

Jugendwerkstatt Klassiker zum nachkochen

In der Jugendwerkstatt wird im „normalen“ Betrieb jeden Tag ein leckeres Mittagessen zubereitet. Unsere Ideen holen wir uns ganz klassisch von Chefkoch, aus der Rezeptsammlung der Lieblingsoma, lassen uns von unserem Gemüsegarten inspirieren oder kreieren eigene Rezepte.

Die aktuelle Situation stellt den Alltag komplett auf dem Kopf. Wir finden es trotzdem wichtig, seinen Tag ein wenig zu strukturieren und es sich gut gehen zu lassen. Wir hoffen, dass die Rezepte euch inspirieren und ihr Lust aufs kochen bekommt.

Viel Spaß beim nachmachen! 😊

Vorspeise:



Zutaten für

6

Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet(s)

2 EL Olivenöl

2 m.-große Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

1 Chilischote(n), rot

3 TL Tomatenmark

3 m.-große Zucchini

400 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)

150 g Linsen, rote

750 ml Gemüsebrühe

500 ml Tomate(n), passierte

1 TL Koriander

2 TL Zimtpulver

3 TL Honig

1 Handvoll Rosinen

Salz und Pfeffer

Orientaler Gemüse-Hähnchen Eintopf

★★★★★ 4.63 bei 66 Bewertungen

39 Kommentare

15 Min. | simpel | 10.05.2013 | 391 kcal

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Gesamtzeit ca. 35 Minuten

Die Hähnchenbrust in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch hacken, die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.

Zunächst das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Hähnchenwürfel darin scharf anbraten. Anschließend die Hähnchenstücke herausnehmen und die Zwiebeln, Knoblauch und Chili im restlichen Öl anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten.

Dann die Zucchini und Kichererbsen ebenfalls hinzufügen und anschwitzen. Alles mit der Brühe ablöschen und dann die passierten Tomaten untermengen. Die Linsen und Rosinen dazugeben und alles mit den Gewürzen (Koriander und Zimt) sowie mit dem Honig abschmecken. Die Hähnchenwürfel wieder zurück in den Topf geben.

Den Eintopf nun bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Am besten schmeckt der Eintopf, wenn man ihn am Vortag vorbereitet, damit er gut durchziehen kann.



Baguette magique

wie in Frankreich, für 3 Baguette

★★★★★ 4.8 bei 204 Bewertungen

171 Kommentare

🕒 5 Min.

📶 simpel

📅 23.07.2014

📊 1285 kcal

Zutaten für

1

🔄 Portionen

375 g Mehl

12 g Hefe, frisch

8 g Salz

300 g Wasser, lauwarmes

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 5 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 1 Stunde 30 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 2 Stunden

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel verrühren und das Hefewasser zugeben. Mit einer Gabel verrühren, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Abdecken und 1,5 Std. gehen lassen.

Aus dem Teig (er ist sehr weich und lässt sich nicht formen) 3 Baguettes oder 9 Brötchen abstechen und entweder in einer Baguetteform oder in einer Brötchenform (Silikon) im auf 240 Grad Heißluft vorgeheizten Backofen mit einer Schale Wasser am Boden ca. 25 min. backen. Heißluft ist nicht das Gleiche wie Umluft! Wenn der Backofen keine Heißluft hat, dann bei 250 Grad Ober-/Unterhitze backen. Den Teig nicht formen, kneten oder sonst bearbeiten, sondern so, wie er aus der Schüssel abgestochen wird, in die Form gleiten lassen. Mit Mehl bestäuben für ein rustikales Aussehen.

Thunfisch-Dip alla Jugendwerkstatt:

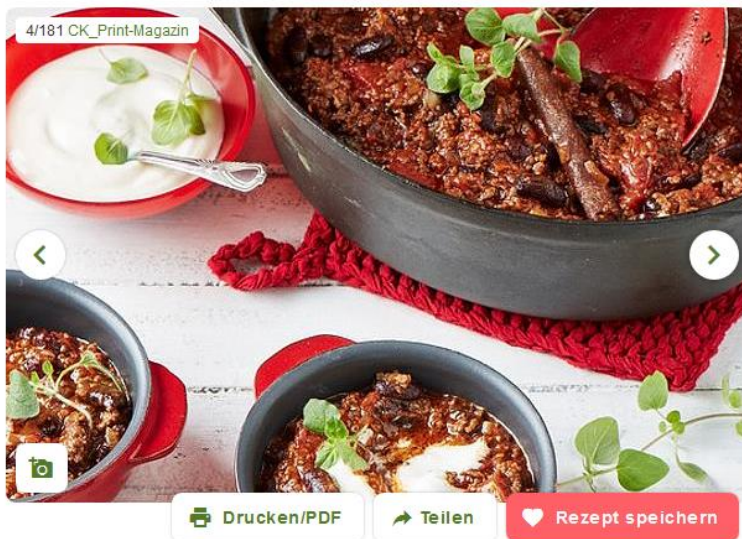
Zutaten:

