

KOSTPROBE

Unsere besten Rezepte –
zusammengestellt in der Arbeitsloseninitiative Gießen e.V.

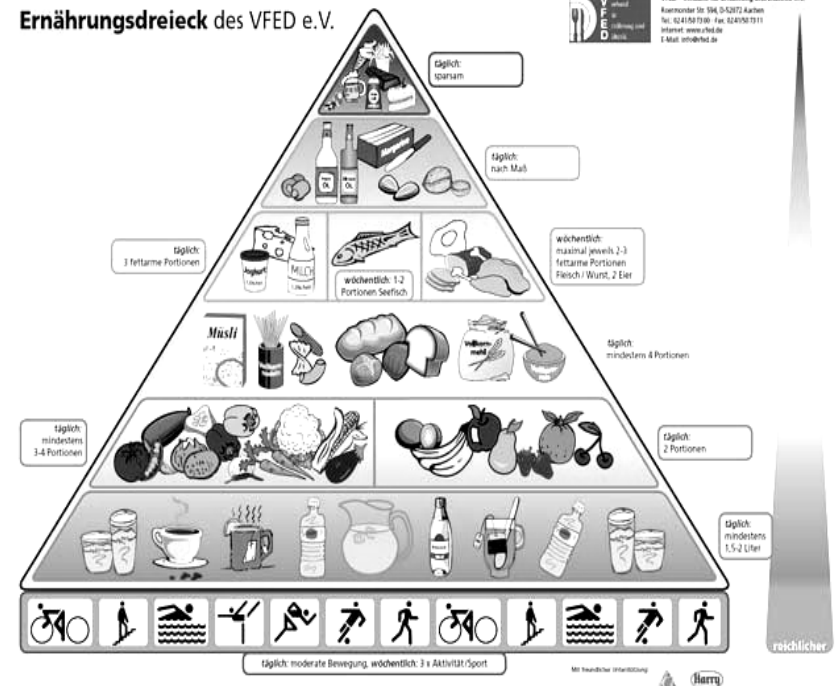


Vorbemerkung

Diese kleine Rezeptsammlung entstand in einem unserer Kurse, und hat uns viel Spaß gemacht. Die meisten Rezepte sind für 4 Personen gedacht. Wir hoffen, dass wir mit unseren „Geheimtipps“ Ihren Speisezetteln etwas bereichern und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren und natürlich Guten Appetit!

Ihre ali Gießen e.V.

Ernährungsdreieck des VFED e.V.



Suppen

Gazpacho (spanische Spezialität)

8 Tomate(n)	1 Salatgurke
3 Paprikaschote(n)	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	5 EL Olivenöl
2 EL Balsamico	2 EL Zitronensaft
2 TL Zucker	Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben

Tomaten, Gurken und Paprika waschen und klein schneiden. Einen Teil des Gemüses ganz klein schneiden und später als Einlage zur Suppe reichen. Zwiebel ebenfalls klein schneiden. Knoblauchzehen schälen. Das Gemüse mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.

Tipp: Vor allem im Sommer eine köstliche Erfrischung. Mit geröstetem Weißbrot servieren.

Borschtsch (russische Spezialität)

1kg Schweinerippchen	1/4 Weißkohl
500 g Möhren	1 EL Salz
5-7 mittelgroße Kartoffel	2 grobe Zwiebeln
1 Tube Tomatenmark Pfanne	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	Knoblauch nach Geschmack
Öl	1 l WASSER

Weißkohl und Möhren in streifen schneiden. Einen groben Topf mit Schweinerippchen, Weißkohl und Möhren und 1 Liter Wasser füllen und salzen. Das Ganze kochen, bis die Möhren bissfest sind.

Kartoffel und Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit dem Tomatenmark anrösten. Mit Pfeffer, Lorbeer und Knoblauch würzen und in den Topf mit den Rippchen geben, alles fertig kochen.

