



Kontakt:  
Offene Jugendarbeit Dornbirn  
Schlachthausstraße 11  
6850 Dornbirn  
T +43 (0) 5572 36508  
[www.ojad.at](http://www.ojad.at)

Kontaktperson:  
Cornelia Reibnegger  
[cornelia.reibnegger@ojad.at](mailto:cornelia.reibnegger@ojad.at)  
0676-83650835

Rezepte: ausprobiert und zur Verfügung gestellt  
von vielen Kochworkshops mit Jugendlichen  
(Lunch Club, Freitagskochen Job Ahoi, Bandverpflegung, Kochsessions Arena)

Redaktionsteam:  
Nina Humpeler, Margit Fußnegger, Jeremias Müller, Cornelia Reibnegger  
Begleitung: Ernährungsberaterin Birgit Kubelka  
Grafik: Simon Hug  
Auflage: 1.000 Stück  
Druck: Druckerei Sedlmayr GmbH & Co KG

# RUND UM XUND

Die Offene Jugendarbeit Dornbirn setzt sich schon jahrelang mit Themen wie Wohlbefinden und gesundheitsförderndes Klima auseinander und bietet Jugendlichen Räume und Möglichkeiten sich wohl zu fühlen und Angebote, um die Lebenszufriedenheit zu steigern. Nun hat die OJAD eine Vielzahl an speziellen Angeboten zur Gesundheitsförderung entwickelt - wie verschiedene Kochworkshops, der rollende, mobile Suppentopf, das Anlegen eines Gartens und der Anbau von eigenem Gemüse bis hin zu Bewegungsangeboten und Workshops zum individuellen Wohlbefinden – um Jugendlichen im Sinne der Chancengerechtigkeit einen Zugang zum Thema Gesundheit zu ermöglichen.

Dieses Rezeptheft entstand aus vielen Kochworkshops. In der OJAD wird nämlich häufig mit und für Jugendliche gekocht: Sei es wöchentlich mittwochs beim für alle offenen Lunch Club, beim Freitagskochen als Wochenausklang von Job Ahoi, für viele Bands, die im Haus auftreten oder dem neuen Angebote von Kochsessions während des Offenen Betriebs im Jugendtreff Arena.

## Rezepte sind einfach zum Nachkochen

Was uns besonders wichtig ist: Die verwendeten Zutaten sind möglichst regional, biologisch angebaut und fair trade! Wenn möglich verwenden wir frische Zutaten aus dem selbst angelegten Garten!

Die Rezeptideen aus diesem Rezeptheft sollen anregen, was Neues auszuprobieren, sind sehr einfach nachzukochen und können kreativ und abwechslungsreich je nach vorhandenen Zutaten gut auch abgeändert werden.

Die angegebenen Zutaten sind jeweils für 4 Personen.

# BUTTERBROT MIT

## RADIESCHEN

Radieschen wachsen sehr unkompliziert  
in jedem Garten:

Radieschen-Samen ausstreuen und regelmäßig gießen.

Warten bis die ersten Blätter aus der Erde wachsen. So viele Pflanzen auszupfen, so dass die übrigen Pflanzen Platz haben zum Wachsen.

Gießen, gießen, gießen und warten bis die Radieschenknollen in der Erde zu sehen sind und dann ernten.

Für ein Butterbrot mit Radieschen:

Die Radieschen waschen und blättrig schneiden, auf eine Scheibe Brot legen, etwas salzen und genießen.

Tipp:

Butterbrot mit Kresse:

Kresse kann man sehr einfach selber ziehen.

Man legt auf einen tiefen Teller oder in ein anderes Gefäß mit Watte oder Küchenrolle aus und streut die Kresse-Samen aus. Die Samen brauchen viel Feuchtigkeit und nach kurzer Zeit sieht man die ersten Keime sprießen. Über mehrere Tage stets feucht halten bis die Kresse gewachsen ist.

Dann kann man eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen und die Kresse – am besten mit einer Schere abschneiden – darauf verteilen, etwas Salz drauf und fertig!





# SALAT & SALATDRESSING



**.zutaten.**

## SALAT

- GRÜNER SALAT (KOPFSALAT, PFLÜCKSALAT, RUCCOLA,....)
- TOMATEN
- PAPRIKA
- MAIS
- FRÜHLINGSZWIEBEL
- GURKEN

JE NACH SAISON UND GESCHMACK

## SALATDRESSING

- 12 EL OLIVENÖL
- 8 EL BALSAMICO, WEISS
- 4 EL WASSER
- 1 ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 TL SENF
- 1 TL THYMIAN
- 1 TL CAYENNEPFEFFER
- 1 TL SALZ&PFEFFER
- DILLSPITZEN
- FRISCHE KRÄUTER JE NACH BELIEBEN

# .zÜberEitung.

## Salat

Salatblätter waschen.

Gemüse klein schneiden.

Alles in einer Salatschüssel mit einem Salatdressing mischen.

## Dressing

Alle Zutaten werden mit der fein gehackten Zwiebel und dem Knoblauch in eine Rührschüssel gegeben und mit einem Schneebesen sämig geschlagen.

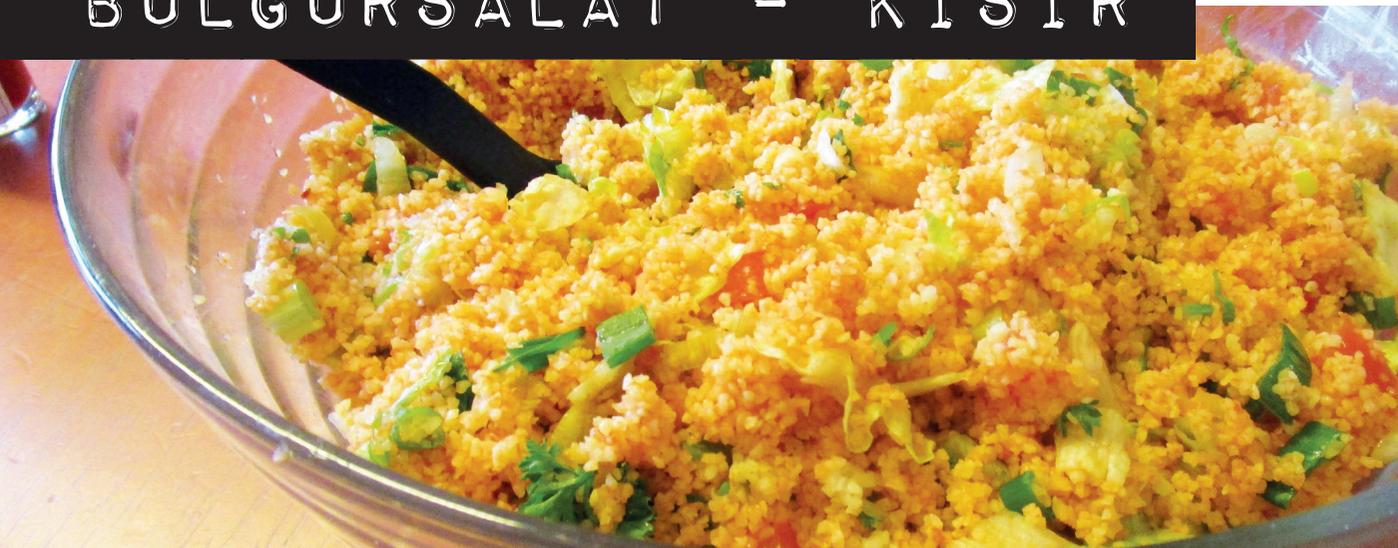
Das Dressing kann jetzt mit Kräutern verfeinert werden:

- mit Dillspitzen für Gurken- und Zucchinisalate
- mit Petersilie und Schnittlauch für Gartensalate
- mit Rosmarin und Majoran für italienische Salate
- mit Bohnenkraut für Bohnensalate

Das Salatdressing kann auch mit Sauerrahm, Tomatenmark oder frischem Orangensaft aufgepeppt werden.



