



KJR DACHAU

KOCHBUCH

DER FEINSTEN KÖSTLICHKEITEN



Rezeptverzeichnis

Häppchen

Blätterteig-Tomaten-Ecken	1
Blätterteig-Pestoschnecken	2

Satt werden

Vegane Fischstäbchen aus Tofu	3
Linsenbolognese	4
Rote Linsen Lasagne	5
Rote Beete Karottensalat	6
Pasta mit Tomaten-Sahne-Soße	7
Selbstgemachte Pasta mit Butter und Salbei	8
Veganes Chicken Tandoori	9
Pad Thai	10
Chili sin carne	12

Feines Selbstgemachtes zu Pasta e Pane

Bärlauch Pesto	14
Radieschen-Aufstrich	15

Die Süßen

Quark Auflauf mit Sauerkirschen	16
Käsetorte mit Mandarinen	17
Schneller Frischkäsekuchen	18
Bananenbrot	19
Steffi's Rüblikuchen	20
Apfeltaschen	21

Shots

Ingwershots	22
-------------	----

Nicht zum Essen, trotzdem super!

Weltbeste Knete zum Selbermachen	23
----------------------------------	----

Blätterteig-Tomaten-Ecken



Schwierigkeitsgrad



1 Blech



30 Minuten

Zutaten

1 Rolle	Blätterteig
2-3	Tomaten
1 Zehe	Knoblauch
4-5	Basilikumblätter
3 EL	Olivöl
etwas	Salz, Pfeffer

Schritte

1. Backofen vorheizen (Umluft 180 °C)
2. Blätterteig aufrollen, in 4 cm Quadrate schneiden.
3. Tomaten waschen, Strunk entfernen, 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf die Quadrate legen, dabei einen kleinen Rand lassen
4. Basilikumblätter klein hacken, Knoblauch pressen, Öl und Gewürze miteinander vermischen, auf die fertig gebackenen Quadrate träufeln
5. Backen: 15-20min

=> schmeckt kalt und warm :)



Das Rezept habe ich aus der Schule und mit in den Alltag genommen.

Luisa Cuorvo/ stellv. Vorsitzende

Blätterteig-Pestoschnecken



Schwierigkeitsgrad



20 Schnecken



30-25 min

Zutaten

1 Rolle	Blätterteig
50 g	Frischkäse natur
50 g	Pesto
100 g	Streukäse
optional	Tomaten

Schritte

1. Den Ofen auf 200° Umluft oder 220° Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Blätterteig ausrollen und mit Frischkäse und Pesto bestreichen.
3. Optional: Tomaten klein schneiden und auf den Blätterteig geben.
4. Danach mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Den Käse auf den Blätterteig streuen.
6. Den Blätterteig dann längs aufrollen und in beliebig dicke Scheiben schneiden. Diese können noch mit Ei oder Wasser bestrichen werden.
7. Die Schnecken auf ein Blech legen 15 bis 20 min lang backen, bis sie goldbraun sind.
8. Die Blätterteigschnecken aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und dann schmecken lassen

Tipp: Die Blätterteigschnecken schmecken noch besser wenn auf das Pesto noch frischer Basilikum gegeben wird.



with love, always

Maria Uhlemann, Vorstandsmitglied

Vegane Fischstäbchen aus Tofu



Schwierigkeitsgrad



2-3 Portionen



60 Minuten

Zutaten

400 g	Naturtofu
6 EL	Sojasoße
4 EL	Zitronensaft
1-2	Noriblätter (kleingehackt)
125 ml	Pflanzenmilch
ca. 200-300 ml	Wasser
100 g	Paniermehl
70 g	Weizenmehl
etwas	Salz, Pfeffer, Vegane Butter oder Margarine

