

**Das Kochbuch**  
**zum generationsübergreifenden**  
**Kochprojekt**

**Jung & Alt**  
**kochen!**



Im vorliegenden Kochbuch sind alle Rezepte zum generationsübergreifenden Kochprojekt für Schülerinnen und Schüler und Seniorinnen und Senioren in der Stadt Rinteln aufgeführt, die seit Herbst 2015 auf der Speisekarte standen.

Das Projekt wird initiiert und umgesetzt durch den Seniorenbeirat der Stadt Rinteln und der Hildburgschule Rinteln, unterstützt von den Berufsbildenden Schulen Rinteln, dem Gymnasium Ernestinum und der Demografiebeauftragten der Stadt Rinteln.



## Rezepte nach Themen

### Rezepte von Jung & Alt im ersten Halbjahr 2015

Schoko Mousse	3
Gesunde, lockere Buletten mit Quark	4
Hamburger Dressing	4
Eintopf des Südens	5
Irishes Sodabrod	6
Himbeertraum	7

### Rezepte von Jung & Alt im zweiten Halbjahr 2015/16

Apfelernte	8
Weihnachtsbäckerei	10
Kochen mit Gerstoni - So schmeckt fit & schlank	14
Rund ums Ei – Ostern in der Küche	16
Tolle Knolle – Kochen mit Kartoffel	18
Frisches aus der Markthalle	20
Freche Früchte heiß und kalt	22

## Schoko-Mousse

**Zutaten** (für 4 Personen):

200 g	Schlagsahne
100 g 70%ige	Schokolade Edel Bitter z.B. MOSER-ROTH (Aldi)
1/2 Teelöffel	Vanilleextrakt oder 1 Päckchen Vanillezucker
2 Esslöffel	braunen Zucker
50 g	Schokoraspel zur Dekoration
eventuell	50-100 Gramm Sahne zusätzlich



### **Zubereitung:**

200 g Sahne in einem hohen Topf erwärmen.

100 g 70%ige Schokolade in Stücke brechen und in der erwärmten Sahne unterrühren, so dass sie sich auflöst.

1/2 Teelöffel Vanilleextrakt oder 1 Päckchen Vanillezucker dazu geben  
2 Esslöffel braunen Zucker unterrühren.

Wenn nun alles aufgelöst ist, den Topf mit Folie abdecken und im Kühlschrank (am besten über Nacht) auskühlen lassen.

Am Tag danach den Topfinhalt mit dem Mixer aufschlagen.

Zur weiteren Geschmacksverbesserung 50 - 100 g Sahne steif schlagen und unter die Schokomasse heben.

Zur abschließenden Dekoration 50 g Schokoraspel streuen.

## Gesunde, lockere Buletten mit Quark

### **Zutaten** (für 4 Portionen):

- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 Teelöffel Majoran
- 3 Esslöffel Öl
- 250 g Hackfleisch (Huhn oder Pute)
- 1 Ei(er)
- 1 Esslöffel Magerquark
- 1 Teelöffel Senf, mittelscharfer
- je 1 Esslöffel Haferflocken, zarte; Haferkleie, Weizenkleie
- 1 Esslöffel Crème fraîche oder Schmand
- Salz und Pfeffer



### **Zubereitung:**

Die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und durchpressen. Beides mit dem Majoran vermischen und in 1 EL Öl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.

Dann alle Zutaten in eine Schüssel geben und sorgfältig durchkneten. Mit feuchten Händen ca. 4 Buletten formen und diese in heißem Öl zuerst kurz bei hoher Temperatur braten und dann bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten weiter braten, zwischendurch gelegentlich wenden.

Die Buletten werden sehr weich und zart. Man muss beim Wenden immer vorsichtig mit ihnen umgehen.

Als nächstes werden die Buletten in dem gesunden Burger verarbeitet.

## Hamburger Dressing

### **Zutaten** (für 4 Portionen):

- je 1 Esslöffel Schmand und Mayonnaise
- je 1 Teelöffel Ketchup und Senf
- ½ kleine Zwiebel, 1 Gewürzgurke, Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Zwiebel und die Gurke fein hacken, dann einfach alles vermischen. Bei Bedarf nachwürzen.