Wildkräutersuppe

150 g Brennnesselblätter	1 Handvoll Brunnenkresse
1 Handvoll Sauerampfer	1 Handvoll Löwenzahnblätter
3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	1 l heiße Gemüsebrühe

200 g Sahne	Salz
Weißer Pfeffer	geriebene Muskatnuss
2 Eigelb	
2 TL fein gehackte Gundermannblättchen	
Gundermann- oder Borretschblüten nach Belieben	

Die Brennnesselblätter gründlich waschen (Gummihandschuhe anziehen!) und harte Stiele entfernen. Die übrigen Wildkräuter waschen, Brunnenkresseblätter abzupfen, vom Sauerampfer und dem Löwenzahn harte Stiele entfernen. Die Blätter abtropfen lassen. Brennnesseln und Wildkräuter fein hacken.

Die Frühlingszwiebeln zerkleinern, und zwar die hellen Abschnitte hacken und die grünen in feine Röllchen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Gemüsebrühe erhitzen. Im Suppentopf die Butter aufschäumen lassen. Die hellen Frühlingszwiebelabschnitte mit dem Knoblauch darin glasig braten. Die gehackten Kräuter zugeben und kurz andünsten. Die heiße Brühe aufgießen und einmal aufkochen lassen. Die Sahne einrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Eigelbe mit etwas heißer Suppe verquirlen, die Mischung zur übrigen Suppe gießen und diese unter Rühren vorsichtig erhitzen, bis die Suppe leicht bindet (nicht kochen lassen, sonst gerinnen die Eigelbe). Die Suppe sofort auf Teller verteilen, mit den grünen Frühlingszwiebelröllchen und Gundermann sowie Gundermannblüten bestreuen.

Tipp: Dies ist ein Rezept fürs Frühjahr. Später kann man auch Wiesenbärenklau, Gänseblümchen, Schafgarbeblätter etc. verwenden.

Feurige Bohnensuppe

500 g schwarze Bohnen	2 l Gemüsebrühe
1 EL Bohnenkraut	2-3 Lorbeerblätter
10 Nelken	4 Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner	5 Knoblauchzehen
3-4 Zwiebeln	500 g Möhren
1 Stange Lauch	Chilischoten
Honig	Obstessig
Salz	Saure Sahne oder Creme fraiche

Bohnen über Nacht in der Gemüsebrühe einweichen. Bohnenkraut, Lorbeer Nelken, Wacholder und Pfeffer dazugeben und garen.

Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und glasig dünsten. Chilischoten, Möhren und Lauch klein schneiden und 10 Minuten vor Ende der Kochzeit der Bohnen dazugeben und fertig garen. Mit Honig, Obstessig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit saurer Sahne oder Creme fraiche servieren.

Griesklöbchensuppe

1/4 Liter Wasser	80 g Butter
Salz	Muskat
7 EL Gries	2 Eier
Brühe	

Wasser, Butter, Salz und Muskat aufkochen, den Gries einrühren und dann die Eier unterheben. Alles Weiterrühren bis die Masse richtig fest ist. Mit einem Teelöffel kleine Klöbchen abstechen. Vorsicht: Nur die Löffelspitze vollmachen, die Klöbchen gehen in der Brühe stark auf! In die kochende Brühe geben und kurz kochen.

Tipp: Die rohen Klöbchen können prima eingefroren werden.

Salate

Weißkohlsalat

1 Weißkohl	2-3 Möhren
Essig wenig oder Zitronensaft	1 Zwiebel
Öl	Salz

Weißkohl in feine Streifen schneiden, Lage für Lage salzen, 1/2 Stunde durchziehen lassen. Möhren raspeln und Zwiebel fein würfeln. Alles vermengen und mit Essig bzw. Zitronensaft und Öl abschmecken.

Tipp: Schmeckt am besten, wenn der Salat ein paar Stunden durchgezogen ist. Wer's mag, kann noch 1TL Kümmel untermischen, da macht den Salat bekömmlicher.