Schritte

1. Tofu in fischstäbchengroße Scheiben schneiden und über Nacht ins Gefrierfach stellen.
2. Am nächsten Tag den Tofu 2-3 Stunden auftauen lassen und das Wasser ausdrücken.
3. Eine Marinade aus Sojasoße, Zitronensaft, Wasser und Noriblättchen herstellen und den Tofu darin für mindestens 30 Minuten einlegen.
4. Drei Schüsseln für die Panade vorbereiten: Eine mit Mehl, Salz und Pfeffer, eine mit Pflanzenmilch und eine mit Paniermehl.
5. Die marinierten Tofustreifen erst im Mehl, dann in der Pflanzenmilch und schließlich im Paniermehl vollständig bedecken.
6. Die panierten Tofustreifen in einer Pfanne mit erhitzter veganer Butter oder Margarine goldbraun braten und mehrmals wenden, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.
7. Fertige Fischstäbchen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Beilagen servieren.

Tipp: Die Fischstäbchen schmecken besonders gut mit Remoulade und einem frischen Kartoffel Gurken Salat.



Kochen ist Liebe, die man schmecken kann.

Stephan Batteiger, Vorsitzender KJR Dachau, von 2015 - 2023

Linsenbolognese



Schwierigkeitsgrad



ca. 4 Portionen



30 Minuten

Zutaten

3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
700 ml	passierte Tomaten
1 Tasse	Linsen
	Spaghetti
	Tomatenmark
	Parmesan
Gewürze	Basilikum (ordentlich) Oregano (viel) Salz, Pfeffer, Zucker (2 Prisen)

Info vorweg:

Ich weiß nicht, wann ich beim Kochen das letzte Mal etwas abgewogen habe, also seid kreativ und probiert euch selbst an den Mengen aus:)

Schritte

1. Linsen mit Wasser in Kochtopf geben, so dass alle Linsen unter Wasser sind und kochen, bis sie aufplatzen.
2. Dann das Wasser abgießen, gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch und Öl dazu geben und kurz anbraten.
3. Passierte Tomaten dazugeben, umrühren, Platte auf niedrige Stufe drehen.
4. Mit Tomatenmark einengroßen Kreis auf der Soße malen, bisschen Parmesan dazugeben, gerne noch einen Schuss Öl.
5. Gewürze reinballern und mit Deckel drauf, der ein Stück offen ist, circa eine Stunde köcheln lassen. (kann auch kürzer sein aber umso länger es köchelt, umso leckerer)
6. Dann Nudeln kochen, Soße drauf, Parmesan drüber und guten Appetit!



„Rezepte sind kein Gesetz, sondern eine Inspirationsquelle“
-Bernd Richter, schlauer Mensch, April 2023

Von Bernd Richter, Jugendsozialarbeit Mittelschule Bergkirchen

Rote Linsen Lasagne



Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



50 Minuten

Zutaten

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
250 g	Rote Linsen
700 ml	Gemüsebrühe
500 g	passierte Tomaten
2 TL	Oregano
1 TL	Paprikagewürz
	Salz, Pfeffer, Käse, Lasagneplatten

Schritte

1. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Karotten klein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten.
2. Rote Linsen waschen und dazugeben.
3. Mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Oregano und Paprikagewürz dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In eine Auflaufform mit den Lasagneplatten schichten und je nach Geschmack mit oder ohne Käse ca. 25 Minuten im Ofen überbacken bei 180 Grad.



Die Räuber schimpfen sehr
denn der Teller ist noch leer,
erstmal mit den Fingern hakeln;
kräftig mit dem Popo wackeln,
liebervoll das Bäuchlein streicheln,
über kreuz die Hände reichen.

Zicke zacke zunger
...die Räuber haben Hunger.