Die Vollkornbrötchenhälften werden dann mit der Soße bestrichen und nach Bedarf wird auch an anderer Stelle im Burger noch Soße verwendet.

## Eintopf des Südens

### Zutaten:

500 g	Kartoffel(n)
500 g	Möhre(n)
500 g	Zwiebel(n)
500 g	Paprikaschote(n)
500 g	Tomate(n)
6	Knoblauchzehe(n), oder mehr
200 ml	Olivenöl
100 ml	Gemüsebrühe



### Zubereitung:

Kartoffeln und Gemüse in angegebener Reihenfolge in Stücke schneiden und in einem Topf schichten.

Jede Lage mit Salz, Pfeffer und klein gehacktem Knoblauch würzen.  
Mit Olivenöl und Brühe übergießen.

Den Topf mit dem Deckel verschließen. Auf die Herdplatte setzen und bei mäßiger Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen.

Man kann diesem Eintopf zu kurz gebratenem Fleisch oder zu dünnen, panierten Schnitzeln essen, oder nur so.

Schmeckt wunderbar auch kalt, wenn davon noch Reste übrig bleiben sollten.

## **Irishes Sodabrot**

schnelles und leckeres Brot, ohne Hefe

### **Zutaten:**

500 g	Mehl (Weizenvollkornmehl)
500 ml	Buttermilch
2	gestrichene Teelöffel Salz
2	gestrichene Teelöffel Natron
eventuell	Nüsse oder Kerne



### **Zubereitung**

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben, die im Sieb übrig gebliebene Kleie auch zum Mehl geben. Salz und Natron unter das Mehl mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Buttermilch zugießen.

Die Zutaten mit den Händen rasch zu einem weichen, leicht klebrigen Teig kneten (nicht zu lange). Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazugeben.

Den Teig zu einem runden Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Den Laib etwas flachdrücken und mit einem scharfen Messer in der Mitte des Brotes oberflächlich ein Kreuz einschneiden.

Das Sodabrot 30-40 Minuten backen.

Das Brot ist fertig, wenn es oben schön gebräunt ist und die Unterseite etwas hohl klingt.

## **Himbeertraum**

Ein Nachtisch mit Suchtgefahr!

### **Zutaten:**

1 Becher	Sahne
500 g	Quark (Magerquark)
2 Esslöffel	Zucker oder Vanillezucker
6	Schokoküsse
8	Baiser, zerbröselt
400 g	Himbeeren, tiefgefroren



### **Zubereitung:**

Die Sahne steif schlagen. Die Schokoküsse ohne Boden in eine Schüssel geben und mit der Sahne, dem Zucker und dem Magerquark vermischen.

Nun immer abwechselnd die Quarkmischung, Baiserbrösel und gefrorene Himbeeren in einer Schüssel schichten.

Dann 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Himbeeren ganz langsam auftauen.

Ein leckerer und erfrischender Nachtisch im Sommer!

## Apfelernte - Eierkuchen mit Naturjoghurt

### Zutaten (für 3 Personen):

300 g	Mehl
4 Stück	Eier
600 ml	Naturjoghurt
50 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz



### Zubereitung:

1. Mehl in ein Gefäß geben. Vanillezucker, Zucker und Salz zum Mehl geben. Die Eier trennen, das Eigelb und den Joghurt mit dem Mehl verrühren, bis ein dickflüssiger Teig entstanden ist.

2. Eiweiße schlagen und erst kurz vor dem Braten der Eierkuchen mit einem Löffel unter den Teig heben. Teig mit einer Kelle in eine mit heißem Fett gefüllte Pfanne geben und beidseitig goldgelb braten.

3. Die gebratenen Eierkuchen können mit Puderzucker, Apfelkompott oder anderem Obstkompott gereicht werden.

Ein Schuss Vanillesoße gibt dem Ganzen eine besondere Note.