Couscoussalat (Marrokanische Spezialität)

2 Tassen Couscous	2 Tassen heißes Wasser
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Aubergine	Zitronensaft
1 Paprika	1/2 Bund Korianderkraut oder Petersilie
Öl	200 g Joghurt
Salz	Harissa

Couscous mit kochendem Wasser aufgießen, quellen lassen. Auberginen in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Paprika würfeln, Kräuter Zwiebeln und Knoblauch hacken und Zitrone auspressen. Alles vermischen, mit Salz und Harissa abschmecken.

Lauchsalat

2 Stangen Porree	1 kleine Dose Mais
2 Äpfel	2 Eier
Miracel Whip	Salz und Pfeffer

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Äpfel waschen und schälen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Eier kochen und klein hacken. Mais abtropfen lassen und zusammen mit den Äpfeln und dem Mais zu dem Lauch geben. Miracel Whip darunter mischen und über Nacht stehen lassen.

Tipp: Anstatt Miracel Whip kann man auch einfach Essig und Öl nehmen und den Salat damit abschmecken. Das ist etwas weniger kalorien lastig.

Gemüsegerichte

Saure Bohnen (Schwäbische Spezialität)

125 g Butter	6-7 EL Mehl
1 kg grüne Bohnen	1 Bund Bohnenkraut
Obstessig	Salz
Wasser	

Die Bohnen mit dem Bohnenkraut und ca. 1/2 Liter gesalzenem Wasser bissfest garen. Beim Abgießen der Bohnen das Wasser in einem Gefäß auffangen!

Butter schmelzen, darin das Mehl anschwitzen und dann langsam auf niedriger Temperatur anrösten, bis es gleichmäßig gebräunt ist. Vom Herd nehmen und mit einer Tasse Obstessig unter ständigem Rühren aufgießen, Vorsicht: starke Dampfentwicklung! Dann das Bohnenwasser nachgießen (immer nur ein kleines bisschen, sonst gibt es Klumpen!). Mit Salz und Essig abschmecken.

Pellkartoffeln und hartgekochte Eier sind die klassischen Beilagen dazu.

Tipp: Man kann das Gericht auch mit Kartoffeln zubereiten. Dazu würzt man das Kartoffelwasser anstatt mit Bohnenkraut mit einem Lorbeerblatt.

Paprikagemüse

500 g grüne Paprika	500 g Tomaten
500 g Salatgurke	Thymian
Salz	

Gemüse putzen und kleinschneiden. Thymian und Salz dazugeben und bissfest garen.

Tipp: Mit Reis servieren.

Giersch- oder Brennesselspinat

Beim Wildkräutersammeln darauf achten, dass man möglichst unberührte Flecken in der Natur findet. Auf keinen Fall in der Nähe von landwirtschaftlich genutzten Feldern sammeln, die Belastung mit Dünger und Spritzmitteln ist zu hoch!

Pro Person mindestens eine gute Handvoll Brennessel oder Giersch sammeln.

1 Zwiebel	Öl
Saure Sahne	Salz

Die Kräuter in etwas Wasser aufkochen. Die Zwiebel fein würfeln und andünsten. Kräuter abgießen und mit der Zwiebel und der Sauren Sahne mischen, nochmals erhitzen, nicht kochen!. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell pürieren.

Antipasti

1 Aubergine	2 Zucchini
4 Zwiebeln	8 Knoblauchzehen
4 Tomaten	2 Paprika
4 große Champignons	Olivenöl
Salz	Balsamessig oder Zitronensaft

Das Gemüse waschen und putzen. Die Aubergine und Zucchini der Länge nach in ca. 0.5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren und die Tomaten auf der Oberseite kreuzweise einschneiden. Alles auf einem Backblech auslegen, salzen und mit Olivenöl beträufeln. Hierfür braucht man relative viel Öl, das Gemüse sollte ganz eingeölt sein.

Bei 180°-200° C ca. 20-30 Minuten backen (bis alles anfängt zu bräunen). Anschließend mit Balsamessig oder Zitronensaft beträufeln und abkühlen lassen.