Julia, Öffentlichkeitsarbeit KJR Dachau

Rote Beete-Karottensalat



Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

Zutaten

4	Karotten
1	Rote Beete
	Olivöl
	Salz und Pfeffer
	Zitrone

Schritte

1. die Karotten schälen
2. die Karotten und die rote Beete in eine Schüssel reiben
3. Jetzt nach Belieben salzen (das unbedingt vor dem Öl machen, sonst nehmen die Karotten das nicht mehr so gut an)
4. Vier bis fünf Esslöffel Olivöl an den Salat geben und mit Pfeffer abschmecken
5. Jetzt den Saft einer halben Zitrone dazugeben, gut rühren und fertig :)

Notiz von der Autorin: Das sieht sehr schick aus und geht schnell, wenn man wieder mal mit einem Salat auf einem Fest eingeladen ist. Ich mag den ganz besonders gerne in Fladenbrot mit Joghurt und Falafel :)



Julia aus dem Vorstand des KJR Dachau

Pasta mit Tomaten-Sahne-Soße



Schwierigkeitsgrad



3 Portionen



30 Minuten

Schritte

250 g	Pasta
1	Zwiebel
3-4	Tomaten
350 ml	Sahne
1 TL	Gemüsebrühe
etwas	Oliveöl, Salz und Pfeffer, Oregano, Knoblauchpulver

1. Zwiebeln und Tomaten in Würfel schneiden
2. Zwiebeln mit Olivenöl anbraten, danach die Tomaten dazugeben und braten bis sie weich sind
3. Sobald die Zwiebeln weiß sind kann die Sahne dazugegeben werden
4. Gemüsebrühe und Gewürze hinzugeben
5. Sobald die Sahne aufgeköcht ist kann man die Soße zu der gekochten Pasta geben

=> Am besten mit Penne genießen :)



Pasta la Vista

Luisa Cuorvo/ stellv. Vorsitzende

Selbstgemachte Pasta mit Butter und Salbei



Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



45 Minuten

Zutaten für zwei gefräßige Italienliebhaber

300 g	Weizenmehl (oder gemischt mit Vollkornmehl)
	Wasser und Mineralwasser
1 EL	Olivöl
1/2 TL	Salz
1	Messerspitze Zucker
ein paar Blätter	Salbei
1-3	Eier, wenn gewünscht
	Butter, Parmesan Basilikum, Oregano u.a.

Schritte

1. Mehl mit Salz und Gewürzen in eine Schüssel geben.
2. Mineralwasser dazugeben und dann unter Einkneten und Wasser dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebrig ist und gut von den Fingern geht.
3. Mehl großzügig auf einem großen Brett (oder dem Tisch) verteilen und dort immer handballengroße Teigstücke auskneten und mit der Weinflasche (oder einem Nudelholz) verteilen. Wenn der Teig schön ausgebreitet ist, die schöne dicke Nudelstreifen abschneiden und diese irgendwo aufhängen.
4. Dann die Fettucine in kochendes Wasser geben und kurz (ca. 4 Minuten) kochen.
5. Danach abseihen und kurz antrocknen.
6. Butte in die Pfanne und die Nudeln kurz im Butter schwenken. Den Salbei oder andere Gewürze hinzugeben.
7. Weinflasche (spätestens jetzt) öffnen und in Gläser geben.
8. Pasta auf die Teller und Parmesan drüber reiben. Schön genießen.

Die Flasche Wein erst öffnen nachdem der Nudelteig damit ausgewalzt wurde. Wenn du ein Nudelholz hast, kannst du den Wein schon zum Kochen trinken. Natürlich schmecken die Nudeln auch ohne Wein lecker.



Nudeln selbst zu machen ist ein wenig aufwändig, bringt die ganze Küche in Unordnung, aber es ist ein sinnliches Erlebnis. Nudeln selbst machen und essen ist eine kleine Lebenskunst. Gepaart mit genügend Zeit, einem guten Podcast oder guter Musik verbindet man Selfcare damit jemandem anderen etwas Gutes zu tun.