## Apfelernte - Apfelkompott

**Zutaten** (für 4 Portionen):

1,2 kg Äpfel	(z.B. Elstar oder Holsteiner Cox)
1	Bio-Zitrone
1	Zimtstange
80 g	Zucker



**Zubereitung:**

1,2 kg Äpfel (z. B. Elstar oder Holsteiner Cox) schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.

Von 1 Bio-Zitrone die Schale spiralförmig abschälen sowie 4 Esslöffel Saft auspressen.

Beides mit den Äpfeln, 1 Zimtstange, 2 Esslöffeln Wasser und 80 g Zucker in einem Topf aufkochen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen.  
Dabei ab und zu umrühren.

Mit den Gewürzen abkühlen lassen.  
Die Gewürze später entfernen und Kompott nach Belieben verwenden.

## Weihnachtsbäckerei - Spekulatius-Makronen

### Zutaten:

120 g	feine Kokosraspel
250 g	Zucker
feiner	Schalenabrieb von 1 Zitrone
1 Esslöffel	Spekulatiusgewürz
4	Eiweiß
20 g	Mehl
ca. 30	runde Backplatten mit ca. 4 cm Durchmesser
150 g	Schokolade 70 %
10 g	Kokosfett



### Zubereitung:

Kokosraspel mit Zucker, geriebener Zitronenschale, Spekulatiusgewürz und Eiweißen miteinander verrühren und in einer Schüssel über einem leicht siedenden Wasserbad auf etwa 70 °C erhitzen.

Anschließend die Mischung vollständig abkühlen lassen.  
Ofen auf 160 °C vorheizen.

Mehl unter die abgekühlte Makronenmasse rühren und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Masse auf die Backplatten spritzen und diese nebeneinander auf ein Backblech setzen.

Im Ofen bei etwa 15–20 Minuten goldbraun backen, davon die letzten 5 Minuten bei leicht geöffneter Ofentür.

Schokolade klein hacken und mit Kokosfett in einer kleinen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

Makronen bis zur Hälfte in die Schokolade tauchen, auf ein Gitter setzen, Schokolade fest werden lassen.

## Weihnachtsbäckerei - Haferflocken - Rum – Plätzchen

### Zutaten für den Teig:

100 g	Butter, weiche
100 g	Zucker
1 Packung	Vanillinzucker
1 kleine Flasche	Rumaroma
1	Ei
100 g	Weizenmehl
1 Teelöffel	Backpulver
200 g	Haferflocken



### Für den Guss:

125 g	Puderzucker, gesiebter
2 Esslöffel	Rum oder Zitronensaft
1 Esslöffel	Gelee, (Johannisbeergelee)

### Zubereitung:

Die Butter geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillinzucker und Rum-Aroma (mit 1 kleine Flasche sind diese winzigen Fläschchen gemeint) unterrühren und so lange rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist.

Das Ei etwa ½ Minute lang unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und portionsweise auf mittlerer Stufe unterrühren.

Anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche die Haferflocken unterkneten. Sollte der Teig kleben, ihn eine Weile kalt stellen.

Den Teig portionsweise auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit beliebigen Ausstechern Plätzchen ausstechen.

Auf gefettete, mit Backpapier belegte Backbleche legen und die Bleche nacheinander in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bei 180°C jeweils 10-12 Minuten backen. Die Plätzchen mit dem Backpapier auf Kuchenroste ziehen.

Für den Guss den Puderzucker mit Rum oder Zitronensaft und zum Teil mit glatt gerührtem Gelee zu einer dickflüssigen Masse verrühren.

Die noch warmen Plätzchen damit bestreichen und erkalten lassen.

## Weihnachtsbäckerei - Kinderpunsch ohne Alkohol

### Zutaten:

1/2 Liter	Tee (Waldbeere oder andere Fruchtsorte)
¼ Liter	Apfelsaft
8	Nelke(n)
1 Stange/n	Zimt
1	Zitrone(n), davon den Saft
1/2	Orange(n), davon den Saft
Nach Bedarf	Zucker, braun oder Süßstoff
1 Päckchen	Orangenaroma



### Zubereitung:

Den Tee aufbrühen und ca. 8 Minuten ziehen lassen. Ich nehme gerne Waldbeeren -Tee, weil der uns hierzu einfach am besten schmeckt.