Knödel

Spinatspätzlen (Tiroler Spezialität)

500 g Mehl	5-6 Eier
450 g gehackten Spinat	Salz
Muskat	2 Becher Sahne
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 g Schinken	Butter

Eier und Mehl mit 2 TL Salz verkneten, den Spinat und etwas Muskat dazu rühren. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Temperatur weiterkochen. Den Teig mit einem Spätzlehobel in das Wasser hobeln. Aufkochen lassen und die Spätzlen mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Zwiebel fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Sahne dazugeben und erhitzen (nicht kochen!). Schinken würfeln und in die Sahne geben. Mit etwas Salz abschmecken. Sauce und Spinatspätzlen zusammen servieren.

Käseknödel (Tiroler Spezialität)

8 altbackene Semmel	200 ml lauwarme Milch
1 Zwiebel	1 Bund Petersilie
40 g Butter	4-5 Eier
Mehl	Semmelbrösel
250 g kräftiger Bergkäse	

Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter goldbraun braten. Petersilie waschen, fein hacken. Semmeln sehr fein zerbröseln, Käse in kleine Würfel schneiden.

Semmelbrösel mit Eiern, Käse, Kräutern und Gewürzen zu einem Teig verarbeiten. Nur so viel Milch verwenden, dass eine feste Masse entsteht.

Mit einer Kelle gleichmäßig portionieren. Zu Knödeln formen (ca. 3-4cm Durchmesser) und auf einen Teller legen. In gesalzenem Wasser oder Brühe ca. 20 Minuten gar kochen.

Tipp: Entweder mit Brühe servieren oder mit gebräunter Butter. Pilze passen auch gut dazu.

Pasta

Nudeln kochen kann ja jeder, aber eine leckere und ausgefallene Sauce dazu, das gibt der ganzen Sache den richtigen Schwung!

Probieren Sie doch auch mal eine (genauso preisgünstige) Alternative zu den Nudeln: Polenta und Hirse sind genauso schnell und einfach zubereitet und darüberhinaus auch köstliche und gesunde Kohlenhydratlieferanten und passen zu fast allen unserer Saucen.

Oliven Sauce

100 g Oliven entsteint	1 Becher Crème fraîche
50 g Schafskäse	Salz und Pfeffer
3 EL Olivenöl	Basilikum oder Estragon

Alle Zutaten miteinander pürieren und vorsichtig erwärmen.

Lachs-Kapern-Sauce

1 kleines Glas Kapern	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehen	8 Tomaten
200 g Räucherlachs	Estragon
Salz	Butter

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Tomaten würfeln und dazugeben. Mit Estragon würzen. Alles ca. 10 Minuten garen. Die Kapern abtropfen lassen und in die Sauce geben. Den Lachs in feine Streifen schneiden und in die nicht mehr kochende Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aglio-Olio

6 Zehen Knoblauch	125 ml Olivenöl
3 Peperoncinoschoten	Salz

Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch mit den Peperoncinoschoten darin dünsten. Salzen und über die Spaghetti geben.

Tipp: Mit feingehackter Petersilie überstreuen.

Pesto

100 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
2 Bund Basilikum	2 EL Pecorino gerieben
2 EL Pinienkerne	Salz
Zitrone	

Öl, Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Pecorino im Mixer gut pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.

Tipp: Anstatt Basilikum kann man auch Bärlauch oder Rucola zu Pesto verarbeiten.

Kartoffeliges

Kartoffeltomaten

800 Gramm sehr kleine Kartoffeln festkochend
je 12 schwarze und grüne entsteinte Oliven

2 Rosmarinzweige	4 Knoblauchzehen
1-2 frische rote Peperoni	250 Gramm Kirschtomaten
3-4 Oreganozweige	Salz und Pfeffer
Olivenöl	

Rosmarin- und Oreganozweige abzupfen, Knoblauch schälen und kleinhacken. Mit Olivenöl mischen. über die anderen Zutaten geben, so dass alles gut mit Öl bedeckt ist. Salzen und Pfeffern.
Auf einem Backblech verteilen und bei 200°C auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten braten.