# BULGURSALAT - KISIR



## .zutaten.

- 125 G BULGUR
- 250 ML KOCHENDES WASSER
- 4 FRÜHLINGSZWIEBELN
- 3 TOMATEN
- FRISCHE PETERSILIE
- 2 ZITRONEN
- SALZ & PFEFFER
- TOMATENMARK
- ÖL



# .zÜberEitung.

Bulgur in einer Schüssel geben und mit kochendem Wasser verrühren und ca. eine halbe Stunde quellen lassen.

Frühlingszwiebeln, Tomaten, Petersilie waschen und klein schneiden

Den fertigen Bulgur mit den vorbereiteten Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl dazu geben. Die Zitronen auspressen und den Saft darüber gießen. Tomatenmark in den Salat unterrühren

Zum Schluss alles ordentlich vermengen und nochmals abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.



# ARENA KOCHSESSIONS



## KOCHSESSION

JUGENDHAUS ARENA

Termine:

19. März 2015  
09. April 2015  
23. April 2015

jeweils von 15:00 - 20:00 Uhr



Jugendhaus Arena  
Rundfunkplatz 3  
6850 Dornbirn  
arena@ojad.at

 **BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT**

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH

Geschäftsbereich  
 **Fonds Gesundes  
Österreich**

**DORNBI**



**Vorarlberg**  
unser Land

**OJAD**  
Offene  
Jugendarbeit  
Dornbirn

 **a  
re  
na**

Der Jugendtreff Arena in der Höchsterstraße hat fünf Mal pro Woche für Jugendliche die Spaß und Unterhaltung sowie Action durch sportliche Angebote suchen oder einfach nur mit Freunden chillen möchten, geöffnet.

Die Arena bietet für jeden etwas:

- VERSCHIEDENSTE WORKSHOPS •
  - JUGENDCAFE •
  - MÄDCHENCAFE •
  - AUSFLÜGE •
  - BERATUNG •
  - TISCHFUSSBALL •
  - BASKETBALL •
  - BILLARD •

### Kochsessions

Im Rahmen des Gesundheitsprojektes fand im Frühjahr 2015 im Jugendhaus Arena erstmals ein dreiteiliger Kochworkshop statt. Ziel dabei war es den Jugendlichen auf eine attraktive Art und Weise die gesunde Ernährung näher zu bringen und das Interesse dafür zu wecken.

Die Jugendlichen kochten gemeinsam, durften ihre Ideen einfließen lassen und ihr Können unter Beweis stellen und hatten eine Menge Spaß dabei.







## SÜSSE GETRÄNKE ODER KÜHLE ERFRISCHUNG?

Die meisten süßen Getränke aus dem Supermarkt oder Automaten enthalten eine Menge Zucker - sprich Kalorien. Wer täglich mehrere Gläser davon trinkt, nimmt schnell mehr Energie zu sich als notwendig. Aber auch wenn du sportlich bist und dich viel bewegst - beim Thema Zucker ist weniger mehr! Deinen Bedarf an Vitaminen deckst du viel besser mit frischem Obst und Gemüse als mit Fruchtsäften.

Hier einige Beispiele, wie viele Stück Würfelzucker in Getränken enthalten sind  
(jeweils auf ein Glas mit 250 ml gerechnet):

Getränke	Gramm Zucker in einem Glas 250 ml	Stück Würfelzucker a' 4g in einem Glas
Mineralwasser mit Geschmack <small>Römerquelle Emotion</small>	11	2,8
Apfelsaft gespritzt	17	4,3
Eistee Zitrone	18	4,5
Johannesbeeren Spritzer	18	4,5
Orangensaft	24	6
Coca Cola	27	6,8
Holundersirup <small>1:6 verdünnt</small>	27	6,8
Energy Drink	28	7
Fruchtnektar <small>Pago Marille</small>	37	9,3

# .Getränke Selber Herstellen.

Erfrischende Getränke kannst Du ganz einfach selbst herstellen. Die Basis besteht aus kaltem Tee, z.B. von Zitronenmelisse, Pfefferminze, Ananas- oder Pfirsich-Salbei, frischem oder tiefgekühltem Obst, etwas Saft oder Sirup, und Zitrusfrüchten. Anstelle des Kräutertees kannst Du Schwarz- oder Grüntee verwenden- für einen sanften Koffein-Kick. Und so geht's:

## .ZUtaten.      .ZÜberereitung.

- 1 HANDVOLL FRISCHE TEEKRÄUTER,

ALTERNATIV: 3-4 TEEBEUTEL

(SCHWARZTEE, GRÜNTEE, FRÜCHTETEE)

- 3 ZITRONEN

- 200 ML FRUCHTSAFT

(ORANGE, SCHWARZE JOHANNISBEER, ETC.)

ODER

- 3 EL HOLUNDERSIRUP

- 30 STÜCK EISWÜRFEL ODER

ENTSPRECHENDE MENGE CRUSHED

ICE

- 1 HANDVOLL FRISCHES OBST,

(ERDBEEREN, HIMBEEREN, JOHANNISBEEREN, MELONE ODER MARILLEN)

Die Kräuter waschen, in eine Teekanne geben und mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, zudecken. Etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und abkühlen (Du kannst dafür die Hälfte der Eiswürfel verwenden, so geht es am Schnellsten).

Zwei Zitronen halbieren und auspressen, eine Zitrone halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Obst waschen, größere Obststücke würfelig schneiden.

Kalten Tee mit Zitronensaft und Fruchtsaft bzw. Sirup und Obst mischen, mit den restlichen Eiswürfeln und ein paar frischen Kräuterblättern servieren.