Veganes chicken Tandoori

Schwierigkeitsgrad



3-4 Portionen



20 Minuten

Zutaten

1	Räuchertofu
1	Zwiebel
1 Glas	Kichererbsen
1 Dose	gehackte Tomaten
1 Dose	Kokosmilch
1/2	Limette
2 EL	Öl
2 EL	Sojasauce
2 EL	Tandoori
2-3 TL	Chilliflocken (je nach schärfe Toleranz)
etwas	Salz und Pfeffer

Schritte

Optional:

- 2 Hände voll Babyspinat
- die andere halbe Limette

Beilage

- gutes Brot, Kartoffeln oder Reis

1. Tofu mit gewaschenen Händen in kleine Stücke reißen und mit der Sojasauce und den Chilliflocken in einer Schüssel vermengen.
2. Zwiebeln würfeln und mit den Kichererbsen und dem Tofu anbraten.
3. Tandoori, Salz und Pfeffer hinzugeben und umrühren.
4. Kokosmilch und Tomaten hinzufügen, umrühren und etwas köcheln lassen
5. Limettensaft hinzugeben.
6. Abschmecken und den Babyspinat unterrühren.
7. Mit Limettenstücken+ Babyspinat anrichten
8. Zusammen mit der Beilage genießen.

Tipp: Mit viel Chili ist das Gericht perfekt um eine verstopfte Nase zu bekämpfen.



Luzi Kamitz, duale Studentin

Pad Thai



Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

Zutaten-Basis

350 g	Reisnudeln (Stärke: 1mm)
	Sesamöl
3 - 4	Knoblauchzehe n
1	Paprikaschote
1 Bund	Frühlingszwieb el
2	Karotten
1	Zucchini
200 g	Räuchertofu (z.B. von Alnatura)
1/2 TL	Kurkuma
2-3 EL	Sojasoße
1 TL	Chiliflocken

Schritte

1. Reisnudeln laut Packungsanweisung einweichen. Danach abgießen und bei Seite stellen. Mit wenig Öl vermengen, damit sie nicht zusammenkleben.
2. Knoblauchzehen fein hacken. Paprika in kurze Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe und Karotten sowie Zucchini mit einem Spiralschneider in lange schmale Nudeln schneiden. Wenn kein Spiralschneider vorhanden ist, dann können sie auch in längliche Streifen geschnitten oder gehobelt werden.
3. Den Räuchertofu in Würfel schneiden und mit Kurkuma marinieren
4. 2 EL Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch unter Rühren kurz anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen.
5. 1 EL Sesamöl in derselben Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend mit 2-3 EL Sojasoße ablöschen und verteilen.
6. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und etwas dünsten, bis es weicher wird, aber dennoch knackig ist.
7. Währenddessen Erdnussbutter in einem Topf erwärmen bis sie flüssig wird. Diese vom Herd nehmen und mit den restlichen Zutaten für die Soße verrühren.
8. Fertige Nudeln, Chiliflocken und Erdnuss-Soße zur Tofu-Gemüse-Mischung hinzugeben. Gute vermengen und unter Rühren 2-3 Minuten erwärmen.
9. Das Pad Thai mit Erdnüssen und Sesam bestreuen sowie mit Limettenspalten servieren



Pad Thai - Teil 2

Zutaten - Topping

1/2	Limette
	Sesam
	Geröstete Erdnüsse (gehackt)

Tipp: Das Pad Thai vorm Verzehr
noch mit Limette beträufeln ;)

Zutaten - Soße

3/4 EL	Cayennepfeffer
3/4 EL	Paprika edelsüß
3/4 EL	Paprika scharf
1 1/2 EL	Kreuzkümmel/ Curmin
3/4 EL	Currypulver
3/4 EL	Oregano
	Salz
	Pfeffer



Wir leben alle unter derselben Sonne

Susi, GJA Bergkirchen, Lernbegleitungen

Chili sin carne - Teil 1



Schwierigkeitsgrad



6-8 Portionen



2,5 Stunden

Zutaten - Chili

2	Zwiebeln
4 Zehen	Knoblauch
550 g	veganes Hack
2 Dosen	Kidneybohnen (510 g)
1 Dosen	Mais (285 g)
3 Dosen	geschälte Tomaten (1200 g)
500 g	passierte Tomaten
1	Habanero
2	thailändische Chili
1	holländische Chili
2	Jalapenos
150 ml	Rotwein
80 g	Schokolade, mind. 70% Kakao
etwas	Tomatenmark, Olivenöl / Butter