Frankfurter grüne Sauce

1 Bund Kräutermischung für Frankfurter grüne Sauce
500 Gramm Quark
8 Eier (hartgekocht)
Salz und Pfeffer

1 Becher saure Sahne
¾ Liter Milch
edelsüßes Paprikapulver

Kräuter sehr fein hacken. Eier klein würfeln. Mit Quark, saurer Sahne und Milch glattrühren, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Mit Pellkartoffeln servieren.

Patatas Bravas (spanische Spezialität)

10 grobe Kartoffeln
Chilischoten
2-3 Knoblauchzehen
Öl

8-10 Tomaten
1-2 Zwiebeln
Salz

Kartoffeln in Scheiben schneiden und anbraten. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden und anbraten, Chilischoten nach Geschmack dazugeben. Tomaten würfeln, und zu den Zwiebeln geben, alles aufkochen. Mit Salz abschmecken und anschließend über die Bratkartoffeln geben.

Tipp: Vorsicht sehr scharf!

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

5 Pfund mehliges Kartoffeln
½ Teelöffel Salz
4-5 gehäufte Teelöffel Mehl
Öl

1 Zwiebelkuchen
4 Eier
Semmelbrösel

5 Pfund Äpfel
½ Teelöffel Zimt
Zucker

Wasser
1 Messerspitze Nelken
1 Zitrone

Apfelmus

Äpfel in Scheiben schneiden, Zitrone auspressen. Topf ca. 2 cm mit Wasser bedecken, Zitronensaft, Zimt und Nelken dazugeben. Die Äpfel darin kochen, dann pürieren. Nach Geschmack nachsüßen. Apfelmus auskühlen lassen.

Kartoffelpuffer

Die rohen Kartoffeln reiben, eine fein gehackte Zwiebel, Salz und Eier untermischen. Der Teig sollte sich noch leicht rühren lassen, aber nicht zu flüssig sein. Je nach Beschaffenheit das Mehl und eventuell auch Semmelbrösel dazu rühren.

Die Puffer in einer gut geölten Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten.

Fleisch und Fisch

Spareribs (amerikanische Spezialität)

2kg Schweinerippchen
300g Ketchup

200g Barbecue Sauce
1 EL Senf

Die Rippchen in einem Bräter 1 Stunde auf 175°C braten.

Barbecue Sauce, Ketchup und Senf mischen und damit die Rippchen marinieren.

Nochmals 30 Minuten bei 150°C im Ofen braten.

Paprikareis

2 Paprika
1 Dose Tomatenmark
1 Zwiebel

250 Gramm Reis
500 Gramm Hackfleisch
Salz und Pfeffer

Öl

Hackfleisch und Zwiebel anbraten, Paprika kleinschneiden und zum Hackfleisch geben.

Reis extra kochen, danach alles zusammen mit Tomatenmark unterrühren und nach Geschmack würzen.

Labskaus (Norddeutsche Spezialität)

2 kg Kartoffel mehlig kochend	1 Dose Corned Beef
1 Glas rote Beete	4 Eier
4 Salzgurken	8 Salzheringe oder Matjes
Butter	Salz und Pfeffer
Muskat	

Kartoffeln kochen und durch Kartoffelpresse pressen oder zu Brei stampfen. Mit einem kleinem Stück Butter, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Corned Beef untermischen. Rote Beete kleinschneiden und ebenfalls untermischen. Spiegeleier braten und mit den Heringen, den Salzgurken und dem Labskaus servieren.

Tipp: Rote Beete nicht unter mischen, sondern nur beilegen

Salzbraten

1kg Jungschweinbraten mit Schwarte
500 Gramm Salz

Das Salz auf einem Backblech ausstreuen und den Braten darauflegen. Bratenkeruste einschneiden. Bei 175°C ca. 1,5 Stunden braten.

1,5 Std. bei 175°C

Tipp: besonders zart wird das Fleisch, wenn man es bei einer niedrigeren Temperatur entsprechend länger braten lässt, also zum Beispiel bei 100°C Stunden.