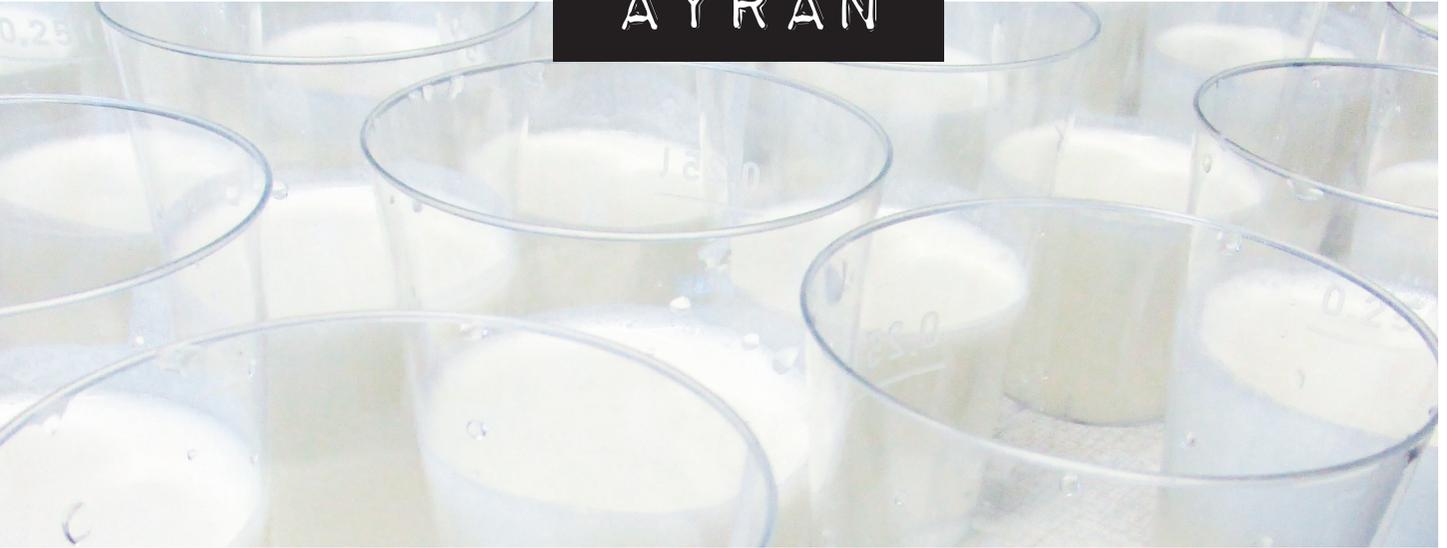
Experimentierfreudige können Stevia (auch Süßkraut oder Honigkraut genannt) zum Süßen des Eistees verwenden: die frischen oder getrockneten Blätter schmecken intensiv süß, die Pflanze kann man im Topf kaufen. Auch frischer Ingwer, im Tee mitgekocht, bringt zusätzlichen Geschmack- aber Vorsicht, er schmeckt scharf! Ganz einfach!

Tipp:

Wenn man in einen Wasserkrug einfach ein paar Kräuter oder verschiedene Früchte gibt,

- schaut das schön aus
- schmeckt es super
- trinkt man ein sehr gesundes Getränk.

# AYRAN



## .zÜtaten.

- 500 G JOGHURT
- 250 ML WASSER
- SALZ

## .zÜberereitung.

Joghurt mit einem Schneebesen glatt rühren. Nach und nach 250 ml sehr kaltes Wasser darunter rühren, bis leichter Schaum entsteht. Mit Salz abschmecken und kühl stellen oder gleich in Gläsern servieren.



# VEGETARISCHER GULASCHTOPF



## .zUtaten.

- 4 KARTOFFELN  
SPECKIG
- 3 PAPRIKA  
GELB, ROT, GRÜN
- 4 KAROTTEN
- 2 ROTE ZWIEBELN
- 1 SPRITZER TOMATENMARK
- ¼ LITER GEMÜSEBRÜHE
  - PFEFFER, SALZ
- 1 CHILI, GETROCKNET
- 1 BECHER SAUERRAHM

## .zÜberereitung.

Kartoffeln, Paprika und Karotten in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln und alles zusammen in einen großen Topf geben. Mit Pfeffer und Tabasco würzen. Wasser (bis alles bedeckt ist) und Gemüsebrühe hinzugeben. Alles zum Kochen bringen (ca. 30 Minuten). Dann das Tomatenmark hinzugeben und kurz weiterköcheln lassen. Zum Schluss mit Sauerrahm verfeinern.



15 840 50

**OSCAR**  
BLANCO



HEALTHY INGREDIENTS  
NO PRESERVATIVES  
NO ARTIFICIAL FLAVORS  
NO ARTIFICIAL COLORS  
NO TRANS FAT  
NO CHOLESTEROL  
NO SODIUM  
NO MSG  
NO YEAST  
NO SUGAR  
NO BUTTER  
NO EGGS  
NO MILK  
NO WHEAT  
NO GLUTEN  
NO NUTS  
NO PEANUTS  
NO SOY  
NO CORN  
NO RICE  
NO POTATOES  
NO CARROTS  
NO CELERY  
NO GARLIC  
NO ONIONS  
NO SPICES  
NO HERBS  
NO OILS  
NO FATS  
NO SALT  
NO ACID  
NO BAKING POWDER  
NO BAKING SODA  
NO YEAST  
NO SUGAR  
NO BUTTER  
NO EGGS  
NO MILK  
NO WHEAT  
NO GLUTEN  
NO NUTS  
NO PEANUTS  
NO SOY  
NO CORN  
NO RICE  
NO POTATOES  
NO CARROTS  
NO CELERY  
NO GARLIC  
NO ONIONS  
NO SPICES  
NO HERBS  
NO OILS  
NO FATS  
NO SALT  
NO ACID  
NO BAKING POWDER  
NO BAKING SODA



# SIGARA BÖREK



## .zutaten.

- 1 EIGELB
- 1 BUND GLATTE PETERSILIE
- 1 BUND DILL
- 200 G SCHAFKÄSE
- PFEFFER
- PAPRIKAPULVER
- YUFKA-TEIGBLÄTTER



# .zÜberEitung.

Petersilie und Dill waschen und fein hacken. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Kräutern, Pfeffer und Paprikapulver vermischen. Die Yufka-Teigblätter auseinander falten, die Schafkäsefüllung hineinfüllen und die Teigblätter aufrollen. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen, so dass sie zukleben. Die Börek mit Eigelb mit einem Pinsel bestreichen. Die Börek können im Backrohr (Ober-Unter-Hitze, ca. 180 Grad) ca. 15 Minuten gebacken werden oder in einer mit Öl erhitzten Pfanne goldbraun frittiert werden.



# DINKELBROT

## .zUtaten. .zÜberereitung.

- 1 KG DINKELMEHL
- 500 ML LAUWARMES WASSER
  - 40 G HEFE
  - 20 G SALZ

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Hefe mit ein wenig von dem lauwarmen Wasser auflösen und dann mitsamt dem Wasser in die Schüssel dazu geben.

Alles für etwa 10 Minuten kräftig kneten.

Der Teig sollte dann für ca. 2 Stunden abgedeckt ruhen.

