



Kontakt:

Offene Jugendarbeit Dornbirn
Schlachthausstraße 11
6850 Dornbirn
T +43 (0) 5572 36508
www.ojad.at

Kontaktperson:

Cornelia Reibnegger
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,
Jause Albatros, Grillen HipHop Cafe)

Redaktionsteam:

Nicole Gruber, Marina Mangard, Birgit Fleisch, Margit Fußnegger, Nina Humpeler,
Yasemin Polat, Cyrill Troxler, Cornelia Reibnegger

Begleitung:

Birgit Kubelka, aks
Carina Kerle, Südwind
Martina Eisendle, DieEisendle
Jeremias Müller

Grafik: Simon Hug

Auflage: 600 Stück

Druck: Druckerei Sedlmayr GmbH & Co KG, Dornbirn

RUND UM XUND

Die Offene Jugendarbeit Dornbirn (OJAD) setzt im Zeitraum von Oktober 2014 bis Oktober 2016 ein Projekt zur Gesundheitsförderung Jugendlicher um.

Dies ist das zweite Rezeptheft, welches nach dem großen Interesse an dem im Sommer 2015 veröffentlichten Rezeptheft mit ersten Projekteindrücken, Rezepten und Gartenimpressionen, entstanden ist.

Auch in den Sommer- und Herbstmonaten war in der OJAD einiges los. Aus dem Garten konnte verschiedenstes Gemüse geerntet und verarbeitet werden. Einige Veranstaltungen, wie der bereits traditionelle Nobel Hobel Ball oder erstmals ein Mittelalterfestival, wurden gefeiert. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit zieht sich wie ein roter Faden durch das Jahresprogramm und wird bei allen Aktivitäten der OJAD groß geschrieben. Besonders spannend ist die Ergänzung der Kochsessions durch ein „Survival Training“: Im Jugendtreff Arena können Jugendliche an einem nobel gedeckten Tisch die wichtigsten Do's und Dont's der Tischkultur ausprobieren.

Die Rezepte in diesem Rezeptheft wurden mit Jugendlichen in verschiedenen Workshops ausprobiert und so zusammengestellt, dass sie einfach und verständlich erklärt sind. Die Rezepte sollen anregen, etwas Neues auszuprobieren, sind sehr einfach nachzukochen und können kreativ und abwechslungsreich abgeändert werden. Die angegebenen Zutaten sind jeweils für vier Personen.

Wir legen Wert darauf, dass die Zutaten möglichst regional, biologisch angebaut und fair trade sind. Die Ernährungswissenschaftlerin Birgit Kubelka hat den Prozess mitbegleitet und zu den Rezepten Ernährungstipps zur Verfügung gestellt, die anschauliche Erklärungen bieten sollen. Eine Anregung zur Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Ernährungsformen (vegan, vegetarisch oder mit Fleisch) wird in dieser Ausgabe ermöglicht. Zudem hat Carina Kerle von Südwind das Rezeptheft mit interessanten Informationen über globale Zusammenhänge verschiedener Speisen ergänzt.

Viel Freude beim Nachkochen!

STATEMENTS VON JUGENDLICHEN ZUM PROJEKT

Vanesa (16): Ich liebe das Kochen im Jugendhaus, aber das Essen noch viel viel mehr!

Yusuf (16): Ich finde es super, dass wir im Jugendhaus kochen können und bin dankbar, dass wir die Möglichkeit haben im Jugendhaus solche Projekte zu machen.

Kevo (16): Ich bin immer bei allen Aktionen der Offenen Jugendarbeit Dornbirn mit dabei und bin draufgekommen, dass gesundes Essen und Sport auch Fun machen können.

Meli und Sinem (16): Wir finden das neue Kochbuch echt lustig und freuen uns, dass es bunt und spannend ist - es sind super einfache und leckere Rezepte dabei die man nachkochen kann.



Vanesa



Yusuf



Kevo



Meli & Sinem

AN BORD



OHNE FLEISCH GEHT'S AUCH!



Viele Menschen verzichten heute auf tierische Lebensmittel, also auf Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchprodukte wie Käse, Milch, Joghurt, etc.

FlexitarierInnen essen zwar ab und zu Fleisch und Fisch, meistens aber vegetarisch - eben ganz flexibel. Viele achten dabei besonders auf die Fleischqualität und bevorzugen Produkte aus biologischer Landwirtschaft.

VegetarierInnen lassen in erster Linie Fleisch, Wurst und Fisch weg. Eier und Milchprodukte kommen jedoch meist regelmäßig auf den Tisch.

VeganerInnen meiden alle Lebensmittel, die von Tieren stammen, also neben Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern auch Honig oder Gelatine. Gebrauchsgegenstände und Kleidung sollen keine tierischen Bestandteile enthalten. Leder, Wolle oder Farbstoffe tierischen Ursprungs sind tabu. Die vegane Ernährung liegt seit einigen Jahren auch bei Jugendlichen im Trend.

Die Gründe für den Verzicht auf Steak, Schnitzel und co. sind unterschiedlich.

HÄUFIG SPIELEN DIESE ÜBERLEGUNGEN EINE ROLLE:

- In der industriellen Massentierhaltung, beim Transport und im Schlachthaus werden Tiere gequält und misshandelt.
- Der hohe Fleischkonsum hat ökologische Folgen: Die Fleischproduktion verbraucht viel mehr Wasser, Energie und Landfläche (für Futtermittel) als die Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln und trägt zur Abholzung von Regenwäldern, Umweltverschmutzung und Klimaerwärmung bei.
- Gesundheitliche Vorteile: weniger tierische Fette, Cholesterin, Antibiotikarückstände, dafür mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, ...
- Ethische Überlegungen: Sollen wir Tiere essen? Wieso verwöhnen wir unsere Katze oder unseren Hund, essen aber Schweine, Rinder und Hühner?

Vegetale

alles im grünen Bereich?

Wenn man vegetarisch oder vegan isst, erlebt man zwangsläufig Diskussionen. Besorgte Eltern, verwunderte Freunde, skeptische „Fleischesser“- alle wollen es genauer wissen. Bekommst du auch genug Eiweiß? Eisen? Und wie ist das mit den Vitaminen?

Jede und jeder sollte selbst über ihr bzw. sein Essverhalten entscheiden können. Gut informiert zu sein ist deshalb wichtig, wenn man sich langfristig ausgewogen ernähren und dem Körper alle Nährstoffe liefern will, die er benötigt.

Kritische Nährstoffe gibt es nicht nur für VegetarierInnen und VeganerInnen. Wer sich von Fastfood, Limo und Chips ernährt, liefert seinem Körper auf Dauer zu wenige Nährstoffe, die ihn gesund erhalten und zu viel von dem, was ihn langfristig krank macht.

Einfach das Fleisch wegzulassen, ohne sich mit Alternativen zu beschäftigen, ist also zu wenig. Wir brauchen täglich Gemüse, Salat, Obst, aber auch ausreichende Mengen Kohlenhydrate, Eiweiß und wertvolle Fette.

Viele VegetarierInnen essen regelmäßig Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Sojaprodukte (z.B. Tofu) für eine gute Eiweißversorgung.

Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Naturreis enthalten im Vergleich zu Weißbrot, hellen Nudeln und weißem Reis mehr Eisen, Zink und andere Nährstoffe, die sonst vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommen.

Auch Nüsse und Ölsaaten stecken voller Nährstoffe. Walnüsse, Cashewnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Tahin (Sesammus), Chiasamen und Co. stehen deshalb hoch im Kurs.

VeganerInnen müssen außerdem Vitamin B12 zu sich nehmen. Dafür gibt es heute z.B. spezielle Zahnpasten.