45 min Zubereitungszeit

1,5 h Kochzeit

Disclaimer: die angegebenen Chilis sind sehr scharf (!!!), Chilis können variiert oder entkernt werden, für weniger Schärfe

Schritte

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis in dünne Scheiben schneiden - danach Hände waschen ;)
2. Fein gehackte Zwiebeln in Olivenöl und/oder Butter bei mittlerer Hitze in einem großen Topf andünsten, etwas Salz hinzugeben; nach 3-4 min Knoblauch hinzufügen und 2 Minuten weiterdünsten
3. Ein wenig von der Gewürzmischung dazugeben und mit etwas Tomatenmark (1 EL) verrühren
4. Das vegane Hack mit in den Topf geben und anbraten lassen, mit Gewürzmischung und Tomatenmark nachwürzen
5. Temperatur hochdrehen, sobald Topfinhalt heiß ist mit dem Rotwein ablöschen
6. Das Ganze 5 -6 min köcheln lassen.
7. In der Zeit Bohnen und Mais abtropfen.
8. Passierte und geschälte Tomaten in den Topf geben, restliche Gewürzmischung hinzufügen
9. Chilis dazugeben
10. Bohnen und Mais hinzufügen und kräftig umrühren
11. 45 min auf niedrige Hitze köcheln lassen; nach 10 min probieren und bei Bedarf nachwürzen
12. Schokolade klein hacken und dem Chili hinzufügen und verrühren



Chili sin carne - Teil 2

Zutaten - Gewürzmischung

3/4 EL	Cayennepfeffer
3/4 EL	Paprika edelsüß
3/4 EL	Paprika scharf
1 1/2 EL	Kreuzkümmel/ Curmin
3/4 EL	Currypulver
3/4 EL	Oregano
	Salz
	Pfeffer

Schritte

12. weitere 45 min köcheln lassen

13. Abkühlen lassen und mit Joghurt/Cremé Fraiche/Sour Cream servieren

Fortführende Rezeptidee: Tortillas nehmen mit Käse, Salat, Guacamole, anderen Leckereien und mit dem Chili zu einem Burrito rollen.

Gerade gennante Toppings schmecken auch super zu Nachos mit Käse überbacken.



Der Fuchs ist schlau und stellt sich dumm, beim
Nazi ist es andersrum.

Elias Scheidel und Leni Hübner

Bärlauch Pesto



Schwierigkeitsgrad



ca. 4 Gläser



10-15 min
ohne Bärlauchsammelzeit

Zutaten

200 g	Bärlauch
0,75 L	Sonnenblumenöl
1 EL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
	Pinienkerne
	Parmesan

Schritte

1. Den Bärlauch gründlich waschen und trocknen. (Er sollte ganz trocken sein)
 2. Wenn der Bärlauch nicht mehr nass ist die Blätter grob zerkleinern und die Hälfte ungefähr in einen Messbecher geben.
 3. Mit dem Sonnenblumenöl auffüllen und mit dem Pürierstab so klein pürieren, wie man es gerne mag.
 4. Dann den restlichen Bärlauch und das restliche Öl hinzugeben und wieder gut durchpürieren. Mit dem Zitronensaft und dem Salz abschmecken und je nach Bedarf nachwürzen und nachpürieren. Je feiner der Bärlauch püriert ist umso besser schmeckt das Pesto.
 5. Die Pinienkerne und den Parmesan gebe ich jedes Mal frisch zum Gericht dazu, so ist das Pesto länger haltbar.
 6. Das fertige Pesto in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Durch die Zugabe von Zitronensaft und Salz wird das Pesto länger haltbar und verliert die schöne grüne Farbe nicht.
- Das Pesto passt zu Nudeln, Fleisch, Gemüse und allem was ein bisschen Knoblauchgeschmack haben darf.