Den Apfelsaft, die Nelken (diese am besten im Teeei), die Zimtstange, den Zitronensaft und Orangensaft sowie das Orangenaroma dazugeben und erwärmen, aber nicht kochen lassen.

Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Gewürze herausnehmen und den Punsch heiß servieren.

Ursprünglich dachte ich daran, dem Getränk eine ganze Orangenschale zuzugeben.

Aber da ich leider keine unbehandelten Orangen gefunden habe, bin ich auf Orangenaroma ausgewichen.

Wer diese unbehandelten Orangen findet, mag vielleicht auch den Punsch mit der Schale ausprobieren.

## Winterliche Variationen vom Obst

### **Orangen mit Vanille:**

Orangen zum filetieren vorbereiten, in Scheiben schneiden und mit Vanille würzen.



### **Apfel mit Zimt:**

Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel jeweils mit Zimt bestäuben.

### **Bananen mit gerösteten Sonnenblumenkernen:**

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie angenehm duften.

Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

### **Extra Tipp:**

Die Reste von den Orangen und den Äpfeln zusammen mit Hagebutten/Teebeuteln mit kochendem Wasser überbrühen und 7 min ziehen lassen.

Ergibt einen aromatisch duftenden Blutorangentee

## Kochen mit Gerstoni – So schmeckt fit & schlank

### **Für Zwischendurch:**

## *Fitness-Smoothies!*

*Einfach alle Zutaten im Mixer pürieren.*

### **Grüner Smoothie mit Spinat**

**Für 1 Person:**

**3 EL Gerstoni Fitness-Flocken fein · 80 ml Milch · 80 g Pfirsiche aus der**

**Dose · 2 EL des Pfirsichsaftes · 200 g Erdbeeren (TK) · 1 Banane ·**

**50 ml Orangensaft**

**Pro Portion:** 402 kcal; 4 g Fett; 78 g Kohlenhydrate; 9 g Eiweiß;  
11 g Ballaststoffe, davon 1,4 g Beta-Glucan

### **Roter Beerenraum mit Bananen**

**Für 1 Person:**

**25 g Gerstoni Fitness-Flocken fein · 150 ml Orangensaft · 200 g TK-**

**Beerenmischung · 1/2 reife Banane · 1 Spritzer flüssiger Honig**

**Pro Portion:** 311 kcal; 1 g Fett; 66 g Kohlenhydrate; 5 g Eiweiß;  
9 g Ballaststoffe, davon 1,2 g Beta-Glucan



### **Feine Milchgerste**

**Zutaten für 4 Personen:**

90 g Gerstoni Classic  
0,5 l Milch (1,5 % Fett)  
1 EL Zucker  
1 Prise Salz  
400 g frische Erdbeeren

**Zubereitung:**

Milch, Zucker, Salz und Gerstoni in einen Topf geben und 25 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln. Abkühlen lassen, dabei einmal umrühren. In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen und halbieren. Nach Belieben zuckern und mit der Milchgerste servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 184 kcal, Kohlenhydrate 29,5 g, Protein 7,4 g,  
Fett 2,7 g, Ballaststoffe 4,8 g, davon beta-Glucan 1,0 g

**Unser Tipp:**

Genießen Sie unsere Milchgerste auch cremig zart. Dazu garen Sie die Gerstoni Classic 45 Minuten mit 1 l Milch.

## Gefüllte Gemüse mit Feta

Für 4 Portionen

100 g Gerstoni Mini ·

Je 1 mittelgroße Zucchini  
und Aubergine · 200 g Hack-  
fleisch gemischt · 1 Zwiebel ·

1 Knoblauchzehe · 2 EL TK-  
Kräutermischung · 1 Ei ·

150 g Feta · 1 TL Senf · Salz

und Pfeffer · Für die Sauce: 1 gr. Dose Tomatenstücke · 2 EL Schmand ·

1 Knoblauchzehe (gepresst) · Salz und Pfeffer



1. Gerstoni in 300 ml Wasser oder Brühe mit Salz und Pfeffer 15 Min. bei schwacher Hitze garen.

2. Von den Gemüsen die Enden abschneiden. Dann längs halbieren und mit einem Teelöffel Kerne und etwas Fruchtfleisch ausschaben. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln.