Übrigens: in unseren Rezeptheften sind viele vegetarische und vegane Rezepte enthalten. Einige lassen sich auch einfach „veganisieren“, indem man die tierischen Zutaten durch pflanzliche ersetzt, z.B. Sojadrink statt Milch, Öl statt Butter, Pasta ohne Ei statt Eierteigwaren, etc.

TOMATEN MOZZARELLA VEGETARISCH (CAPRESE)

Tomaten sind aus unserer Küche nicht wegzudenken. Am besten baut man Tomaten einfach selber an. Dafür braucht man nicht mal einen Garten. Auch auf dem Balkon lassen sich Tomaten in einem Topf gut züchten. Tomaten brauchen nicht viel Pflege. Wichtig ist, dass sie in einen großen Topf gepflanzt werden, damit sie genug Platz zum Wachsen haben und, dass der Topf an einem warmen, sonnigen Ort aufgestellt wird. Die Pflanze muss vor Regen geschützt sein (unter Dach aufstellen). Wenn man die Tomatenpflanze regelmäßig gießt, kann man den ganzen Sommer über bis in den Herbst hinein eigene Tomaten ernten und genießen.



.zÜtaten. .zÜberereitung.

- 3 – 4 TOMATEN
- 1 KUGEL MOZZARELLA
 - BASILIKUM
- EIN PAAR SPRITZER BALSAMICOESSIG
- 2-3 EL OLIVENÖL
- SALZ / PFEFFER

Tomaten in Scheiben schneiden, Mozzarella in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella auf einen Teller legen, mit klein geschnittenem Basilikum garnieren und würzen. Essig und Öl darüber gießen – fertig und lecker!



XUND WIE XITOMATL

„Xitomatl“ ist das aztekische Wort für Tomate und verrät uns woher diese ursprünglich stammt – aus Mexiko.



Der Vegan-Starkoch Attila Hildmann zählt Tomaten zum „powerfood“, weil sie viele Vitamine und Mineralstoffe haben. Je weniger Kilometer sie im LKW zurücklegen und je weniger Gift sie in Form von Pestiziden auf ihrer Schale haben, desto mehr power.

Weißt du woher deine Tomaten kommen?

Vielleicht aus Spanien? Dann sind sie wahrscheinlich unter dem riesigen Plastikmeer in Almeria gewachsen. In Spanien, aber auch bei uns, gibt es sehr viele SaisonarbeiterInnen, die auf den Feldern arbeiten. Sie verdienen oft wenig und haben kaum Rechte. In Spanien wohnen die ArbeiterInnen häufig in Hütten aus Plastik- und Holzresten weit außerhalb von Ortschaften.



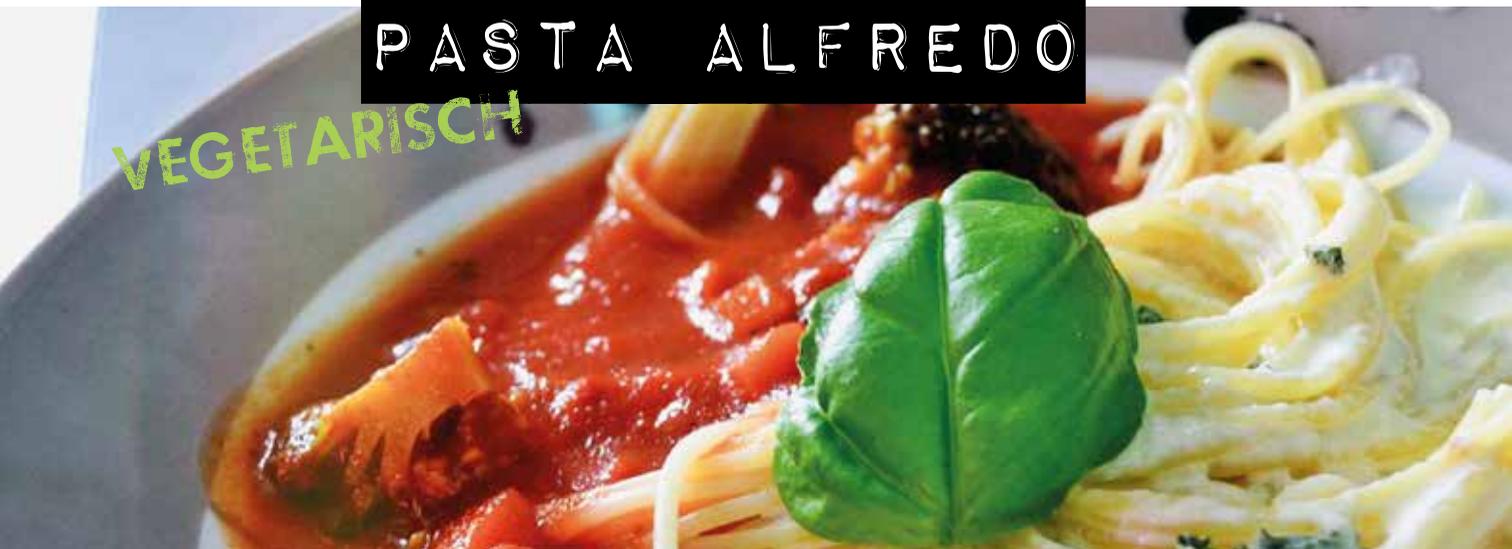
Wusstest du, dass Tomaten nicht in den Kühlschrank gehören?

Dort verlieren sie ihren Geschmack. Am besten Obst und Gemüse immer getrennt lagern, weil sie sonst schneller verderben.



PASTA ALFREDO

VEGETARISCH



.zUtaten.

- 2 TOMATEN
- 2 KAROTTEN
- 2 EL ÖL
- 2 ZWIEBELN
- ETWAS BALSAMICOESSIG
- 1 EL PETERSILIE, GEHACKT
- 1 HANDVOLL GEHACKTE WALNÜSSE
- FRISCH GERIEBENER PARMESAN
- NUDELN

Tipp: Anstelle des Parmesans kannst Du geriebene Cashewnüsse über die Nudeln streuen. Schon ist das Gericht vegan!

.zÜberEitung.

Die Tomaten würfeln, die Zwiebeln schälen, die Karotten unter fließendem Wasser bürsten oder schälen und beides klein schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Die Tomaten, Karotten und etwas Essig dazu geben und 25 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazu geben damit nichts anbrennt. Kurz vor Ende der Garzeit die gehackte Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln in Salzwasser kochen. Etwas Öl erhitzen und die Walnuskerne kurz darin rösten.

Die Nudeln mit der Sauce anrichten, Walnuskerne und Parmesan darüber streuen.

PENNE FANTASIA

VEGETARISCH

.zUtaten.

- 2 ZWIEBELN
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- OLIVENÖL
- 350 G PASSIERTE TOMATEN
- 2 TOMATEN IN KLEINE STÜCKE GESCHNITTEN
- 1 SPRITZER TOMATENMARK
 - BALSAMICOESSIG
- MAJORAN, THYMIAN, OREGANO
 - 1 ZUCCHINI
 - 2 KAROTTEN
- 250 G CHAMPIGNONS
 - 100 ML SAHNE
- FRISCH GERIEBENER PARMESAN
 - FRISCHES BASILIKUM
 - PENNE-NUDELN

.zÜberereitung.

Karotten bürsten oder schälen und klein würfelig schneiden. Den Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden und die Champignons vierteln.

Knoblauch und Zwiebeln fein hacken, in Olivenöl anschwitzen. Passierte Tomaten, Tomatenstücke und Tomatenmark dazu geben und mit den Kräutern würzen.

Karotten, Zucchini und Pilze in einer extra Pfanne in Olivenöl anbraten, zur Sauce dazu geben. Ein Schuss Balsamico hinein, abschmecken. Sahne dazu geben.

Nudeln in Salzwasser kochen, abseihen. Penne mit Sauce servieren, mit gehacktem Basilikum garnieren, frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

TOMATEN

ALLE ROT UND RUND?