Der Teig kann dann in eine Kastenform gegeben werden oder einfach mit der Hand in Form gebracht werden.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und für eine Dampferzeugung eine Tasse Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot für ca. 15 Minuten backen und dann den Ofen auf 200 Grad herunterschalten und weitere 40 Minuten backen.

# ZWIEBELBROT

## .zUtaten.

- 700 G MEHL
- 450 ML LAUWARMES WASSER
- 1 TL ZUCKER
- 1 PACKUNG TROCKENHEFE
- 2 TL SALZ
- 150 G RÖSTZWIEBELN

## .zÜberereitung.

Hefe und Zucker mit Wasser vermischen, Mehl, Salz und Zwiebeln ebenfalls mischen.

Hefelösung dazu geben, gut kneten (eventuell Mehl dazu). 10 Minuten abgedeckt gehen lassen. Durchkneten, Laib formen oder in Kastenform füllen. Auf einem Backblech 10 Minuten gehen lassen.

Mit Wasser bepinseln und quer einschneiden - dann wird's knuspriger.

Bei 220 Grad 10 Minuten backen, dann auf 180 Grad reduzieren, nochmal 20 Minuten backen.

Statt Röstzwiebeln kann man auch frische Zwiebeln oder auch Kräuter (Thymian, Rosmarin,...), getrocknete Tomaten oder Walnüsse in den Brotteig geben.

der Teig ist totaaaaal variabel!



# AUFSTRICHE

## .zutaten.

### KRÄUTERTOPFEN

- 150 G TOPFEN 20 % F.I.T.
  - 100 G NATURJOGHURT
  - 3 EL SAUERRAHM
  - SALZ, PFEFFER, EVENTUELL ETWAS SENF, GEMAHLENER KREUZKÜMMEL ODER CHILIPULVER
  - ½ ZITRONE ZUM AUSPRESSEN
  - FRISCHE KRÄUTER  
(PETERSILIE, SCHNITTLAUCH, OREGANO, BASILIKUM)
- EVENTUELL EIN PAAR  
BLÜTENBLÄTTER ALS DEKO

### LIPTAUER

- 250 G MAGERTOPFEN
- 250 G SAUERRAHM
- 50 G GEWÜRZGURKEN
- 1 ½ EL PAPRIKA EDELSÜSS
- 1 TL SENF
- 1 MSP CHILIPULVER
- ½ KNOBLAUCHZEHE
- SALZ, PFEFFER



# .zÜberEitung.

## Kräutertopfen

Den Topfen mit Naturjoghurt und Sauerrahm vermischen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Kräuter unter die Topfenmischung rühren und mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Mit ein paar Blüten oder Kräuterzweigen garniert servieren. Dazu passen Pellkartoffeln, Brot oder Gemüsesticks. Aber auch beim Grillen macht sich ein frischer Aufstrich gut.

## Liptauer

Topfen mit Sauerrahm gut verrühren, fein geschnittene Essiggurken und Senf zugeben und alles gut durchmischen. Paprikapulver nach und nach zugeben, bis die Masse richtig schön orange ist. Restliche Zutaten dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# kräuter in der küche geht's noch ein bisschen grüner?

Frische und getrocknete Kräuter bringen erst „das gewisse Etwas“ in viele Speisen. Deiner Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Zusätzlich enthalten sie erstaunlich große Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, z.B. Vitamin C, Eisen oder Kalzium. Die meisten Kräuter kann man im Supermarkt kaufen, wer einen Balkon oder Garten hat kann sich auch schnell die wichtigsten Kräuter im Topf nach Hause holen.

## Welche Kräuter verwendest Du?

„klassisch“: Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Dill, Majoran, Liebstöckl

„wie im Süden“: Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum

„für Feinschmecker“: Kerbel, Salbei (z.B. Salbeibutter mit Gnocchi)

„orientalisch“ (für Mutige!): Koriander, Zitronengras

„für Süßes“: Zitronenmelisse, Ananassalbei, Pfefferminze (vor allem zu Schokolade)

„blumig und bunt“: nicht nur grüne Kräuter, auch viele Blüten kann man essen, z.B. Gänseblümchen, Borretsch-Blüten, Rotklee, Löwenzahn-Blütenblätter, Kapuzinerkresse.

Verwende aber nur Blüten die Du sicher kennst, am besten von ungedüngten Wiesen oder aus dem eigenen Garten.

# KLEINGARTENPROJEKT

*Im Vismut wachsen viele Kräuter und Gemüse- und Obstsorten im eigenen kleinen Garten....*

Seit Mai 2011 hat das Jugendhaus Vismut ein eigenes kleines Gärtchen.

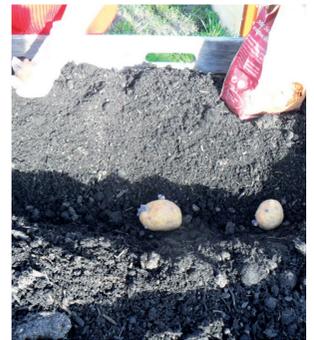
Jean-Loup, der damals seinen Europäischen Freiwilligendienst in der OJAD absolvierte, „stampfte“ das Gärtchen mit Unterstützung der engagierten Mädchengruppe sozusagen aus dem Boden - beziehungsweise aus der Wiese. Ein kleines feines Gärtchen mit verschiedenen Kräutern, Gemüse, Obst und Blumen entstand. Im Jahr darauf wurden Bio-Setzlinge und Kräuter gemeinsam mit Jugendlichen gepflanzt, gehegt und geerntet. Die Kräuter und das leckere Gemüse aus dem eigenen Gärtchen wurden für Bandcatering und gemeinsames Kochen mit den Jugendlichen verwendet.

Seit 2013 werden Gemüse und Kräuter im „Lunch Club“ für die Jugendlichen aus den Projekten „Job Ahoi“ und „Albatros“, sowie aus dem Umfeld des Vismuts und dem Jugendtreff Arena, zu leckeren Köstlichkeiten verarbeitet.

Die im Rahmen des „Kulturcafé Schlachthaus“ auftretenden MusikerInnen werden von ehrenamtlichen Jugendlichen (mit Unterstützung von OJAD-MitarbeiterInnen) mit Köstlichkeiten aus dem Gärtchen verwöhnt.

Inzwischen wurde das Gärtchen mit schicken Hochbeeten, die Platz für noch mehr leckeres Gemüse und verschiedene Kräuter bieten, erweitert.

Im Frühjahr 2015 zogen die Jugendlichen der Designwerkstatt zahlreiche Setzlinge und helfen mit, die Pflänzchen zu pflegen und vor Schnecken zu schützen und hoffen gemeinsam mit den MitarbeiterInnen auf eine gute Ernte!