Tipp: 2 EL Pesto in den Pfannkuchenteig, das ergibt eine sehr leckere deftige Variante, die auch als Pfannkuchen Suppe schmeckt 😊



Man ist nie zu klein, um großartig zu sein

Katja Faig, Bereichsleitung Gemeindejugendarbeit

Radieschen-Aufstrich



Schwierigkeitsgrad



8 Portionen



15 Minuten

Zutaten

1	veganer Streichgenuss natur von Simply V (Rewe, Edeka) oder von Vemondo (Lidl)
1 Bund	Radieserl
1-3	Frühlingszwiebeln
etwas	Salz, Pfeffer

Schritte

1. Radieschen hobeln
2. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden
3. Den Streichgenuss, die Radieschen und Frühlingszwiebel In eine Form vermengen
4. Reichlich salzen und pfeffern

Unbedingt versuchen ;D suuuper lecker!



Wir leben alle unter derselben Sonne

Susi, GJA Bergkirchen, Lernbegleitungen

Quark Auflauf mit Sauerkirschen



Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



50 Minuten

Zutaten

5	Eier
125 g	Zucker
1 Pck	Vanillezucker
75 g	Weizengrieß
2 EL	Zitronensaft
500 g	Magerquark
Optional	Paniermehl
1 Glas	Sauerkirschen

Schritte

1. Backofen auf 175 Grad vorheizen
2. Eier trennen
3. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen
4. Eigelb mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren
5. Weizengrieß, Zitronensaft und Quark unterrühren
6. Eischnee unterheben
7. Optional: Sauerkirschen abtropfen lassen und ebenfalls unterheben
8. In eine gebutterte Auflaufform geben und 40-45 Minuten backen
9. Mit Puderzucker bestreuen



"Satt hoaß'd ned, dass nix Siaß mehr neibasst"

Julia, Öffentlichkeitsarbeit KJR Dachau

Käsetorte mit Mandarinen



Schwierigkeitsgrad



12 Portionen



25 Minuten

Zutaten

130 g	Butter
800 g	Mandarinen
1	Bio-Zitrone
850 g	Magerquark
150 g	Friskäse
70 ml	Sahne
5	Eier
100 g	Weizenmehl
220 g	Zucker
2 Pck.	Vanillinzucker
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
etwas	Fett für die Form

Schritte

1. Ofen auf 150°C Umluft vorheizen
2. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen
3. Mandarinen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen
4. Zitrone waschen, trocken reiben und Schale abreiben
5. Zitrone halbieren, Saft auspressen
6. Quark, Friskäse, Sahne, Eier, Mehl, Zucker, Vanillin-Zucker, Salz, Backpulver, Zitronenschale und -saft mit Schneebesen (Handmixer) verrühren. Die flüssige Butter unterrühren und etwa 70% der Mandarinen unterheben
7. Springform einfetten
8. Die Käseteigmasse in die Form geben. Form in den Ofen schieben für ca. 1 1/4 h
9. Form aus dem Ofen nehmen und etwa 6 h auskühlen lassen

They got money for wars,
but can't feed the poor

Leni Hübner, Vorstand KJR Dachau,
von 2019 - 2020, seit 2022, ehemals
BFD beim KJR Dachau 2020/21



Schneller Frischkäsekuchen



Schwierigkeitsgrad



12 Portionen



20 Minuten

Zutaten

180 g	Löffelbiskuits
120 g	Butter oder Margarine
1 Beutel	Zitronen- oder Götterspeise
200 ml	Wasser
200 g	Frischkäse
125 g	Zucker
1 Pck	Vanillezucker
2 EL	Zitronensaft
500 g	Schlagsahne

Schritte

Boden:

1. Löffelbiskuits klein bröseln (ein wenig für Garnierung aufheben) und mit Margarine vermischen
2. Springform einfetten, Masse gleichmäßig verteilen und im Kühlschrank aufbewahren

Füllung:

1. Die Götterspeise mit dem Wasser erhitzen (Nicht auf Packungsanleitung achten-kein Zucker hinzufügen) und danach etwas abkühlen lassen
2. Frischkäse, Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronensaft mit einem Schneebesen verrühren
3. Die lauwarme Götterspeise unterrühren
4. Schlagsahne steif schlagen und ebenfalls unterheben
5. Die Frischkäsecreme auf dem Boden verteilen
6. 3 Stunden kaltstellen und mit Löffelbiskuitsbröseln garnieren

=> Götterspeise nicht zu lange stehen lassen - ich spreche aus Erfahrung :)

Nur durch dieses Rezept kann ich einfach Kuchen mit zu einer Feier nehmen.