Gut zu wissen:

In Österreich wachsen Tomaten zwischen Juni und Oktober. Tomaten aus biologischer Landwirtschaft haben den Vorteil, dass sie nicht gespritzt werden.

Im Supermarkt sieht das Gemüse meistens gleich aus. Tomaten sind fast immer rot und rund. Dabei gibt es eine riesige Anzahl unterschiedlicher Tomatensorten - Züchtungen aus vielen Jahrhunderten und allen Ländern der Welt, in denen Tomaten wachsen.

Es gibt gelbe, weiße, grüne, schwarze, orange und gestreifte Tomaten. Sie können oval, birnen- oder herzförmig sein und dabei so klein wie eine Haselnuss oder so groß wie ein Apfel. Genauso unterschiedlich wie das Aussehen ist auch der Geschmack!

Kaufen kannst du diese besonderen Tomaten im Juli, August und September auf dem Markt, manchmal auch im Supermarkt. Damit unterstützt du kleine Produzenten und den Erhalt der Sortenvielfalt - ein Teil unserer (Ess-)kultur!

Oder du pflanzt die Tomaten gleich selbst. Samen und Jungpflanzen für tolle, bunte Sorten findest du z. B. unter

<http://shop.arche-noah.at/index.php/saatgut.html> oder

http://www.reinsaat.at/shop/tomaten_paradeiser/



Übrigens: eine große Sortenvielfalt gibt es nicht nur bei Tomaten, sondern auch bei Kartoffeln (sogar rote oder violette Sorten), Paprika, Gurken, Zucchini, Kürbis, Bohnen, Auberginen, Basilikum, ...

GARTEN IMPRESSIONEN

Über den Sommer sind im OJAD-Garten einiges an Gemüse und Früchten gewachsen.
Und auch im Herbst gibt es noch viel zu ernten und zu verarbeiten!





TOPFPFLANZE TO GO UND CHALLENGE DER SINNE

Jugendliche des Projekts Albatros stellten sich einer besonderen Herausforderung.

In einer Challenge der Sinne galt es

- verschiedene Gerüche zu erkennen,
- in einem Hör-Memory dieselben Geräusche zusammen zu finden,
- mit Fingerspitzengefühl Lebensmittel wie beispielsweise Romanesco, Linsen oder Tomaten zu ertasten,
- mit verbundenen Augen Eissorten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen zu schmecken
- und die zahlreichen Pflanzen im OJAD Garten zu kennen und entsprechend zu beschriften.

Mit viel Motivation und Ehrgeiz gelang es den Jugendlichen diese Challenge zu meistern.

Im Garten konnten sie dann einen ausgewählten Setzling in einen Topf pflanzen und zur weiteren Pflege und hoffentlich Ernte mit nach Hause nehmen – Topfpflanze to go!

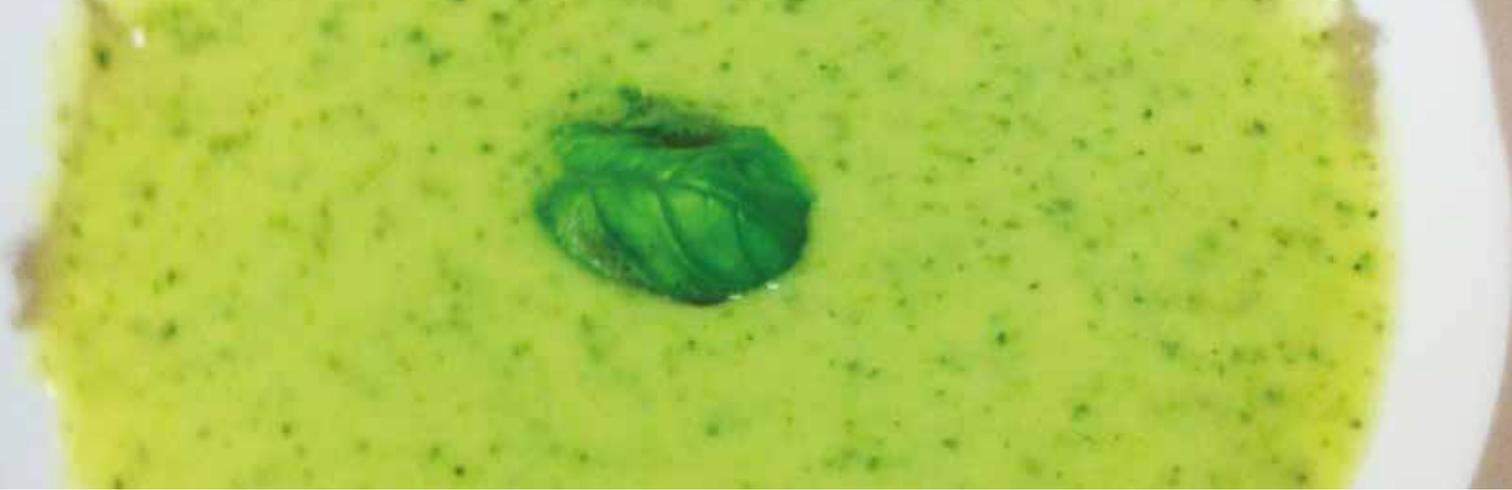






VEGETARISCH

ZUCCHINI - CHILI - SUPPE



.zÜtaten.

- 1 ZWIEBEL
- 1 KG ZUCCHINI
- ½ L MILCH
- 1L WASSER
- CHILISCHOTE/CHILIPULVER

.zÜberereitung.

Zwiebel schälen, hacken und in etwas Öl anschwitzen.

Zucchini würfeln und mitbraten.

Mit Chilipulver bestäuben bzw. Chilischoten mitkochen.

Alles mit Milch und Wasser aufgießen ca. 15 min köcheln.

Mixen und mit Salz/Pfeffer abschmecken

Für eine vegane Variante kannst du anstelle der Milch auch Sojamilch verwenden

APFEL-PAPRIKA-SUPPE



.zUtaten.

- 10 ROTE PAPRIKA
- 5 ÄPFEL
- 2 ROTE ZWIEBELN
- SALZ UND PFEFFER
- 1/2 LITER GEMÜSEBRÜHE
- FRISCHER BASILIKUM
- 1 TASSE OLIVENÖL

.zÜberereitung.

Paprika klein schneiden, Zwiebeln schälen, 4 Äpfel und Zwiebeln würfeln.

Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Paprika und Äpfel zugeben, etwa 4 Minuten braten, würzen, mit Brühe aufgießen, aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren und abschmecken.

Den restlichen Apfel waschen und in schmale Streifen raspeln.

Basilikum grob zerzupfen.

Suppe mit Apfelstreifen und Basilikum anrichten.

zUtaten.

- 2 ZWIEBELN
- 2 CM EINER INGWERKNOLLE
- 5 KAROTTEN
- ¼ LITER GEMÜSEBRÜHE
- 1 BUND FRISCHE PETERSILIE
- 1 PRISE PFEFFER
- 3-4 EL OLIVENÖL
- 200 ML KOKOSMILCH
- 1 PRISE SALZ
- EVENTUELL 1 SCHUSS WEISSWEIN TROCKEN

zÜberereitung.

Zwiebeln, Ingwer und Karotten fein würfeln, in Öl anschwitzen. Gemüse mit Weißwein ablöschen, mit Brühe aufgießen, aufkochen lassen.

30 Minuten köcheln lassen und nochmals aufkochen. Kokosmilch dazu geben und abschmecken.

Mit einem Pürierstab fein pürieren.

Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.



KÜRBISSUPPE

VEGETARISCH



.zUtaten.

- 1 HOKKAIDOKÜRBIS
- 1 ZWIEBEL
- 750 ML SUPPENBRÜHE
- 1 TL CURRYPULVER
- ½ BECHER CRÈME FRAÎCHE
- ½ TL SALZ, PFEFFER
- 1 TL ZUCKER

.zÜberereitung.