3. Hack, Zwiebel, Knoblauchzehen, Kräuter und Ei gut vermengen. Die Hälfte des Fetakäse klein würfeln und zusammen mit den Gerstoni dazugeben. Kräftig mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Soße alle Zutaten verrühren. In eine ofenfeste Form geben.

5. Die Gemüse mit der Masse füllen, mit einer Gabel fest andrücken und in die Form setzen. Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 175 °C ca. 40 Min. garen.

6. Den restlichen Feta 10 Min. vor Ende der Garzeit darüber krümeln und mit backen bis er goldbraun ist. Dazu warmes Baguette servieren.

**Pro Portion:** 362 kcal; 21 g Fett; 21 g Kohlenhydrate; 22 g Eiweiß; 4 g Ballaststoffe, davon 1,2 g Beta-Glucan

**TIPP**

Schmeckt auch gut als gefüllte Gemüsetomaten, Champignons, Paprika oder Kohlrabi (3 Min. im heißen Wasser blanchiert).

## Rund um Ostern - Ostereier einfärben

### **Zutaten:**

Ausreichend Eier aus Freilandhaltung  
etwas Essig(-essenz)  
Nadeln und Wachs (z.B. von Teelichtern)  
Pinsel oder Wattestäbchen und Zitronensaft  
Verschiedene Farben zum Einfärben



### **Zubereitung:**

1. Der Farbsud wird je nach Packungsanleitung zubereitet.
2. Die Eier werden hart gekocht. Vorher sollten sie gründlich mit Essigwasser gereinigt werden, damit später die Farbe besser an Ihnen haftet.
3. Die gekochten Eier werden abgeschreckt und ungefähr eine halbe Stunde in den erkalteten Farbsud gelegt.

Zwischendurch die Eier mit einem Löffel herausholen, um die Farbintensität zu prüfen. Ist die gewünschte Farbtiefe erreicht, Eier zum Trocknen auf ein Küchentuch legen.

Für zarte Farbtöne reicht ein kurzes Farbbad, kräftige Töne erfordern etwas Geduld. Bei ausgeblasenen Eiern die Farbe sofort herauslaufen lassen und unter fließend kaltem Wasser abspülen.

#### **4. Zusatztipp:**

Wenn man vor dem Färben mit einem Pinsel oder Wattestäbchen kleine Muster mit Zitronensaft oder Zitronensaft-Konzentrat auf das gekochte Ei aufträgt, dann nehmen die so behandelten Stellen keine Farbe an.

Man kann auch mit flüssigem Wachs und einer Nadel Muster auf das ungefärbte Ei zeichnen.

Das Ei ins Farbbad tauchen. Nach dem Färben und Trocknen das Wachs in einer Kerzenflamme abschmelzen. Auf dem farbigen Ei bleibt ein weißes Muster zurück.

5. Die gefärbten Eier mit ein paar Tropfen Speiseöl oder einer Speckschwarte abreiben, das macht die Farbe leuchtender und die Eier bekommen einen schönen Glanz!



## Rund um Ostern - Ostergebäck

### Zutaten:

500 g	Mehl
1 Prise	Salz
75 g	Zucker
1 Tasse	Milch
1 Esslöffel	Zucker
1 Würfel	Hefe
100 g	Margarine
3 Esslöffel	Öl
2	Eier



### Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Zucker und dem Salz vermengen und in einer großen Schüssel warm stellen.

2. In einer Vertiefung die Tasse Milch mit 3 Esslöffeln Zucker vermengen. Den Würfel Hefe zerbröseln und dazu geben. Das Ganze an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Die Margarine und das Öl zusammen schmelzen, die Eier dazu schlagen und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen noch einmal an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat.