Bananenbrot

Schwierigkeitsgrad



12 Scheiben



20 Minuten

Zutaten

3	sehr reife Banane
120 g	Butter/ Margarine
20 g	brauner Zucker
2	Eier
250 g	Hafermehl (Dafür einfach Haferflocken in den Mixer :)
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1 Pck	Vanillezucker
100 g	Schmand
evtl.	Walnüsse/ Zimt etc.

Schritte

1. Zwei der Bananen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken
2. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
3. Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren, beide Eier dazugeben unditerrühren, bis eine glatte Masse entsteht
4. In einer anderen Schüssel Hafermehl, Backpulver, Salz und Vanillezucker verrühren
5. Im Wechsel Schmand und Mehlmischung unter die Butter rühren
6. Zum Schluss, Bananenmus unterrühren - Wenn du lustig bist, kannst du noch alle möglichen Dinge in den Teig geben, ein paar Ideen gibts in der Zutatenliste (mein Favorit sind Kakao und Lebkuchengewürz)
7. Den Teig jetzt in eine eingefettete Kastenform geben, die übrige Banane halbieren und gemeinsam mit den Walnüssen auf den Teig geben
8. Das Bananenbrot 50 bis 55 Minuten backen



Das macht an dunklen, gemeinen Tagen ziemlich gute Laune, ersetzt elegant ein aufwendiges Frühstück und schmeckt auch mit Erdnussbutter :)

Julia aus dem Vorstand des KJR Dachau

Steffi's Rüblikuchen



Schwierigkeitsgrad



1 Kuchen



20 Minuten

Zutaten Teig

300 g	Friskäse (bei Steffi laktosefrei)
100g	Puderzucker
1 Pck.	Vanillezucker
1/2	Zitrone

Zutaten Topping

5	große Karotten (fein gerieben)
250 g	Mehl
2 TL	Backpulver
200 g	Zucker
1 TL	Zimtpulver
250 ml	Öl (z.B. Keimöl)
4	Ei(er)
200 g	Mandeln (gemahlen)

Schritte

1. Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer kräftig verrühren. Die Karotten und Mandeln hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen und auch unterrühren. Den Teig in eine geölte Kastenform füllen.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 - 50 Minuten backen. To be sure - Stäbchenprobe machen!
3. Für das Topping Friskäse und Zitronensaft mit dem Mixer auf niedriger Stufe glatt rühren. Puderzucker und Vanillezucker dazugeben.
4. Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen. Zuletzt das Topping mit Pinsel o.Ä auftragen.



„A Rüblikuchenstück a day, keeps the doctor away 😊!“

Stefanie Steinbauer [sie/ihr]

Bereichsleitung Außerschulische Bildungs- und Jugendarbeit
Kordinierungs- und Fachstelle Partnerschaft für Demokratie Landkreis
Dachau / Karlsfeld

Apfeltaschen



Schwierigkeitsgrad



3 Portionen



60 Minuten

Zutaten

500 g	Apfel
1 Stange	Vanille
40 g	Zucker
2 Pck.	Vanillinzucker
1,5 EL	Zimt
1 Blech	Blätterteig (275 g)
2	Eigelb