# INDISCHES FRÜCHTECURRY

## .zutaten.

- 1 KLEINE DOSE ANANASSTÜCKE
- 1 APFEL
- ¼ LITER GEMÜSEBRÜHE
- 2 TL CURRY MADRAS
- 1 PRISE CAYENNEPFEFFER
- 1 KLEINE PACKUNG KOKOSMILCH
- 2 ZWIEBELN
- 2 TASSEN REIS (LANGKORN)

## .zubereitung.

Reis kochen (4 Tassen Wasser, mit 1 Prise Salz aufkochen, 2 Tassen Reis dazu).

Zwiebeln glasig anbraten. Ananasstückchen dazu geben - wer es süß liebt, mitsamt dem Ananassaft, andernfalls die Brühe als Flüssigkeit zugeben. Mit Curry, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch dazu geben, kochen lassen. Apfel in kleine Stücke schneiden, erst zum Schluss dazugeben, damit sie Biss behalten. Abschmecken.





BRUCH ZWICKLOD  
GA WIRD TAGLICH GELEERT!

Sicherheit und Gesundheit ist unser gemeinsames  
Verhalten bei Unfällen  
Verhalten im Brandfall

# STRUDEL MIT GEMÜSEFÜLLUNG UND KRÄUTERSAUCE

## .zutaten.

### STRUDEL

- BLÄTTERTEIG
- CREME FRAICHE
- 2 KAROTTEN
  - 1 LAUCH
  - 1 PAPRIKA
  - 1 BROKKOLI
- KANN NACH BELIEBEN VARIIEREN
- GERIEBENER KÄSE
  - 1 EI
- SALZ & PFEFFER

### KRÄUTERSAUCE

- 1 BECHER JOGHURT
- ½ BECHER SAUERRAHM
- ETWAS SCHNITTLAUCH FRISCH
- ETWAS PETERSILIE FRISCH
- ETWAS DILLE FRISCH
- 1 PRISE MUSKATNUSS GEMAHLEN

# .ZÜBEREITUNG.

Den Blätterteig bis zur Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahren.

Das Gemüse waschen, wenn nötig schälen und klein schneiden. Den Brokkoli dabei in mundgerechte Stücke zerkleinern.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch dazu geben und rühren, dann folgen die Karotten und die Paprika nach. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich ein wenig Wasser dazu geben, die Herdplatte auf niedrige Stufe stellen, den Deckel drauf geben und alles etwas dünsten lassen. Den Brokkoli erst gegen Ende dazu geben, da dieser nicht zu weich werden sollte.

Das Gemüse sollte regelmäßig gerührt werden und es sollte drauf geachtet werden, dass es nicht zu weich wird. Bevor es vom Herd genommen wird nochmals abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Es kann dann zur Seite gestellt werden, damit es etwas abkühlen kann.

Den Herd auf 180 Grad vorheizen.

Den Blätterteig auf einem Backblech mit Backpapier auslegen und in der Mitte mit etwas Creme fraiche bestreichen. Dann kann die Gemüsefüllung auf dem Blätterteig verteilt werden (mittig und der Länge nach). Schließlich noch etwas vom geriebenen Käse darüber geben und dann können die Strudelseiten zusammengefaltet werden (auch die Enden zusammendrücken) und mit dem verquirlten Ei bestrichen werden.

Den fertigen Strudel dann in den Backofen geben und solange backen, bis die Oberfläche eine schöne goldbraune Färbung erhält.

## Zubereitung der Kräutersauce:

Das Joghurt mit dem Sauerrahm vermengen. Den Schnittlauch, Dille und die Petersilie waschen, klein hacken und in die Joghurt-Sauerrahmsauce einrühren. Salzen, pfeffern und nach Belieben mit einer Prise Muskatnuss würzen.







# SPINATSTRUDEL



## .zutaten.

- BLÄTTERTEIG
- CREME FRAICHE
- 2 PACKUNGEN FRISCHER SPINAT
- 1 PACKUNG FETAKÄSE
  - 1 ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
  - 1 EI



# .zÜberEitUNG.

Die Zwiebel würfelig schneiden und die Knoblauchzehe zerhacken.

Den frischen Spinat im Topf blanchieren (= mit heißem Wasser übergießen) und dann abseihen. Die vorbereitete Zwiebel in etwas Öl glasig andünsten. Dann wird der Spinat dazu gegeben und alles wird vermengt. Die Herdplatte kann dabei bereits abgeschaltet werden. Auch der zerhackte Knoblauch kann zum Schluss mit dazu gegeben werden. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

Den Fetakäse mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.

Den gekühlten Blätterteig auf dem Backblech ausrollen und mit etwas Creme fraiche bestreichen. Dann kann die Spinatmasse in der Mitte darauf verteilt werden und der zerdrückte Fetakäse kann darüber gebröseln werden.

Schließlich wird der Blätterteil in der Mitte zusammengeschlagen und die Ränder werden festgedrückt. Die Oberfläche sollte dann mit dem verquirlten Ei bestrichen werden und dann geht's ab in den Ofen bis der Teig eine goldbraune Färbung erhält.



# JOB AHOI

Sofort arbeiten sofort Geld verdienen! So lautet das Motto des Projekts Job Ahoi, welches sich an Jugendliche richtet, die auf der Suche nach einer Lehrausbildung oder Arbeit sind.

Jugendliche haben die Möglichkeit in zwei verschiedenen Werkstätten mitzuarbeiten:

## Designwerkstatt:

Hier setzen arbeitssuchende Mädchen Entwürfe von Designerinnen und Designern um und werden dabei von einer gelernten Schneiderin unterstützt und angeleitet.

## Bootswerkstatt:

Holz- und Kunststoffboote werden hier von arbeitssuchenden Mädchen und Jungen unter Anleitung von gelernten Bootbauern auf Vordermann gebracht.

## FREITAGS WIRD GEKOCHT UND

## GEMEINSAM GEGESSEN

Nach einer intensiven Arbeits- oder Lernwoche wird jeden Freitag gemeinsam gekocht und gegessen. So können die Erlebnisse der Woche beim gemeinsamen Mittagessen besprochen und ausgetauscht werden und ein angenehmer Start ins Wochenende ist garantiert!



# ALBATROS

Jugendliche ohne positiven Pflichtschulabschluss können diesen im Projekt Albatros nachholen. Albatros bietet eine tägliche Lerngruppe am Vormittag. Gelernt wird in Kleingruppen. Nacheinander werden von den Jugendlichen die sechs für den Pflichtschulabschluss erforderlichen Teilprüfungen abgelegt – im jeweils möglichen individuellen Tempo.