Kürbis waschen, dann zerteilen, die Kerne entfernen und in ca. 1,5 – 2 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem erhitzten Topf andünsten, die Kürbiswürfel dazugeben.

Mit ca. 750 ml Suppenbrühe aufgießen und Currypulver, Salz, frischen Pfeffer aus der Mühle sowie 1 EL Zucker dazugeben.

Die Suppe köcheln lassen. Sie wird recht sämig und ist nach ca. 20 - 25 Minuten fertig. Vorsichtig pürieren. Mit 1 Becher Crème fraîche abschmecken.

Wenn man die Suppe mit Kokosmilch oder Soja cuisine abschmeckt anstelle von Crème fraîche, ist sie vegan!

VEGAN

ROTE BETE SUPPE

.zUtaten.

- 1KG ROTE BETE RANDIG
- ½ KG KAROTTEN
- 1 ZWIEBEL
- ½ L ROTE BETE SAFT
- 1 L GEMÜSEBRÜHE
- 1 EL GEMAHLENER KORIANDER

.zÜberereitung.

Zwiebel schälen, hacken und anschwitzen. Karotten und Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse nicht mehr hart (also bissfest ist).

Mit einem Pürierstab mixen und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.





KARTOFFELN

GARTENARBEIT MADE BY

JOB AHOI

DESIGNWERKSTATT

Im Arbeitsprojekt Job Ahoi sind Mädchen in der Designwerkstatt sehr aktiv – und das nicht nur beim Nähen. Mit ihrer Anleiterin Birgit Fleisch kümmern sie sich sehr engagiert um den Garten der OJAD. Gemeinsam wurden im Frühjahr Setzlinge mit Samen vorgezogen und eingepflanzt. Unter anderem setzten die Mädchen auch Kartoffeln im eigenen Hochbeet.

Nach dem Sommerurlaub freuten sich die Mädchen bereits auf die Ernte aus dem eigenen Garten.



WISSenswertes zur Kartoffel!

VIELLEICHT WÄREN WIR

OHNE KARTOFFELN GAR NICHT DA?

Meine Oma hat gesagt, dass ein eigener Erdäpfelacker überlebenswichtig sein kann. Das war zu ihrer Jugendzeit, nach dem Zweiten Weltkrieg so und vielleicht wird das bei uns auch wieder überlebenswichtig werden.

Nach Reis und Weizen ist die Kartoffel die dritt wichtigste Nahrungspflanze der Welt. Kartoffeln sind so anpassungsfähig, dass sie an vielen Orten gut wachsen.

Kartoffeln haben Menschen bereits vor 8.000 Jahren angebaut – in den Anden in Lateinamerika. Dort kommen sie ursprünglich auch her. In Lima, der Hauptstadt von Peru, gibt es die größte Kartoffel-Samenbank mit über 4000 Sorten in verschiedenen Farben und Formen. Dort gibt es z.B. die Sorte „Quachun Waqachi“ – die Schwiegermutterkartoffel. Laut einer Erzählung kommt der Name daher, dass Frauen, die heiraten wollen, sie als Prüfung bekommen. Wenn die Heiratswilligen die besonders geformte Knollenfrucht schälen kann, hat sie die Prüfung bestanden.

Gut zu wissen...

- Kartoffeln sind Gesund - sie haben viel Vitamin C und Kalium.
- Sie wachsen nicht nur unter der Erde, sondern auch im Heu.
- Kartoffeln sollte man dunkel und kühl lagern, am besten im Keller.
- Mit Kartoffeln kann auf wenig Ackerfläche relativ viel Nahrung erzeugt werden.



VIELFÄLTIGE SORTEN ZU ERHALTEN IST

ÜBERLEBENSWICHTIG,

BESONDERS IN ZEITEN DES KLIMAWANDELS.

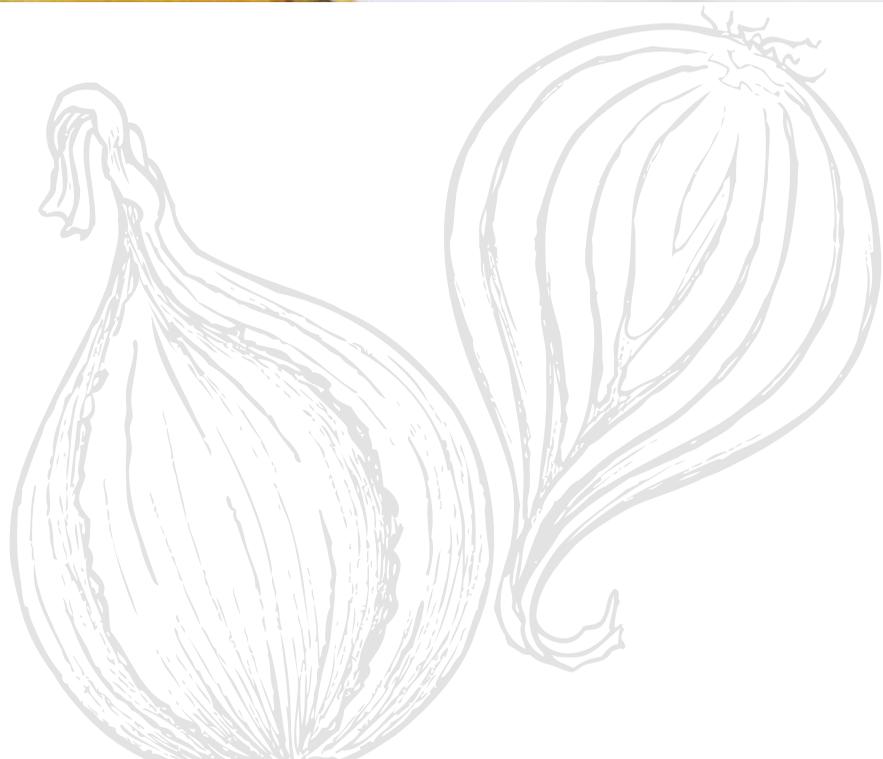


VEGI SCHNITZEL MIT VEGETARISCH SALZKARTOFFELN



.zutaten.

- KARTOFFELN
- SALZ & PFEFFER
 - BUTTER
- 1 BUND FRISCHE PETERSILIE
- ZUCCHINI ODER AUBERGINEN
 - EIER
- SEMMELBRÖSEL
 - MEHL
 - ÖL



.zÜberEitung.

Zubereitung der Salzkartoffeln:

Salzwasser im Topf zum Kochen bringen. Die geschälten und zerkleinerten Kartoffeln (je nach Größe vierteln) in das kochende Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Um zu überprüfen ob die Kartoffeln fertig sind, einfach eine herausheben und probieren. Ist diese bissfest, so können die Kartoffeln abgeseigt werden. Die Kartoffeln nicht allzu lange kochen, denn dann werden sie matschig.

Im Topf etwas Butter zum Schmelzen bringen und die fertig gekochten Kartoffeln dazu geben. Die Kartoffeln mit frisch zerhackter Petersilie verrühren und fertig sind die Salzkartoffeln.

Zubereitung der Vegi Schnitzel:

Für Schnitzel vegetarischer Art können verschiedene Gemüsesorten verwendet werden (zum Beispiel Zucchini, Auberginen, Sellerie). Das Gemüse waschen und dann längs in funderdicke Scheiben schneiden. Bei Verwendung von Sellerie muss die Knolle vorher geschält werden. Die geschnittenen Gemüsescheiben dann etwas salzen und pfeffern.

Für die Panade einen Teller mit Mehl, einen Teller mit verquirltem Ei und einen Teller mit Paniermehl (Semmelbrösel) herrichten. Dann werden die Gemüsescheiben jeweils einzeln im Mehl gewendet und dann in den Teller mit Ei getunkt. Zum Schluss im Paniermehl ordentlich wälzen und die Brösel etwas andrücken.