Schritte

1. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden
2. Zucker, Vanille, Vanillinzucker und 2 EL Wasser in einer Pfanne andünsten lassen
3. Nach ca. 2 min Apfelstücken hinzufügen
4. Unter Wenden die Apfelstücke im Zuckerbad bei mittlerer Hitze etwa 10 min anbraten bis die Masse breiig-stückig ist
5. Den Ofen auf 175° C Ober- Unterhitze vorheizen
6. Zimt auf der Apfelstückmasse verteilen und unterheben
7. Die Apfelmasse weitere 5 Minuten köcheln lassen
8. Den Blätterteig ausrollen und in regelmäßige Quadrate schneiden
9. Die Apfelmasse je in einem Dreieck der Blätterteigquadrate verteilen und das leere Blätterteigdreieck über das mit Apfelstücken bedeckte Dreieck falten.
10. Eigelb verquirlen und Apfeldreiecke mit Eigelb bestreichen
11. Die Apfeltaschendreiecke für etwa 20 Minuten backen bis der Teig goldgelb ist
12. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen



Piep, piep, piep, wir ham uns alle lieb, jeder Mensch isst so viel er oder sie kann, nur nicht seinen oder ihren Nebenmann, und wir nehems ganz genau, auch nicht seine oder ihre Nebenfrau - und wir nehemns noch genauer, auch nicht seinen oder ihren Nebenmenschen, denn Gender hatte zu lange in Kindergartensprüchen Grenzen.

Leni Hübner, Vorstand KJR Dachau, von 2019 - 2020, seit 2022, ehemals BFD beim KJR Dachau 2020/21

Ingwershots



Schwierigkeitsgrad



400 ml



10-15 min

Zutaten

1	Ingwerknolle
1	Zitrone
	Wasser

Schritte

1. Die Ingwerknolle waschen, in kleine Teile schneiden und grob von der Schale entfernen.

(Die Schale kann auch dran gelassen werden)

2. Die Ingwertteile in einen Mixer geben und mit 400 ml Leitungswasser auffüllen.

(Es kann beliebig viel Wasser dazu gegeben werden, je nachdem wie „dünn“ die Ingwershots sein sollen, also auch weniger als hier angegeben)

Der Ingwer sollte gut zerkleinert sein.

3. Diese Flüssigkeit nun nach und nach durch ein feines kleines Sieb durchlaufen lassen. Nach jedem kleinen Schluck der Flüssigkeit einen Moment abwarten und dann mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch gegen das Sieb ausdrücken. Dies von allen Seiten durchführen, bis die Ingwerreste eine fast trockene Paste sind.

4. Diese Paste in eine Schüssel geben und den Prozess so lange wiederholen, bis die gesamte Flüssigkeit gefiltert ist.

5. Zum Schluss beliebig viel Zitronensaft hinzugeben. Die Ingwershots im Kühlschrank lagern und vor dem Gebrauch immer gut schütteln.

Anmerkung: Die Ingwerpaste kann für heiße Zitrone verwendet werden.



with love, always

Maria Uhlemann, Vorstandmitglied

Weltbeste Knete zum Selbermachen

(nicht zum Essen, aber von allen Kindern geliebt)



Schwierigkeitsgrad



nicht essen



10 Minuten

Zutaten

500 g	Mehl
175 g	Salz
2 1/2 EL	Zitronensäure (Pulver)
7 EL	Öl (z.B. Maiskeimöl)
500 ml	kochendes Wasser
evtl.	Lebensmittelfarbe

Schritte

1. Wasser zum Kochen bringen
2. Alle Zutaten zusammenmischen und kochendes Wasser dazugeben
3. Gut durchkneten
4. Auf Wunsch mit Lebensmittelfarbe einfärben

Kann oft wiederverwendet werden und hält mehrere Monate



Bitte entschuldigt die Unordnung,
die Kinder produzieren Erinnerungen!

Julia, Öffentlichkeitsarbeit KJR Dachau



Geschrieben aus der Liebe zur Nachhaltigkeit und zum Stärken der Selbstliebe. Denn wer so gut arbeitet, wie beim KJR Dachau, der sollte auch gut einkaufen, gut kochen und am allerbesten essen.

Das Glück vom Bauch steigt bekanntlich in den Kopf auf und schenkt Energie und Wohlbefinden.

Das Kochbuch ist auch online abrufbar:



<https://www.kjr-dachau.de/ueber-uns/kjr-kochbuch>

