



BIO-REZEPTE



www.delmenhorst-kann-bio.de



**Delmenhorst
kann BIO** ■ ■

Delmenhorster Ernahrungsbildungsinitiative





Apfel-Crumble

ZUTATEN

1,5 kg Äpfel

Eine halbe Zitrone

100 g brauner Zucker

150 g Mehl

90 g Butter

1 Prise Zimt

■ ZUBEREITUNG

1. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
2. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Zitrone auspressen und den Saft über die Fruchtstücke geben. Früchte in die Auflaufform füllen.
4. Zucker, Mehl, Butter und Zimt nacheinander in eine Rührschüssel geben und mit dem Kochlöffel verrühren.
5. Die Masse mit sauberen Händen schnell zu Streuseln verkneten. Über die Fruchtstücke verteilen.
6. Im Backofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen.



Bratlinge

ZUTATEN

250 g Kartoffeln

150 g Linsen, eingeweicht

2 Karotten

Ein Porree

Eine große Zwiebel

100 g Haferflocken

1 TL Salz

2 Prisen Pfeffer

Curry

Cayennepfeffer

Petersilie

Öl

■ ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln im Wasser weichkochen, absieben und stampfen.
2. Die Linsen in 250 ml Wasser weichkochen.
3. Die Karotte raspeln und den Porree und die Zwiebel kleinschneiden. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.
4. Die Haferflocken und alle anderen Zutaten zusammengeben und umrühren.
5. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Curry, Cayennepfeffer und Petersilie würzen.
6. Mit einem Löffel kleine Bratlinge formen, auf ein Backblech legen und mit etwas Öl bepinseln.
7. Die Bratlinge bei 180° C Ober- und Unterhitze 20 bis 25 Minuten backen oder alternativ mit Öl in einer Pfanne braten.

TIPP

Die Bratlinge in ein Brötchen geben und mit etwas Salat, Tomate und Gurke als Mini-Burger servieren.



Brötchen

ZUTATEN

- 250 g Weizenkörner
- 250 g Weizenmehl (Typ 405)
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- Ein Würfel Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- Sesam, Leinsamen, Mohn oder Sonnenblumenkerne

■ ZUBEREITUNG

1. Die Weizenkörner in einer Getreidemühle fein mahlen. Das Weizenmehl zum Vollkornmehl in die Rührschüssel geben.
2. Lauwarmes Wasser in einen Messbecher füllen. Den Hefewürfel kleinbröseln und in den Messbecher mit Wasser geben.
3. Den Zucker in den Messbecher geben. Alles gut umrühren, bis sich die Hefe auflöst.
4. Das Hefe-Gemisch in das Mehl gießen und mit einem Holzlöffel zu einem Teig verrühren.
5. Den Teig auf dem Tisch mit den Händen durchkneten und danach zu einer Rolle formen und in 12 gleichgroße Scheiben schneiden. Diese mit den Händen zu Kugeln formen.
6. Mit einem Messer ein Kreuz in die Brötchen schneiden und mit Samen bestreuen.
7. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Brötchen auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten backen.



Falafel

ZUTATEN

- 500 g Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Kümmel

■ ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen über Nacht in warmen Wasser einweichen. Am nächsten Tag abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln.
3. Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Backpulver, Salz, Pfeffer, Kümmel und Petersilie portionsweise in einer Küchenmaschine pürieren.
4. Kichererbsenbrei gut mischen und abschmecken. Eventuell etwas Wasser zugeben.
5. Aus dem Brei runde Falafel formen.
6. Die Falafel auf ein Backblech legen und bei 180° C Ober- und Unterhitze 20 bis 25 Minuten backen.