Wenn alles soweit paniert ist, werden die Vegi Schnitzel im erhitzten Fett goldbraun herausgebacken.







GEFÜLLTE KARTOFFELN



.zÜberereitung.

.zÜtaten.

- 2 ZWIEBELN
- ETWAS ÖL
- 1 ESSSLÖFFEL PAPRIKAPULVER EDELSÜSS
- 500 G HACKFLEISCH
- 1 TASSE REIS ^{ROH}
- SALZ, PFEFFER, CURRY
- 10 KARTOFFELN
- 2 PAPRIKA
- 2 TOMATEN
- 1 SUPPENWÜRFEL

Zwiebeln klein schneiden, mit Öl in der Pfanne 5 Minuten anbraten.

Einen großen Löffel Paprikapulver und das Hackfleisch dazu geben und 5 Minuten dünsten. Den Reis roh dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, Pfanne zur Seite stellen.

Kartoffeln schälen und aushöhlen.

Danach etwas Salz in die Kartoffeln streuen.

Dann die Mischung aus Fleisch, Zwiebeln und Reis mit einem kleinen Löffel fest hineinfüllen.

Die gefüllten Kartoffeln kurz in der Pfanne mit Öl anbraten bis sie ein bisschen braun sind.

Eventuell nochmals mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit etwas Wasser füllen. Geschnittene Paprika, Tomaten und Suppenwürfel dazugeben.

Kartoffeln hinein legen.

Im Backrohr bei 200 Grad backen bis die Kartoffeln weich sind und die Sauce blubbert.



HIP HOP CAFÉ GRILLT

Hip Hop gehört wohl zu einer der offensten Jugendkulturen überhaupt. Denn es kann jede/r Hip Hop ausüben und erlernen.

Das Ziel des im Vismut wöchentlich angebotenen Hip Hop Café ist, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Außenstehenden aus allen Altersklassen die Möglichkeit zu geben, die Hip Hop-Kultur näher kennenzulernen.

Das Hip Hop Cafe ist sowohl ein Szenen-Treffpunkt, als auch eine KünstlerInnenförderstelle, in dem szeneinteressierte Jugendliche (wie MCs/Rapper, DJs, Graffiti- und Streetart-KünstlerInnen, TänzerInnen), die Möglichkeit bekommen, sich zu entfalten.

Und das an jedem Sonntag um 15:00 Uhr im Vismut!

Diesen Sommer trafen sich die BesucherInnen des Hip-Hop-Cafés zu einem gemütlichen Grillnachmittag.



GRILLWÜRSTCHEN

- PUTENWIENERLE
- PUTEN-BERNER WÜRSTLE
- PUTEN-BRATWURST
- MAISKEIMÖL

Öl in einer Pfanne erhitzen, Würstle darin anbraten (immer wieder wenden).

Oder Würstle über Feuer (Glut) grillen.

Oder Würstle auf einem Gasgrill grillen.

- PAPRIKA GRÜN, GELB, ROT
- ZUCCHINI
- ZWIEBELN
- KNOBLAUCH
- OLIVENÖL
- KRÄUTERSALZ
- FRISCHE KRÄUTER

PETERSILIE, ROSMARIN, THYMIAN, OREGANO

Gemüse in Viertel schneiden. Aus Olivenöl, Kräutersalz und frischen, fein gehackten Kräutern eine Marinade herstellen und das Gemüse damit bestreichen oder beträufeln. Bei 200° C circa 20 Minuten in den Ofen, oder in einer Grillschale auf den Grill geben.

SAUERRAHMSAUCE

- ½ BECHER SAUERRAHM
- 1 BECHER NATURJOGHURT
- FRISCHE KRÄUTER

ROSMARIN, THYMIAN, SCHNITTLAUCH, OREGANO, PETERSILIE

- KRÄUTERSALZ

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Kräutersalz abschmecken.

CREMIGER

KRÄUTER-AUFSTRICH

- 500 G MAGERTOPFEN
- 100 G SAUERRAHM
- 150 ML SAHNE (STEIF SCHLAGEN)
 - KRÄUTER
 - KNOBLAUCH

TOMATENFRISCHKÄSE

AUFSTRICH

- 500 G MAGERTOPFEN
- 150 G SAUERRAHM
- 100 ML SAHNE
- KNOBLAUCH
- CA. 10 GETROCKNETE TOMATEN IN ÖL
KLEIN GEHACKT
- SALZ, PFEFFER
- TOMATENMARK

AUFSTRICHE

PAPRIKA-AUFSTRICH

- 1 GRÜNE PAPRIKA
- 1 ROTE PAPRIKA
- 3 RADIESCHEN
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 TL ESTRAGONSENF
 - 1 TL KETCHUP
 - PFEFFER
- 1 EL PAPRIKAPULVER EDELSÜSS

AUFSTRICH

„MEDITERRAN“

- 200 G FETA
- 100 G FRISCHKÄSE
- 100 G NATURJOGHURT
- 8 GETROCKNETE TOMATEN
- 5 KNOBLAUCHZEHEN
 - PFEFFER
- KRÄUTER DER PROVENCE
 - CHILIPULVER

jeweils die angegebenen Zutaten miteinander vermischen.

BURGER BRÖTCHEN

.zÜberreitung

.zÜtaten.

- 430 G MEHL
- 170 ML WARMES WASSER
- 1 EL TROCKENHEFE
- 40 G BUTTER
 - 1 EI
- 40 G ZUCKER
- 1 TL SALZ
- 1 DOTTER

Mehl, Trockenhefe, weiche Butter, Ei, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Das Wasser langsam hinzugeben (zuerst nur 150 ml, bei Bedarf dann den Rest). Alles mit dem Mixer (Knethacken) verkneten.

Die Teigkugel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig nun auf eine bemehlte Arbeitsfläche setzen und einige Minuten durchkneten.

8 gleichgroße Kugeln formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kugeln sollten eine glatte Oberfläche haben, da diese sonst beim Backen aufreißen. Die Kugeln mit der Hand etwas flach drücken und zugedeckt nochmals 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Dotter mit 1 EL Wasser verrühren und die Teigkugeln damit bestreichen.

Bei 180° C (Ober/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen, bis sie eine braune Farbe angenommen haben.

ALBATROS

JAUSE!

Im Projekt Albatros können Jugendliche ohne Pflichtschulabschluss diesen in einem angstfreien, jugendgerechten und ressourcenorientierten Umfeld nachholen. Zu diesem freundlichen, lernfördernden Setting gehört nun auch das Angebot eines Obst- und Gemüsekorbs, welcher jeden Vormittag als Jausenverpflegung aufgestellt wird. Die Jugendlichen schätzen das Angebot sehr und nehmen die Jause gerne an.