Pelimeni (russische Spezialität)

Füllung:

500 Gramm Hackfleisch	1 Zwiebel
Pfeffer und Salz	1 Ei

Zwiebel fein hacken und mit dem Hackfleisch, dem Ei und den Gewürzen vermischen.

Teig

500 Gramm Mehl	1 Ei
----------------	------

Mehl und Ei mit Wasser verkneten bis Pizzateigkonsistenz erreicht ist. Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas runde Teigstücke

ausstechen. Mit einem Esslöffel mit der Hackfleischfüllung füllen und zu Taschen formen. Die Enden fest zusammendrücken, es darf dabei nichts von der Füllung rausgucken, ansonsten fallen die Pelimeni auseinander.

Wie Ravioli in heißem gesalzenen Wasser ca. 8-10 Min. kochen (fertige Pelimeni steigen an die Oberfläche)

Tipp: wird mit Schmand oder Sauerrahm serviert.

Sarma (türkische Spezialität)

2 Tassen Reis	2 Tassen Hackfleisch
getrockneter Dill, Petersilie	je ½ EL schwarzer und roter
Pfeffer gemahlen	
2 Zwiebeln	Salz
Öl	2-3 Tassen Wasser
Butter	Weinblätter

Reis waschen, Zwiebel fein hacken. Zusammen mit den Kräutern, dem Fleisch, etwas Butter und dem Pfeffer und 2 Tassen gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Jedes Weinblatt mit einem Teelöffel der Masse füllen und zusammenwickeln.

1 Tasse Wasser in einen Topf geben und den Boden mit den gewickelten Sarmas bedecken. Auf niedrigster Stufe und geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Salami-Käse Muffins

170 g Mehl	½ Pack Backpulver
Salz und Pfeffer	6 EL Öl
2 Eier	100 g Joghurt
100 g Käse	100 g Salami

Alles zusammen zu Teig vermischen. Muffins Form einfetten und mit Semmelbrösel dünn einstreuen. Ofen auf 200°C vorheizen und ca. 20 Minuten backen. Ergibt ca. 12 Stück.

Tipp: Man kann statt Salami auch Schinken nehmen, dann werden die Muffins etwas weniger deftig.

Allerlei Leckerer

Kräutersalz

500 g Lieblingskräuter frisch
500 g Salz

Die Kräuter fein hacken und mit dem Salz vermischen. Auf ein Backblech dünn austreuen und bei 50°C im Backofen trocknen lassen. Luftdicht in Schraubgläser füllen. Hält ca. 3 Monate.

Tipp: Alle Würzkräuter eignen sich für dieses Rezept. Man kann verschieden Geschmacksrichtungen zusammenstellen, z.B. Basilikum-Salz für Tomaten. Oder eine Mischung aus Estragon und geriebener Zitronenschale für Fisch. Im Frühjahr kann man Wildkräuter wie Bärlauch, Knoblauchrauke und Sauerampfer sammeln.

Aioli (Spanische Spezialität)

3 Eier
1 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
1/2 Liter Pflanzenöl
Salz und Pfeffer

Eigelb und Olivenöl in einem hohen, schmalen Becher auf Stufe 1 (langsam) schaumig/steif schlagen. Salz, Pfeffer zugeben. Wenn die Masse steif wird nach und nach in dünnem Strahl des Pflanzenöls zugeben, den Strahl dabei langsam dicker werden lassen. Knoblauchzehen pressen und zugeben. Mit dem Rest des Pflanzenöls in die Masse geben und gut durchmengen.

Eier und Öl müssen Zimmertemperatur haben. Langsam vorgehen, Masse gerinnt sonst und bleibt flüssig.

Tipp: Wer es scharf mag, fügt noch feingehackten Chili dazu. Je nach Geschmack kann Zitronensaft und etwas Senf dazugegeben werden, das ist aber nicht mehr typisch Spanisch.

Mayonäise

1 Eigelb
2 TL Senf
1 EL Essig
Salz
1 TL Zucker
125 ml Pflanzenöl

Eigelb, Senf Zucker und Essig solange mit einem Rührgerät auf niedriger Stufe schlagen, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist. Dann langsam das Öl unterrühren und mit Salz abschmecken.