# KÄSKNÖPFLE MIT

# KARTOFFELSALAT UND

# APFELMUS

**.zUtaten.**

## KÄSKNÖPFLE

- 500 G WEIZENMEHL ODER AUCH DINKELMEHL
- 3 EIER
- 1 PRISE SALZ
- KALTES WASSER
- 1-2 ZWIEBELN
- 350 G KNÖPFLEKÄSE RÄSSKÄSE, BERGKÄSE, SAURER KÄSE

## SELBSTGEMACHTES

- 1 KG ÄPFEL
- ZIMTPULVER
- ZUCKER
- WASSER

## APFELMUS

## KARTOFFELSALAT

- 1 KG KARTOFFELN
- 1 SCHÖPFER SUPPE
- 1/2 TL SALZ
- 1/2 TL ZUCKER
- PFEFFER
- 1/2 ZWIEBEL
- SENF CA. 2CM AUS DER TUBE
- 1/2 EL ÖL
- 1/2 EL ESSIG
- SCHNITTLAUCH



# .zÜberreitung.

## Käsknöpfe:

Das Mehl, die Eier, 1 Prise Salz und etwas Wasser in eine Schüssel geben und dann vorsichtig mit einem Kochlöffel zu einem festen Teig unterheben.

Es können ruhig noch Spuren vom Mehl sichtbar sein.

Den Teig dann für ca. 30 Minuten rasten lassen. Wasser in einen Topf füllen, etwas Salz dazugeben und aufkochen lassen.

Die Zwiebeln können in Ringe geschnitten werden.

In einer Pfanne wird ausreichend Butter geschmolzen und dann werden die Zwiebelringe hinein gegeben und angeröstet.

Das kochende/strudelnde Salzwasser auf dem Herd etwas herunterschalten, so dass es nur mehr quillt. Der Teig wird dann mit Hilfe eines Knöpflehobels ins quellende Salzwasser gehobelt und dann wird gewartet, bis die Knöpfe an der Wasseroberfläche schwimmen. Dann können die Knöpfe mit Hilfe einer Schaumkelle (=großer Löffel mit Löchern) herausgehoben, abgetropft und dann in eine Schüssel gegeben werden. Es wird abwechselnd eine Lage Knöpfe und eine Lage geriebener Knöpfekäse in die Schüssel eingefüllt (erste Lage Knöpfe und letzte Lage Käse).

Zum Schluss dann die angerösteten Zwiebelringe darüber geben.

Die Käsknöpfe können so im Backrohr bis zum Servieren warm gehalten werden.

## Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht und noch heiß geschält und feinblättrig geschnitten. Über die noch warmen Kartoffeln gießt man die kochend heiße, gut gewürzte Suppe (kann auch mit einem Suppenwürfel zubereitet werden), 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen verrührt man die übrigen Zutaten (Zwiebel fein hacken) gut miteinander und gießt diese Marinade über die Kartoffeln. Vorsichtig mischen und am besten noch lauwarm zu Tisch bringen. Die Menge des Essigs richtet sich nach dessen Schärfe. Den Schnittlauch fein schneiden und damit garnieren.

## Apfelmus:

Die Äpfel waschen und schälen, dann vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelschnitze mit etwas Zitronensaft beträufeln und dann im Topf mit etwas Wasser (nicht zu viel) für einige Zeit köcheln lassen. Wenn die Apfelschnitze bereits etwas weich geworden sind, dann kann etwas Zucker und Zimtpulver dazugegeben werden. Alles vermengen und weiter köcheln lassen.

Anschließend werden die gekochten Apfelstücke mit einem Pürierstab zerkleinert. Wenn dann das Mus (die Masse) noch zu fest ist, kann dies mit ein wenig warmen Wasser verdünnt werden. Alles abschmecken und je nach Geschmack noch Zucker oder Zimt dazugeben. Schließlich alles nochmals durchrühren und das Apfelmus warm oder kalt servieren.

# WISSENSWERTES ZUM EI !

## KENNST DU DEN EI-CODE?

Isst Du hin und wieder gerne ein Frühstücksei, ein Rührei oder ein Stück flaumigen Kuchen? Gut so, denn Eier enthalten hochwertiges Eiweiß und wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Beim Einkaufen der Eier ist es hilfreich, wenn man weiß was hinter dem Code steckt, der auf jedem Ei aufgedruckt ist.

*An erster Stelle steht die Haltungsform:*

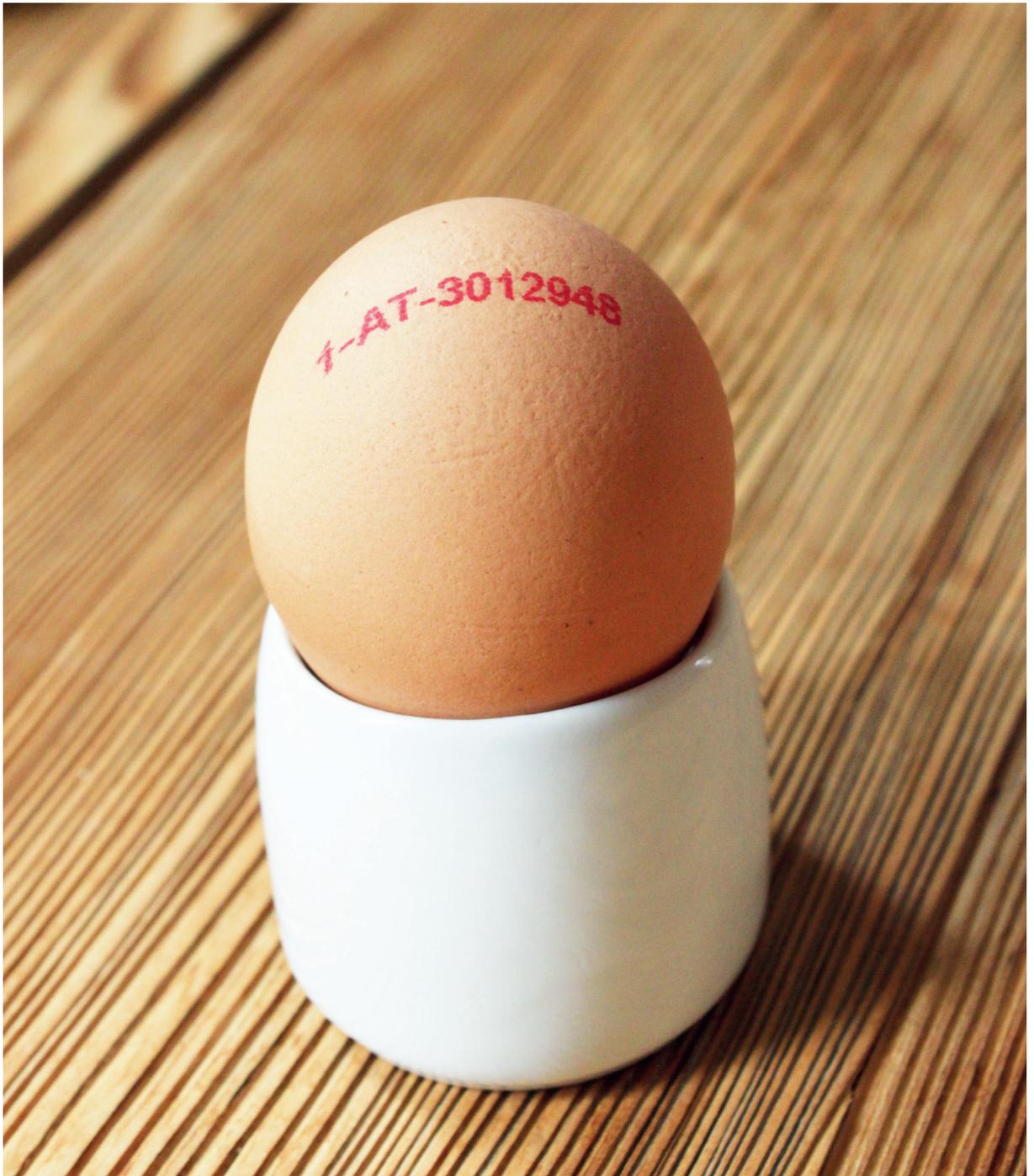
0 steht für Bio,  
1 für Freiland,  
2 für Bodenhaltung,  
3 für Käfighaltung.