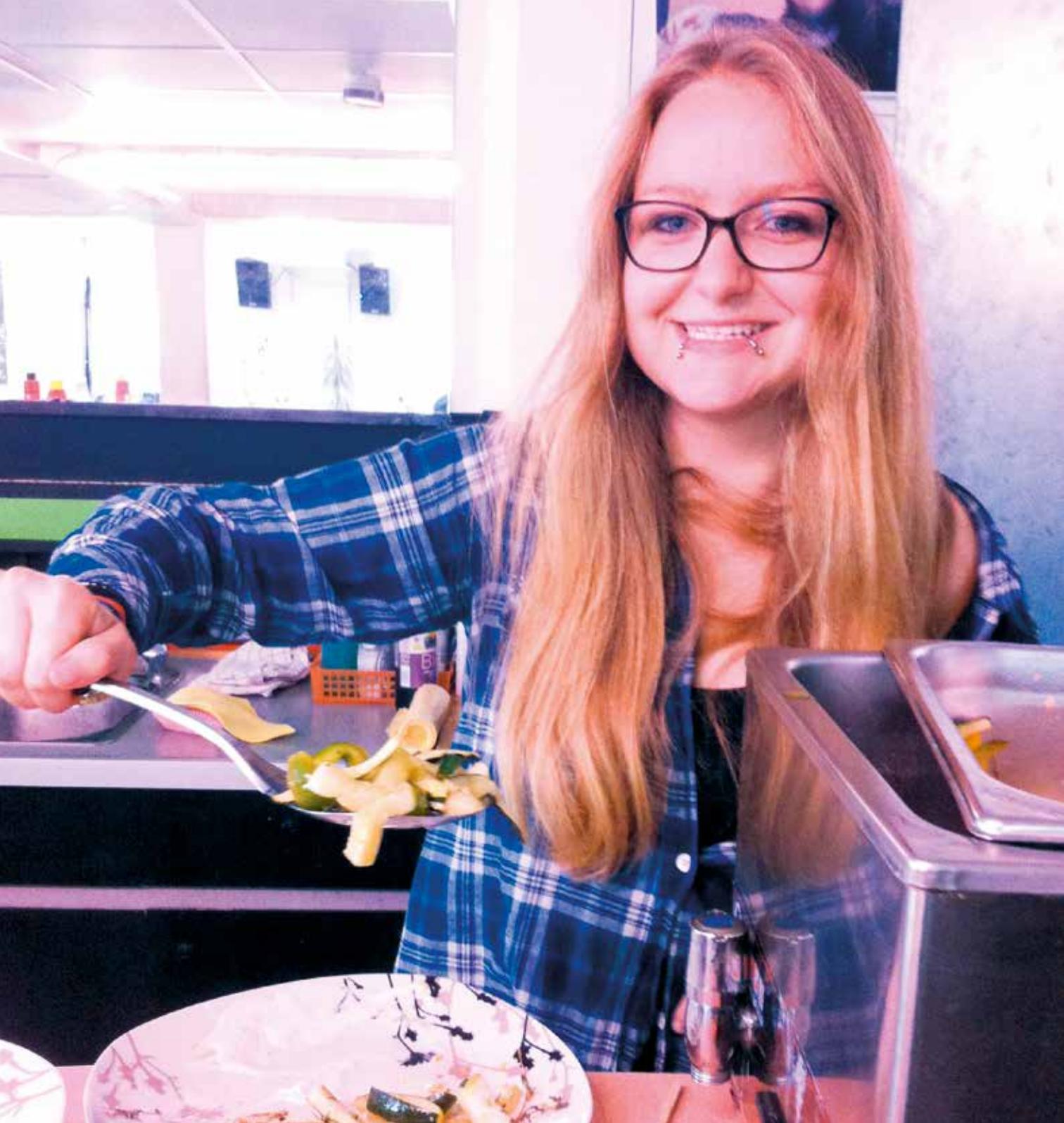
NOBEL HOBEL BALL

2015 fand der bereits legendäre Ball der OJAD, mit tollem Programm (Live-Band, Tanzshow, Tombola etc.) endlich wieder statt! Beim Nobel Hobel Ball verwandelt sich das Vismut in den „place to be“. Glitzer und Glamour geben den Ton an. Die Gäste kommen in Abendgarderobe und glänzen mit dem Jugendhaus um die Wette!

Dieses Jahr stand der Ball ganz im Zeichen von „Charity“ - alle Einnahmen kamen Straßenkindern in Laos zu Gute.

Den diesjährigen Empfang konnte das Team der OJAD vor dem Haus durchführen. Ein Boot der Bootswerkstatt Job Ahoi wurde zu einer Bar mit Sekt und leckeren Smoothies umfunktioniert.







VEGAN

FRUCHTIGE SMOOTHIES



BEEREN TRAUM

VEGETARISCH

- ½ ZITRONE
 - ½ TL VANILLEZUCKER
 - 500 G BEEREN
- ERDBEEREN ODER AUCH HIMBEEREN, HEIDELBEEREN, BROMBEEREN
NACH SAISON
- 1 EL APFELSAFT
 - 300 G NATURJOGHURT GUT GEKÜHLT
 - EISWÜRFEL

Zitrone auspressen. Beeren gut waschen und vorsichtig abtrocknen, klein schneiden. Beeren, Apfelsaft, Vanillezucker, Zitronensaft und Joghurt in einen Mixer geben und pürieren. Eiswürfel dazu geben und kalt servieren.

HAWAII SMOOTHIE

- 200 G ANANAS
- 1 BANANE
- ½ MANGO
- 100 ML KOKOSMILCH
- CA. 4 EISWÜRFEL

Von allen Früchten die Schale entfernen, grob zerkleinern. Alles in einen Mixer geben und mit den Eiswürfeln und der Kokosmilch pürieren.

GO GREEN

GRÜNE SMOOTHIES SELBER MACHEN

Gemixte Getränke aus Obst, Nüssen, Gemüse und Kräutern bekommt man oft im Einkaufszentrum oder in manchen Restaurants. Ob sie wirklich so gesund sind, wie oft behauptet wird, hängt von den Zutaten ab. Obst isst man am Besten frisch und nach Möglichkeit mit Schale. Ab und zu kann es auch mal ein Obst-Shake sein.

Grünes Blattgemüse kommt im Vergleich zu Obst eher selten auf den Tisch. Auch Kräuter verwenden wir meist nur in kleinen Mengen. Dabei stecken diese grünen Blätter voller Vitalstoffe! Daher macht es Sinn, ab und zu einen richtig grünen Smoothie zu genießen.

Dafür brauchst Du einen kräftigen Standmixer, notfalls klappt es auch mit einem starken Pürierstab.

Hier ein paar Rezepte für Smoothies mit Zutaten, die wir sonst vielleicht nicht oder nicht in dieser Menge essen.



GRÜNER SOMMER-SMOOTHIE

- 2 HÄNDE VOLL GEMISCHTER SALAT
 - 1 HAND VOLL BASILIKUM
 - ½ SALATGURKE
 - 1 AVOCADO
 - 1 BANANE
 - 1 BIRNE
 - 1 NEKTARINE
 - 2 GROSSE PFLAUMEN
 - CA. ½ L WASSER

Zuerst alle „grünen“ Zutaten mit ca. der Hälfte des Wassers im Mixer pürieren. Anschließend die ganzen restlichen Zutaten dazu geben und erneut mixen. Dabei immer etwas Wasser nachfüllen bis der Smoothie fein cremig ist.

GREEN AND CREAMY

- ½ APFEL ODER ½ BIRNE
- 2 HÄNDE VOLL SPINAT
 - 1 KAROTTE
 - ½ AVOCADO
- CIRCA ¼ LITER WASSER
- EVENTUELL 1 TL HONIG ODER ZUCKER ZUM SÜSSEN
- EISWÜRFEL

Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen, den Spinat waschen, die Karotte unter fließendem Wasser abbürsten, die Avocado schälen und den Kern entfernen. Apfel und Karotte grob in Stücke schneiden.

Alle Zutaten im Mixer zu einem dickflüssigen Drink verarbeiten. Gib so viel Wasser dazu wie es deiner Meinung nach braucht.

GRÜN HOCH DREI

- ½ BUND PETERSILIE
- 10 BLÄTTER KOPFSALAT
- 3 BLÄTTER GRÜNKOHL ODER MANGOLD

DICKE BLATTRIPPEN EVENTUELL ENTFERNEN

- ½ BIRNE ODER APFEL
- ½ BANANE
- CIRCA ¼ LITER WASSER
- EISWÜRFEL

Alle Zutaten waschen, Kerngehäuse von Birne oder Apfel entfernen, Banane schälen. Dann alle Zutaten mixen.