Ketchup

1 kg Tomaten
1 TL Salz
1 Messerspitze Nelkenpulver
100 ml Essig
2-3 Zwiebeln
50 g Zucker

Je nach Geschmack:

Knoblauch
Chili etc.
etc.
Tabasco
Kräuter, zB. Basilikum, Oregano,

Curry

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und schälen und kleinschneiden. Zwiebeln fein würfeln und dazugeben. Mit Essig, Salz, Nelken und Zucker ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Mixer pürieren. Heiß in ausgekochte Schraubgläser füllen und luftdicht verschließen.

Guacamole

3 reife Avocados
1-2 Zehen Knoblauch
Salz
Frischer Koriander
1 Limette
1 Tomate
1 Peperoni

Die reifen Avocados schälen, entkernen und pürieren, Tomate häuten und entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, Peperoni ebenfalls entkernen, sehr fein schneiden, Knoblauchzehe durchpressen, alle Zutaten vermischen, mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Tipp: zu Tortillachips oder als Beilage zu Fajitas servieren. Schmeckt auch gut als Brotaufstrich.

Russische Eier

4 Eier
Salz
Senf
Schnittlauch und Petersilie

1 Essiggurke
8 Cocktailtomaten
3 Scheiben Salami oder Schinken
Milch

Eier hartkochen, schälen und halbieren. Das Eigelb herauslösen und in einer Schüssel mit etwas Senf, Salz und evt. Milch glattrühren. Schnittlauch und Essiggurke ganz klein schneiden. Salami oder Schinken fein würfeln. Alles unterrühren und zurück in die leeren Hälften Eiweiß füllen. Mit Petersilie und Cocktailtomaten garnieren
Tipp: Man kann anstelle der Salami/des Schinkens auch Sardellen oder gar Kaviar nehmen.

Desserts

Arme Ritter

1 Liter Milch
1 EL Zucker, Salz
12 Scheiben Toastbrot oder altes Weißbrot
Öl
1/4 Liter Weißwein
75 g Zucker
2 EL Zitronensaft
3 Eier
Zimtzucker
2 Eier
6 cl Rum
2 TL geriebene Zitronenschale

In einer Schüssel werden Milch, Eier und Zucker gut verquirlt. Die Toastbrot-scheiben werden auf ein Backblech gelegt und mit der Eiermilch übergossen. Dann müssen sie kurz einweichen. Danach die Brotscheiben in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten goldgelb backen. Kurz vor dem Servieren wird Zimtzucker über die Armen Ritter gestreut.

Es kann aber auch Weinschaumsauce zu den Armen Rittern gereicht werden. Wein, Eier, Zucker, Zitronensaft und die geriebene Zitronenschale werden gut vermischt und bei schwacher Hitze unter ständigem Schlagen zum Kochen gebracht, dann weiterschlagen, bis die Sauce schaumig ist. Die Sauce wird unmittelbar vor dem Servieren über die Armen Ritter gegeben.

Tipp: Aus dem Armen Ritter wird eine „versoffene Jungfrau“, wenn man die Milch durch gewürzten Rotwein (Glühweingewürze) ersetzt.

Rote Grütze

500 g frische rote Früchte (Kirschen, Erdbeeren, rote und schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Achtung: keine Heidelbeeren) entsaften. Halb und halb mit Wasser mischen, dann erhitzen und nach Belieben süßen,

mit Mondamin oder Speisestärke andicken

Tipp: mit 1/4 Liter Rotwein verfeinern oder anstelle der Speisestärke rotes Puddingpulver bzw. Götterspeise verwenden.

Mit Milch, Vanillesauce oder Sahne servieren.

Apfel-Zimt-Muffins

300 g Mehl
1 Prise Salz
80 g Zucker
1/4 Liter Milch
8 EL zerlassene Butter
1/2 Pack Backpulver
2 TL Zimt
4 kleine Äpfel
2 Eier

Äpfel schälen und klein würfeln, mit den restlichen Zutaten zu Teig vermischen. Ofen auf 200°C und die Muffins ca. 25 Minuten backen, Danach 5 Minuten ruhen lassen.