Kürbis-Rote-Bete-Quiche

ZUTATEN

500 g Mehl
200 g kalte Butter
100 ml Wasser
1 TL Salz
Thymian
500 g Speisekürbis
200 g rote Bete, gekocht
3 Eier
200 g Crème fraîche
200 g Sahne
150 g geriebener Gouda
Muskatnuss
Schnittlauch

■ ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Butter in Flöckchen und 100 ml kaltes Wasser verkneten und den Thymian einarbeiten.
2. Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Teigränder andrücken.
3. Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen.
4. Das Gemüse würfeln und auf den Teig geben.
5. Crème fraîche, Sahne und Eier verrühren. Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben. Masse auf den Teig gießen.
6. Quiche mit Gouda bestreuen und im Ofen für 30 Minuten backen.



Obstsalat

ZUTATEN

Ein halber Apfel

Eine halbe Birne

Eine halbe Banane

Saft einer halben Zitrone

1 TL Butter

4 TL Haferflocken

■ ZUBEREITUNG

1. Das Obst waschen, Stiel, Schale und Kerngehäuse entfernen. Alles kleinschneiden.
2. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft über das Obst geben.
3. Für die Knusperflocken die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie anfängt zu schäumen.
4. Haferflocken in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren leicht rösten. Den Zucker zu den Flocken geben.
5. Weiter rühren, bis die Knusperflocken hellbraun sind.
6. Knusperflocken auskühlen lassen und zum Obstsalat reichen.

TIPP

Statt Apfel oder Birne kann auch anderes Obst der jeweiligen Saison verwendet werden, z. B. Erdbeeren im Frühling.



Ofengemüse & Kräuter-Quark

ZUTATEN

500 g Kartoffeln

1 kleiner Kohlrabi

500 g Karotten

2 Pastinaken

1 kleine rote Bete

Öl

500 g Magerquark

4 EL Sahne oder Milch

1 Paket Frischkäse

1 Bund frische Kräuter

Salz und Pfeffer

■ ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten, bis auf die rote Bete, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Öl darüber geben und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Alles gut durchmengen und auf einem Backblech verteilen.
3. Die rote Bete kleinschneiden und zwischen dem anderen Gemüse verteilen. Bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.
4. Für den Kräuter-Quark den Magerquark mit Sahne oder Milch verrühren.
5. Die Kräuter waschen, fein hacken und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kürbis-Dip

ZUTATEN

- 150 g gegarter Kürbis
- 300 g Kichererbsen
(gegart oder aus der Dose)
- 1 EL Tahini
- 2 EL Olivenöl
- 80-100 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz

■ ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen toppen.

TIPP

Im Kühlschrank etwa 2-3 Wochen haltbar.



Rote Bete-Dip

ZUTATEN

400 g Rote Bete, gegart

300 g Kichererbsen

(gegart oder aus der Dose)

1 EL Tahini

80 ml Olivenöl

80-100 ml Wasser

1-2 Knoblauchzehen

Salz

Geröstete Pinienkerne als Topping

■ ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Mit gerösteten Pinienkernen toppen.

TIPP

Im Kühlschrank etwa 2-3 Wochen haltbar.



Rote Bete Schokokuchen

ZUTATEN

- 200 g Zartbitterschokolade
- 80 g Butter
- 500 g rote Bete, gekocht
- 4 Eier
- 40 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 170 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Kakao
- 100 g Schlagsahne

■ ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180° C (Umluft 160 ° C) vorheizen und eine Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen.
2. 100 g der Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen.
3. Rote Bete zerkleinern und pürieren.
4. Eier, Zucker und Salz in einer Rührschüssel schaumig rühren. Geschmolzene Schoko-Butter und rote Bete unterrühren.
5. Mehl, Backpulver und Kakao unterheben.
6. Den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Form in den Ofen schieben und für 30 Minuten backen.
7. Sahne aufkochen und die restliche Schokolade darin schmelzen. Das Gemisch erkalten lassen, gelegentlich umrühren und auf den Kuchen geben.

Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau (BÖL).



Kontakt

Romina Proetzel
Fachdienst Gesundheit
Lange Straße 1a
City-Center
27749 Delmenhorst
Telefon: (04221) 99-2831
E-Mail: romina.proetzel@delmenhorst.de

Impressum

Stadt Delmenhorst
– Die Oberbürgermeisterin –
Rathausplatz 1
27749 Delmenhorst