Tipp: als zusätzliche Zutaten eignen sich Mandeln, Cashewnüsse oder Leinsamen. Auch frische oder tiefgekühlte Beeren sind eine tolle Ergänzung.

Wenn man einen starken Mixer hat, kann man etwas Wasser durch Eiswürfel ersetzen. Damit erhitzen sich die Zutaten weniger, das schont die Nährstoffe, und der Smoothie bekommt eine besonders cremige Konsistenz.





WILDKRÄUTERWANDERUNG

AUF SPUR MIT DER NATUR

Für die regelmäßig stattfindenden Workshops lässt Job Ahoi sich immer wieder was Neues einfallen. So fand unter dem Motto „Auf Spur mit der Natur“ ein Workshop an der Dornbirner Ach (Furt) statt. Der Pflanzen- und Kräuterexperte Oliver Huber führte die Gruppe und machte die teilnehmenden Jugendlichen aufmerksam, öffnete die Augen für die Welt der Pflanzen und Kräuter und versorgte die Gruppe mit entsprechenden Informationen und Wissen. Was bietet uns die Natur vor unserer Haustüre? Welche Pflanzen und Kräuter sind essbar? Wie können sie verwendet werden? Können Kräuter auch heilen? Ein interessanter und lehrreicher Nachmittag!

Unter anderem konnten folgende Wildkräuter entdeckt werden:

Ehrenpreis
Knoblauchrauke
Goldnessel
Bärlauch
Brennnessel



MITTELALTERFEST

MIT KRÄUTER-

UND GEWÜRZWORKSHOP

Anlässlich des Tages der OJA fand das 1. OJAD Mittelalterspektakel vom 26. bis 28. Juni beim Vismut statt.

Der Vorplatz verwandelte sich für dieses Wochenende in ein kleines mittelalterliches Dorf mit verschiedenen Händlern (Gewürze, Holzschwerter, Rüstzeug, Schmuck, Spiele, Musikinstrumente, Essen, Getränke usw.) und Attraktionen, wie ein Märchenzelt, Kinderkarussell, Badezuber und ein großes Ritterlager. Ein buntes Bühnenprogramm begleitete die BesucherInnen durch ein ereignisreiches Wochenende.

Außerdem konnten interessierte BesucherInnen an einem Kräuterworkshop teilnehmen. Bei einer Gartenbegehung wurde anhand von kurzen Kräuterportraits über die dort wachsenden Kräuter informiert. Die Workshopleiterin Nina Humpeler verriet darüber hinaus praktische Tipps für die Verarbeitung der Kräuter.

Nach der Kräuterkunde ging es ans gemeinsame Mörsern und Mischen. Zwei Ideen für Gewürzmischungen wurden den interessierten TeilnehmerInnen präsentiert: „Feenzauber“- und „Drachenatem“-Gewürz. Die Namen kamen besonders bei den Kindern sehr gut an. Darüber hinaus entstanden kreative Eigenkreationen, auf die die Teilnehmenden Kinder sehr stolz waren.



KRÄUTERWORKSHOP

GEWÜRZ - MISCHUNGEN

MEDITERRANES GEWÜRZ

- THYMIAN
- PETERSILIE
- ROSMARIN
- OREGANO
- MEERSALZ

BOLOGNESE GEWÜRZ

- ZWIEBELGRANULAT
 - BASILIKUM
 - ROSMARIN
 - MAJORAN
 - PFEFFER
- TOMATENFLOCKEN
 - THYMIAN
 - LORBEER
- KNOBLAUCHGRANULAT
- KNOBLAUCHFLOCKEN

GUTE LAUNE GEWÜRZ

- KNOBLAUCHGRANULAT
 - OREGANO
 - BASILIKUM
 - ROSMARIN
 - THYMIAN
- RINGELBLUMENBLÜTEN
 - PETERSILIE
 - ROSENBLÜTEN
 - HIBISKUSBLÜTEN
 - MEERSALZ

LIPTAUER GEWÜRZ

- PAPRIKAPULVER ^{EDELSÜSS}
 - PAPRIKAFLOCKEN
 - MEERSALZ
- ZWIEBELGRANULAT
- TOMATENFLOCKEN
 - LAUCH
- PAPRIKAPULVER ^{SCHARF}
 - PETERSILIE
- KNOBLAUCHGRANULAT
 - PFEFFER

KRÄUTERBUTTER GEWÜRZ

- PETERSILIE
- LAUCH
- ZWIEBELGRANULAT
- SENFMEHL
- KNOBLAUCHGRANULAT
- MEERSALZ
- ZITRONENVERBENE
- ZITRONENMELISSE
- PFEFFERMINZE
- ZITRONENSCHALE

Die getrockneten Zutaten werden jeweils mit einem Mörser gemeinsam zerstampft und vermischt. Die Gewürzmischungen können in kleinen Gläschen aufbewahrt werden.



STATEMENTS DER JUGENDLICHEN

Wie hat dir der Workshop gefallen? Was hat dir gefallen? Welches ist dein Lieblingsgewürz? Hast du etwas Neues erfahren?

Johanna: Der Workshop hat mir sehr viel Spaß gemacht. Mein Lieblingsgewürz ist Zimt. Ich habe viel Neues gelernt.

Stacey: Es hat mir sehr gut gefallen. Mir haben alle Gewürze sehr gut geschmeckt und der Workshop hat viel Spaß gemacht.

Fabi: Sehr gut! Es war lustig und ich konnte tolle Gewürze zum Kochen selber mischen. Ich konnte viele neue Sachen entdecken, jedoch weiß ich nicht ob sie mir alle schmecken.

Tesa: Ich finde es sehr spannend, dass jedes Kraut eine eigene „Heilwirkung“ hat und wie die Kräuter in den Gewürzmischungen harmonieren. Mein Lieblingsgewürz ist Chili. Ich konnte neue Gewürze und Kräuter kennen lernen.

Hannah: Ich fand den Workshop interessant und auch lehrreich. Ich konnte viel über die Wirkung der Kräuter lernen. Mein Lieblingsgewürz ist jetzt Rosenzucker. Es hat Spaß gemacht. Ich habe mein Kräuterwissen aufgefrischt und erweitert.



DOPE

17.06. Kulturcafé
Dornbusch
Support: A Lingu
Indigo

HILFE

Pfeffer schwarz

Kümmel



SCHNELLES KRÄUTER BROT



.zutaten.

- 500 G MEHL
- 1 PACKUNG TROCKENHEFE
- 375 ML WARMES WASSER
- 3 EL NATURJOGHURT
 - 1 TL SALZ
 - ½ TL ZUCKER
 - 1 TL PFEFFER
- 1 EL PETERSILIE/THYMIAN/ROSMARIN
- 1 EL HAFERFLOCKEN

.zubereitung.

Mehl und Hefe mischen, Zucker, Salz, Pfeffer, Haferflocken und Kräuter dazu, Joghurt und Wasser dazu, alles glatt verkneten. 5 Minuten gehen lassen, noch mal durchkneten, in eine befettete Backform füllen und bei 200°C etwa 50 Minuten backen.

Tipp: Du kannst das Joghurt auch weglassen oder Sojajoghurt verwenden. Damit machst Du ein veganes Brot.

SURVIVAL TRAINING

TISCHKULTUR

SO ZEIGST DU STIL!

Stell dir vor, der Chef/die Chefin lädt dich und deine KollegInnen zum feierlichen Abendessen ein. Es soll in einem schönen Restaurant stattfinden und du möchtest sicher sein, dass du einen guten Eindruck hinterlässt!

Die Jugendlichen des Jugendtreffs Arena haben es ausprobiert: an einem schön gedeckten Tisch, wie im Nobelrestaurant, mit Porzellan und feinsten Gläsern, Stoffservietten und Silberbesteck, zelebrierten sie ein selbstgekochtes fünfgängiges Menü.