4. Jetzt den Teig noch einmal durchkneten und als Kranz flechten oder als Osterhasen formen.

Für die Osterhasen braucht man noch Spagetti (für den Bart) und Rosinen (für die Augen).

Schmeckt am besten warm mit Butter und/oder Marmelade.

## Tolle Knolle - Cheddar-Kartoffeln aus dem Backofen

### Zutaten (für 4 Portionen):

750 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
100 g	Cheddar-Käse
125 g	Mascarpone
3	Eigelbe
2 Teelöffel	scharfer, körniger Senf
	Tabasco, Worcestersauce, Salz
1 Bund	Lauchzwiebeln
	(grob geschroteter) Pfeffer



### Zubereitung:

Von den Kartoffeln die Schale abziehen. Kartoffeln auf ein Backblech geben. Geriebenen Cheddar-Käse, Mascarpone, Eigelbe und Senf verrühren.

Käse-Creme kräftig mit Tabasco, Worcestersauce und Salz abschmecken und über die Kartoffeln gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad/Umluft 150 Grad/ Gas Stufe 2 etwa 25 Minuten backen.

Mit Lauchzwiebelringen und Pfeffer bestreuen und heiß servieren.

Dazu passt gekochtes Gemüse und Grillfackeln aus Hähnchenfleisch.

## Tolle Knolle - Süßkartoffel-Schokopudding

### Über dieses Rezept:

Dieser Schokoladenpudding wird mit einer Süßkartoffel gemacht, aber das schmeckt man nicht raus. Je nach Größe der Süßkartoffel braucht man evtl. mehr oder weniger Mandelmilch. Meine Familie hat ihn nur so weggeschleckt. Dazu gab es Sorbet.



### Zutaten (für 4 Portionen):

1	Süßkartoffel (mit orange-farbenen Fleisch)
70 ml	Mandelmilch (oder Sojamilch mit Vanillegeschmack)
4 Esslöffel	Kakaopulver
2 Esslöffel	Agavendicksaft
1 Teelöffel	Mandelextrakt
2 Esslöffel	Erdnussbutter

### Zubereitung:

Süßkartoffel dämpfen, bis sie weich ist. Abkühlen lassen, schälen und klein schneiden.

Alle Zutaten in den Mixer oder die Küchenmaschine geben und alles zu einer puddingartigen Konsistenz pürieren.

Bei Bedarf mehr Mandelmilch zugeben.

Sofort servieren.

## Frisches aus der Markthalle - Spargel klassisch mit Kräuterhollandaise

**Zutaten** (für ca. 15 Portionen):

7 ½ kg	Spargel frisch, geschält
7 ½ Prisen	Salz
7 ½ Prisen	Zucker
1300 g	Kochschinken
1500 g	Butter
15 Stück	Eigelb
7 Esslöffel	Zitronensaft frisch gepresst
7 Prisen	Ingwer frisch gerieben
15 Esslöffel	Crème fraîche
7 Prisen	Muskatnuss frisch gerieben
7 Prisen	weißer Pfeffer aus der Mühle
7 Prisen	Meersalz fein
7 Esslöffel	Petersilie glatt fein gehackt



### **Zubereitung:**

1. Den Spargel ca. 20 min in Salz-Zuckerwasser köcheln lassen. Man kann noch einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Die Kochzeit kann variieren, je nach Dicke.
2. Eigelb, Zitronensaft, Meersalz, Creme fraiche und Gemüsebrühe glatt mixen. Die Butter einmal aufkochen lassen und dazugeben. Mit Ingwer, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
3. Die Sauce durchrühren und die Kräuter dazugeben. Alles zusammen noch einmal verrühren.
4. Den Spargel zusammen mit gerolltem Kochschinken, Salzkartoffeln und der Kräutersauce servieren.

Wer möchte, macht sich noch eine Portion frisches Rührei dazu.