*Dahinter steht das Herkunftsland:*

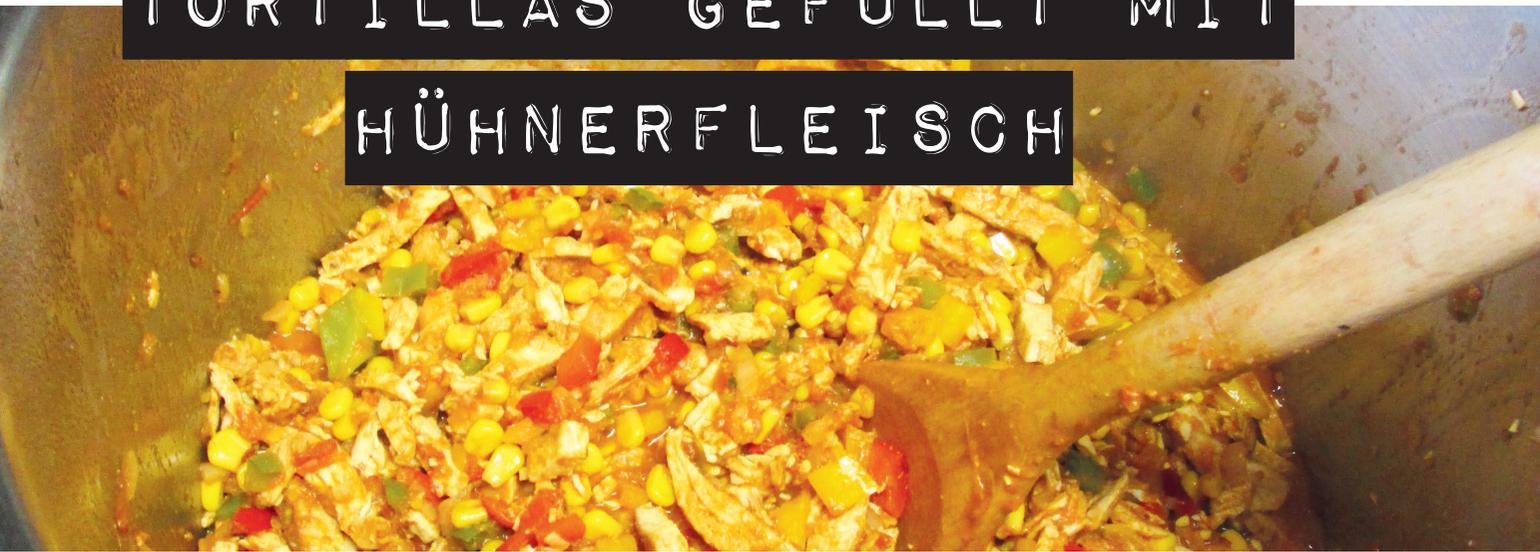
AT für Österreich,  
DE für Deutschland, etc.

Die Nummer danach ist die Betriebsnummer- damit lässt sich zurückverfolgen, wo das Ei gelegt wurde.

Wer Eier aus biologischer Landwirtschaft (0) oder aus Freilandhaltung (1) kauft, fördert eine artgerechte Haltung (mit Auslauf im Freien) und Fütterung der Tiere. Bodenhaltung mag besser klingen, als sie tatsächlich ist: zumeist bedeutet es, dass die Legehennen in riesige Hallen ohne Tageslicht und unter großem Stress leben. Ein paar Cent mehr machen also einen großen Unterschied!



# TORTILLAS GEFÜLLT MIT HÜHNERFLEISCH



## .zutaten.

- 1 STÜCK HÜHNERBRUST
  - 1 ZWIEBEL
- 1 PAPRIKA (GELB)
- 1 PAPRIKA (ROT)
- 1 KLEINE DOSE MAIS
  - 3 TOMATEN
- 1 DOSE TOMATENSAUCE
  - SALATBLÄTTER
  - SAUERRAHM
  - SCHNITTLAUCH
- 8 STÜCK TORTILLAS
- GERIEBENER KÄSE



# .zÜberEitung.

Zwiebel klein schneiden. Das Hühnerfleisch in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chiligewürz würzen. Den Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten ganz klein schneiden. Den Salat in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch klein schneiden.

Den Zwiebel anbraten, dann das Hühnerfleisch dazu geben und mitbraten. Die Paprika und den Mais dazu geben. Die Tomaten und die Tomatensauce dazu geben und köcheln lassen.

Inzwischen den Sauerrahm mit dem Schnittlauch vermischen.

Die Tortillas nach Packungsangabe warm machen oder Palatschinken selber machen. siehe Seite 50

In die Tortillas wird der Salat, die Hühnerfleischfüllung sowie der Käse und etwas Sauerrahmdip gefüllt und eingerollt.



# GEGRILLTE HÜHNERSPIESSE

## .zutaten.

- 400 G HÜHNERBRUST
- 2 PAPRIKA
- KIRSCHTOMATEN
- 1 ANANAS
- BAMBUSSPIESSE
- ROSMARIN
- THYMIAN
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 ZITRONE
- SALZ
- PFEFFER
- OLIVENÖL

### TIPP:

HONIGMARINADE FÜR ASIATISCHE SPIESSE

- 3 EL HONIG
- 5 EL SOJASAUCE
- 1 TL SALZ
- 2 PRISEN PFEFFER
- 1 PRISE CHILI

ANSTATT DER PAPRIKA  
WERDEN 2 STANGEN LAUCH VERWENDET.



# .ZÜBEREITUNG.

Als erstes werden die Bambusspieße in Wasser gelegt, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen. Die Hühnerbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch, Thymian und Rosmarin zerkleinern und mit dem Salz, Pfeffer und dem Olivenöl eine Marinade anrühren. Mit der geriebenen Zitronenschale abschmecken und in das Fleisch einmassieren

Die Ananas wird geschält und geviertelt, damit der holzige Strunk in der Mitte der Ananas entfernt werden kann.

Anschließend werden die Paprika und die Ananas ebenfalls in Würfel dieser Größe geschnitten.

Nun die Zutaten in geordneter Reihenfolge auf die Spieße stecken (Paprika – Huhn – Paprika – Huhn... - Ananas – Tomate) und auf dem Grill goldbraun braten.