Ein paar Tipps, Fragen und Antworten als Überlebenstraining für das Geschäftsessen:

Kommt nicht gut: Lautstarkes telefonieren am Tisch!

Nein, bitte nicht! Das Handy sollte in der Tasche bleiben. Telefonieren, SMS schreiben oder im Netz zu surfen wird als Unhöflichkeit gesehen! Falls du unbedingt telefonieren musst, entschuldige dich und geh kurz raus.

Wann startet das Essen?

Das Essen beginnt, wenn alle etwas vor sich haben und der/die GastgeberIn (in diesem Fall die Chefin oder der Chef) legt die Serviette auf den Schoß und nimmt das Besteck in die Hand. Das ist auch das Signal, dass du mit dem Essen beginnen kannst.

Trinken? Wie? Wann?

Wenn der/die GastgeberIn das Glas erhebt, kannst du beginnen. Wenn du das Wein oder Champagnerglas, also alle Gläser mit Stil oben auf der bauchigen Seite anfasst, zeigst du, dass du keine Ahnung hast! Immer am dünnen Stil angreifen, das hat den Grund, dass sich der Wein nicht erwärmt. Über den ganzen Tisch anstoßen ist in guten Restaurants nicht so gefragt. Wenn jedoch jemand damit beginnt, machst du mit und schaut dabei den Menschn in die Augen.

OMG, so viel Besteck!

In richtig guten Häusern gibt es für jeden Gang ein eigenes Besteck. Du zeigst Stil, wenn du für jeden Gang das jeweils äußerste Besteck nimmst, also von Außen nach Innen. Messer in der rechten Hand, Gabel in der Linken. Du kannst es aber, wenn du das anders gewohnt bist, auch anders machen und so tun, als wärst du Linkshänder. Richtig ist, wenn du die Gabel zum Mund – und nicht den Mund zur Gabel führst.

Was du NICHT mit dem Besteck tun solltest:

Absolute „No Go´s“ sind: das Messer abschlecken, mit dem Besteck herumfuchteln oder das Besteck neben dem Teller auf die Tischdecke ablegen. Wenn du trinkst, legst du das Besteck auf dem Teller ab, und zwar so, dass es nicht die Tischdecke berührt. Wenn du fertig bist, legst du es so auf den Teller, das Messer und Gabel nebeneinander rechts vor dir auf dem Teller liegen. Das ist das Signal für den Kellner/ die Kellnerin, dass du fertig bist.

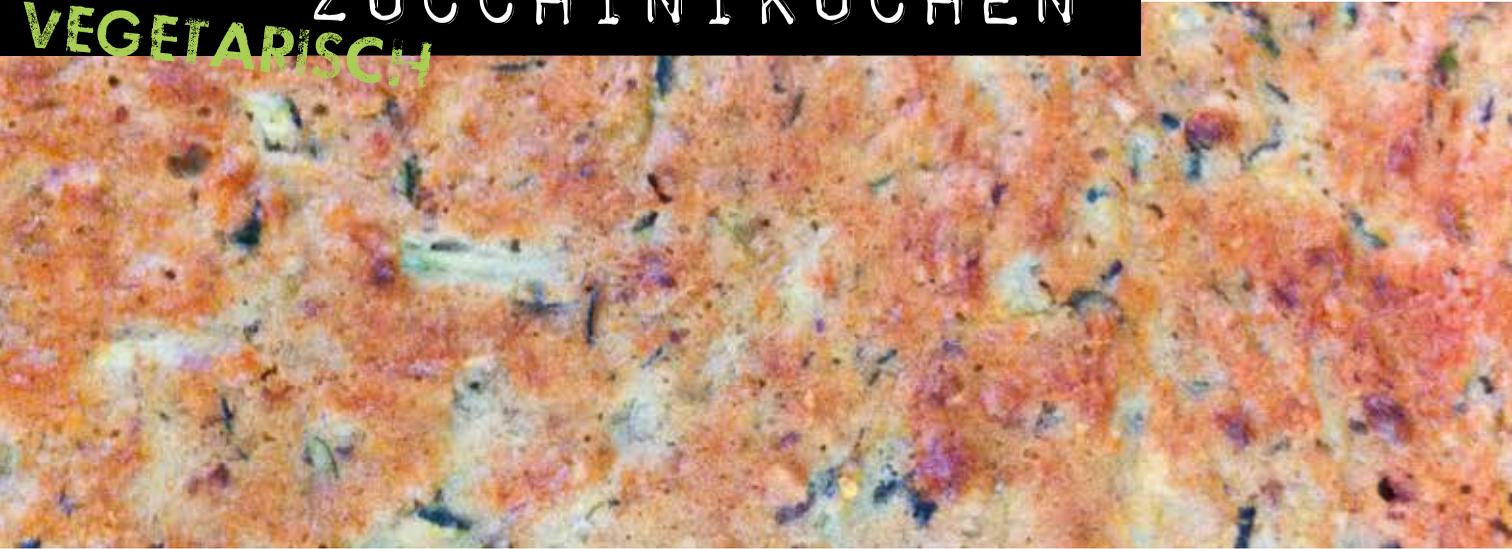


Die Gläser sollten am Stiel gehalten werden. ;)



VEGETARISCH

ZUCCHINIKUCHEN



.zUtaten.

- 200 G ZUCCHINI GERIEBEN
- 200 G MEHL
WEIZEN- ODER DINKELMEHL, EV. DIE HÄLFTE DAVON VOLLKORN
- 120 G ZUCKER
- 3 EIER
- 50 G HASELNÜSSE GEMAHLEN
- 100 ML SONNENBLUMENÖL
- 1 ZITRONE UNBEHANDELT, SCHALE DAVON
 - 1 TL ZIMT
- 1 TL BACKPULVER
 - 1 PRISE SALZ
 - STAUBZUCKER

.zÜberreitung.

Für den Zucchini-Kuchen Eier, Zucker und Öl mit dem Mixer cremig schlagen. Mehl, Zimt und Backpulver sieben und mit den übrigen Zutaten vorsichtig unter die Eiermasse heben.

Teig bei 175° C (Ober-/Unterhitze) auf einem Blech mit Backpapier 35-40 Minuten backen.

Zucchini-Kuchen auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

KAROTTEN-ZITRONEN-KUCHEN

**.zUtaten.**

- 400 G KAROTTEN
- 400 G MEHL

WEIZEN- ODER DINKELMEHL, EV. DIE HÄLFTE DAVON VOLLKORN

- 1 ZITRONE UNBEHANDELT, AM BESTEN BIO
- 200 G ROHRZUCKER
- 200 ML ÖL Z.B. SONNENBLUMENÖL
- 1 TEELÖFFEL ZIMT
- 1 BACKPULVER
- 1 VANILLEZUCKER

.zÜberreitung.

Die Karotten schälen und raspeln. Die unbehandelte Zitrone mit Schale in kleine Stückchen schneiden und mit allen Zutaten gut vermengen.

Den fertigen Teig dann in eine vorher eingefettete Backform geben und bei 180°C (Ober/Unterhitze) für ca. 40-50 Minuten backen.



.zUtaten.

- 4 EIER
- 1 TASSE ZUCKER
- 1 TASSE MAISKEIMÖL
- 1 PACKUNG BIO-VANILLEZUCKER
- 3 TASSEN DINKELMEHL (DU KANNST HELLES MEHL MIT VOLLKORNMEHL MISCHEN)
 - 1 PACKUNG BIO-BACKPULVER
 - 1 TASSE MINERALWASSER
- 500 G OBST (Z.B. ÄPFEL, ZWETSCHKEN)

.zÜberereitung.

Eier mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Öl dazu geben, gut verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, dazu geben. Mineralwasser unterrühren. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen.

Das Obst waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in den Teig drücken.

Den Kuchen bei 180°C (Ober/Unterhitze) ca. 30-40 Minuten backen.