## Frisches aus der Markthalle - Sommerfrüchte-Crumble

### Zutaten (für ca. 15 Portionen):

2 Dosen	Pfirsiche
1 kg	Erdbeeren, die Hälfte wird frisch darüber gegeben
500 g	TK-Himbeeren, besser natürlich frische
8 Esslöffel	Zitronensaft
5 Esslöffel	Zucker

### für die Crumbles:

800 g	Butter
800 g	Mehl
800 g	Zucker braun
12 Esslöffel	Knuspermüsli, z.B. von Kölln



### Pudding:

4 Packungen	Kochpuddingpulver, Vanille mit Mandel
2 Liter	Milch
12 Esslöffel	Zucker

### Zubereitung:

1. Die Früchte klein schneiden und mit dem Zucker marinieren. Direkt in eine Auflaufform füllen. 250 Gramm Erdbeeren aufheben als frische Zutat.
2. Inzwischen die Crumbles zubereiten: Zucker, Mehl mit der Butter und dem Knuspermüsli in kleine Streusel vermengen,
3. über die Früchte verteilen und bei 180 °C 30 Min backen.
4. Den Pudding nach der Packungsanleitung kochen und über dem süßen Auflauf verteilen.

## Freche Früchte - Himbeer - Orangen – Smoothie

**Zutaten** (für 2 Portionen):

250 g        Himbeeren, frisch oder TK- Ware  
200 g        Naturjoghurt  
300 ml      Orange(n), der Saft ( frisch gepresst )  
              außerdem:  
              Zucker, nach Belieben



**Zubereitung:**

Die Himbeeren mit dem Joghurt in einen Mixer geben und etwa 1 Min. pürieren, bis alles schön cremig ist.

Verwendet man frische Himbeeren, sollten diese gekühlt sein.  
Den Orangensaft dazu geben und alles nochmals durchmischen.

Ich süße diesen Smoothie nicht, was man aber gerne tun kann.  
In Gläser füllen und mit Strohhalmen servieren.

## Freche Früchte - Schokoladen-Grieß-Auflauf

**Zutaten** (für 6 Portionen):

500 ml Milch  
80 g Grieß, (Weichweizengrieß)  
1 Packung Pudding, Schokoladengeschmack  
5 ml Süßstoff, flüssig  
3 Ei(er)  
1 Prise(n) Salz  
200 g Obst



### **Zubereitung:**

450 ml Milch und Salz zum Kochen bringen.

Wenn die Milch kocht, den Herd ausschalten und den Grieß hinzu geben und gut verrühren.

Die vorher von der Milch abgenommenen 50ml in einer Schüssel mit dem Süßstoff und dem Puddingpulver verrühren und sofort zum Grieß hinzu geben. Gut verrühren und quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Abkühlen lassen.

Die Eier während dessen trennen. Eigelb schaumig rühren und unter den leicht abgekühlten Grießbrei rühren. Das Eiweiß stetig schlagen und vorsichtig unter den Grieß heben.

Die Masse nun in eine Auflaufform geben und das vorher klein geschnittene Obst darauf verteilen und leicht hinein drücken.

(Hier kann jedes Obst nach Belieben verwendet werden, auch kann es, je nachdem wie man es mag, schon vorher unter den Grießbrei gehoben werden.)

Das Ganze nun im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober/Unterhitze oder 160°C Umluft gut ca. 45-60 Minuten backen.

Anschließend mit geraspelter Zartbitter-Schokolade nach Belieben bestreuen, ist aber kein Muss.

Wir bedanken uns für die Unterstützung und das Sponsoring durch:

- Frau Brinkmann von „Eine Lobby für die Brennessel“
- Die kleinen Markthalle „Delicata Früchte“ in Rinteln
- Dieckmann Cereals GmbH
- Marktkauf in Rinteln

**Ansprechpartnerin für Seniorinnen und Senioren**

Linda Mundhenke, Demografiebeauftragte der Stadt Rinteln

Telefon: 05751 / 403 118

E-Mail: [l.mundhenke@rinteln.de](mailto:l.mundhenke@rinteln.de)

**Ansprechpartnerin für Schülerinnen und Schüler**

Johanna Beckmann, Lehrerin der Hildburgschule Rinteln

Telefon: 0151 / 16659022