- 250g Frischkäse
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 4 Stängel Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Frischkäse mit dem abgetropften Thunfisch vermengen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Anschließend unter der Frischkäse-Thunfisch- Masse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hauptspeisen:



Chili con Carne

mein Lieblings-Chili nach Jamies Art

★★★★★ 4.55 bei 1.417 Bewertungen

798 Kommentare

20 Min.

normal

30.09.2008

Zutaten für

5

Portionen

800 g Rinderhackfleisch

2 Chilischote(n), rote

2 große Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 TL, gehäuft Kreuzkümmelpulver

2 TL Chilipulver

3 Dose/n Tomate(n), geschälte, je ca. 400 g

2 Dose/n Kidneybohnen, je ca. 400 g

1 Zimtstange(n)

Salz und Pfeffer

Sambal Oelek, optional

Öl zum Braten

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde 40 Minuten

Gesamtzeit ca. 2 Stunden

Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in heißem Öl 5 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Gehackte Chilischoten mit Kernen, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Das Rinderhack in den Topf geben und bei großer Hitze ringsherum krümelig anbraten. Die Dosentomaten und die Zimtstange unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Alles auf mittlerer Flamme 90 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzufügen und eventuell mit Sambal Oelek abschmecken (wem es noch nicht scharf genug sein sollte).

Mit Weißbrot und einem Klecks Naturjoghurt oder Guacamole servieren.

Noch besser schmeckt es, wenn man das Chili con Carne schon am Vortag zubereitet.

Anmerkung der Chefkoch Rezeptbearbeitung: Da in den Kommentaren immer wieder nach der Größe der Dosen für Tomaten und Kidneybohnen gefragt wurde, haben wir am 13.08.2018 die Mengenangaben in der Zutatenliste ergänzt.

Pfannkuchen alla Juwe

Zutaten:

- 3 Ei(er), Größe M
- 750 ml Milch
- 400 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Gemüse der Saison
- 100g Käse
- Salz und Pfeffer
- Fett und Öl für die Pfanne

Zubereitung:

Aus Eiern, Milch, Mehl und einer Prise Salz einen glatten Teig rühren. Dann den Teig rund 15 - 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Während der Teig ruht, wird das Gemüse in kleine Stücke geschnitten. In einer Pfanne erhitzt ihr Öl und schwitzt zunächst Zwiebeln und Knoblauch an. Anschließend gibt ihr euer geschnittenes Gemüse hinzu brät alles an. Schmeckt es zum Schluss mit Salz und Pfeffer ab.

Während das Fett in der Pfanne erhitzt wird, den Teig nochmal kurz durchrühren. Schöpflöffelweise den Pfannkuchenteig in die heiße Pfanne gießen. Die Unterseite stocken und goldbraun backen lassen, dann vorsichtig wenden. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun backen.

Die fertigen Pfannkuchen mit Gemüse füllen und eingerollt in eine Auflaufform legen. Anschließend mit geriebenem Käse bestreuen. Im heißen Backofen (ca. 180°C Ober und Unterhitze oder Umluft) für 20 Minuten überbacken.

Dessert:

Solero Dessert



Zutaten für

6



Portionen

1 gr. Dose/n Pfirsich(e), gewürfelt

500 g Vanillejoghurt

400 ml Sahne

2 Pck. Vanillinzucker

2 Pck. Sahnesteif

3 Tasse/n Maracujasaft (gesamt ca. 600 - 700 ml)

3 Pck. Vanillesaucenpulver, ohne Kochen

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 30 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 12 Stunden

🕒 Gesamtzeit ca. 12 Stunden 30 Minuten

Eine flache Form mit den Pfirsichwürfeln auslegen. Den Vanillejoghurt darüber verteilen. Die Sahne mit Vanillinzucker und Sahnesteif aufschlagen und über den Joghurt geben.

Den Maracujasaft mit dem Vanillesoßenpulver anrühren und deckend auf der Sahne verteilen. Ca. 12 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Leckerer Nachtisch

Zutaten:

- 3 Becher Schmand
- 3 Becher saure Sahne
- 1 Becher Schlagsahne
- Vanillezucker
- Sahnesteif
- 100g Zucker
- 500 Kirschen oder Manderinchen

Zubereitung:

Schmand saure Sahne und Zucker vermengen. Sahne mit dem Sahnesteif schlagen und unter die Masse geben. Kirschen oder Manderinchen abtropfen und untermischen. In hübschen Gläser anrichten und sich schmecken lassen.