Mousse au chocolat

125 g Butter
6 Eier
1 Tasse Espresso oder Mokka
200 g Zartbitterschokolade
50 g Zucker

Butter bei niedriger Hitze zerlassen, Schokolade in Stücke brechen, dazugeben und schmelzen. Eier trennen, die Eigelb mit Zucker schaumig schlagen und den abgekühlten Espresso oder Mokka dazugeben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben (ohne Mixer!). In eine große Schüssel geben und über Nacht erkalten lassen.

Am nächsten Tag mit zwei Esslöffeln eiförmige Stücke ausstechen und servieren.

Tipp: Man kann den Espresso auch mit Orangensaft oder Marsala ersetzen.

Milchreis

125 g Milchreis	½ Liter Milch
1 Pack Vanillezucker	2 Eier
3 Esslöffel Zucker	Zimtzucker
1 Prise Salz	

Die Milch mit der Prise Salz und dem Milchreis aufkochen und anschließend auf kleiner Stufe ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Das Eiweiß steif schlagen. Den Eischaum in den Milchreis einrühren und noch kurz köcheln lassen. Vorsicht: Immer umrühren, sonst brennt alles schnell an. Topf vom Herd nehmen und den Eischnee unterheben.

Mit Zimtzucker servieren.

Tipp: Mit eingemachten Obst oder Kompott ist Milchreis durchaus auch eine Hauptmahlzeit für Schleckermäulchen.

Variante: Man kann die Reismasse auch in eine gefettete Auflaufform geben und mit halbierten Äpfeln belegen. Anschließend bei 175°C 20-30 Minuten im Ofen backen. Mit Vanillesauce servieren.

Eierlikörkuchen

5 Eier	1 Pack Puderzucker
2 pack Vanillezucker	¼ Liter Öl
¼ Liter Eierlikör	250 g Mehl
1 Pack Backpulver	

Die Eier und den Zucker schaumig rühren. Das Öl und den Eierlikör unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und ebenfalls einrühren. In eine gefettete Backform geben und bei 175°C ca. 70-80 Minuten backen. Anschließend mit Puderzucker bestäuben.

IMPRESSUM:

Redaktion und Layout: Anja Sandtner

Titelbild: Nathalie Shevchenko

Copyright: Arbeitsloseninitiative Gießen e.V.



Walltorstraße 17
35390 Gießen
Telefon 0641 – 389 376
www.ali-giessen.de
E-Mail: info@ali-giessen.de

Über uns

Seit 1986 ist die Arbeitsloseninitiative ein eingetragener gemeinnütziger Verein, dessen Arbeit durch Gewerkschaften und Kirchen, sowie Stadt und Landkreis Gießen unterstützt wird.

Die Arbeitsloseninitiative ist eine Anlaufstelle für derzeit ca. 27.000 arbeitslose Menschen aus dem Bezirk der Agentur für Arbeit in Gießen. Zu diesem Bezirk gehören die Stadt Gießen sowie der Landkreis Gießen, der Vogelsberg und die Wetterau.

Ziel der Arbeitsloseninitiative Beratung und Begleitung von Menschen, die arbeitslos sind oder von Arbeitslosigkeit bedroht werden. Die Integration in den Arbeitsmarkt und die Integration in die Gesellschaft sind hierbei wichtige Inhalte.

Eines unserer Projekte, die vorwiegend über Spenden finanziert werden, ist der „preiswerte Mittagstisch“ im ali-Café, bei dem Erwerbslose und andere Bedürftige eine vollwertige und ausgewogene warmes Essen für 2 € erhalten. Darüberhinaus bietet das ali-Café eine Plattform für soziale Kontakte und Aktivitäten.

Wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Projekt durch Ihre Spende unterstützen!

Spendenkonto:

SEB Bank Gießen

Verwendungszweck: „Mittagstisch“

BLZ: 513 10 111

Kto.-Nr.: 100 02 147 00