# KÖFTE



## .ZUTATEN.

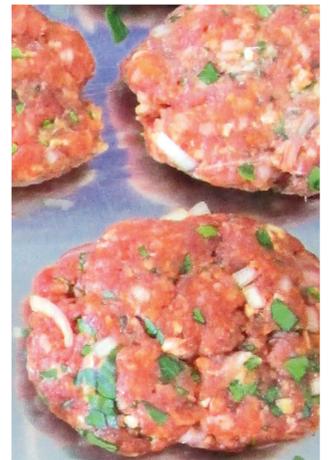
- 500 G HACKFLEISCH (RIND ODER LAMM)
- 1 EI
- 2 EL PETERSILIE GEHACKT
- 3 EL ÖL
- 3 EL BRÖSEL
- 1 ZEHE KNOBLAUCH
- 1 ZWIEBEL
- SALZ, PFEFFER, CHILLI
- ÖL ZUM BRATEN

## .ZÜBEREITUNG.

Zwiebel hacken, Knoblauch fein pressen. Alle Zutaten zusammen verkneten. Wenn Zeit vorhanden, eine Stunde im Kühlschrank abgedeckt "ziehen" lassen.

Nun werden aus der Masse je nach Zubereitung kleine Kugeln geformt und platt gedrückt. Das Hackfleisch klebt nicht an den Händen, wenn man die Hände vorher mit Öl einfettet.

Dann werden die Köfte entweder in einer Pfanne oder auf dem Grill gebraten.



# GRUNDREZEPT FÜR OMELETTE

## (PALATSCHINKEN)

### .zutaten.

- 120 G MEHL
- ¼ LITER MILCH
- 1-2 EIER
- 1 PRIESE SALZ



# .zÜberEitung.

Das Mehl in eine Schüssel geben und alle weiteren Zutaten mit dazu. Dann alles mit einem Mixer verrühren. Eine Bratpfanne mit etwas Butter darin auf dem Herd erhitzen. Wenn die Butter geschmolzen ist, etwas von der vorbereiteten Masse hineingeben und durch schwenken der Bratpfanne verteilen. Die Omeletten dann durch wenden auf beiden Seiten goldbraun braten.

Omelette Rezepte können ganz unterschiedliche Zutaten enthalten. Der Teig kann auch gerne mit frischer Petersilie gepimpt werden. Dies bietet sich vor allem für eine pikante Omelette Variante an. Zum Beispiel können die fertig gebratenen Omeletten mit Gemüse wie Paprika, Tomaten, Zucchini, Pilzen, Spinat... gefüllt werden.

Für die süße Variante kann die fertige Omelette mit Marmelade oder auch Nutella bestrichen und dann zusammengerollt werden.



# PESTO

## PESTO GENOVESE

- 1 BUND BASILIKUM, GEZUPFT
  - 120 ML OLIVENÖL
- 1 KNOBLAUCHZEHE, GEHACKT
- 60 G FRISCH GERIEBENER PARMESAN
- 30 G GERÖSTETE PINIENKERNE
  - SALZ, PFEFFER

Basilikum, Olivenöl und Knoblauch mit dem Stabmixer pürieren.

Pinienkerne und Parmesan dazu, wieder pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gut verschlossen im Kühlschrank ist das Pesto mindestens 1 Monat haltbar.

## MINZPESTO

- 2 HANDVOLL MINZE
- 2 EL GEHACKTE PISTAZIEN
- 1 GEHACKTE CHILISCHOTE
  - 150 ML OLIVENÖL
  - ORANGENSCHALE
  - 100 G PARMESAN
  - SALZ

Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Mit Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank lagern.

## PETERSILIENPESTO

- 75 G PETERSILIE, GEHACKT
- 2 KNOBLAUCHZEHEN, GEHACKT
- 40 G GERÖSTETE PINIENKERNE
- 40 G GERÖSTETE MANDELN
- 65 G FRISCH GERIEBENER PARMESAN
  - 150 ML OLIVENÖL
  - SALZ, PFEFFER

Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. In Gläser füllen, mit Olivenöl auffüllen, im Kühlschrank lagern.

## RADIESCHENPESTO

- 50 G RADIESCHENGRÜN (CA. 2 BUND)
  - 70 G MANDELN
  - 150 ML OLIVENÖL
  - 1 TL KREUZKÜMMEL
  - 4 EL ZITRONENSAFT
  - 1 KNOBLAUCHZEHE
  - SALZ, PFEFFER

Radieschengrün, Mandeln und Knoblauch hacken.

Mit Gewürzen abschmecken.

Mit Öl und Zitronensaft mit Stabmixer pürieren.

In Gläser füllen, mit Olivenöl auffüllen, dann ist das Pesto länger haltbar.

## WALNUSSEPESTO

- 200 G GEHACKTE WALNÜSSE
- 100 G GETROCKNETE TOMATEN, IN ÖL
  - 4 KNOBLAUCHZEHEN
  - ½ BUND PETERSILIE, GEHACKT
- 50 G FRISCH GERIEBENER PARMESAN
  - SALZ, PFEFFER
  - 100 ML OLIVENÖL

Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren.

In Gläser füllen, mit Olivenöl bedecken.

Im Kühlschrank lagern.

## ZITRONENMELISSEPESTO

- 20 g Pinienkerne
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 20 g geriebener Parmesan
  - 150 ml Olivenöl
  - 3 EL Zitronensaft
  - Salz, 1 Prise Zucker

Pinienkerne ohne Fett in Pfanne rösten.

Mit den restlichen Zutaten mit dem Stabmixer pürieren.



# TASSENKUCHEN SCHOKO-NUSS



## .zÜtaten.

- 5 EIER
- 1 TASSE ZUCKER
- 1 TASSE KAKAOPULVER / OVO
- 2 TASSEN GEMAHLENE NÜSSE
- 2 TASSEN MEHL
- 1 PACKUNG BACKPULVER
- 1 TASSE MINERAL
- ¾ TASSEN ÖL
- SCHOKOGLASUR

## .zÜberereitung.

Eier und Zucker schaumig rühren, alles dazu, gut verrühren.

Teig in Kastenform füllen.

Bei 175° ca. 1 Stunde backen.

# TOPFENCREME MIT FRÜCHTEN



## .zÜtaten.

- 500 G TOPFEN
- 250 G SAUERRAHM
- ZUCKER
- FRÜCHTE

## .zÜberereitung.

Topfen mit Sauerrahm mischen.  
Nach Geschmack süßen und Früchte  
unterrühren.



# LUNCH CLUB

Mittags nichts los?

Von wegen: Im Vismut wird jeden Mittwoch frisch gekocht!

Das 3 Gänge Menü gibt's von 12 bis 14 Uhr für alle interessierten Jugendlichen und Erwachsenen für einen geringen Selbstbehaltspreis.

Zudem kann der Raum zum Chillen genutzt werden - Sound und Tischkicker, als Beilage!



