

Jung & Alt kochen!

Der Kochkurs, bei dem Rezepte von allen Generationen auf der Speisekarte stehen.



Im vorliegenden Kochbuch sind alle Rezepte und Themen im generationsübergreifenden Kochprojekt für Schülerinnen und Schüler und die Generation 50plus in der Stadt Rinteln aufgeführt.

Projektteam:

Rinteln
Stadt an der Weser

Seniorenbeirat
der Stadt Rinteln
Aktiv - für mehr
Lebensfreude

ab 60+



Ein besonderer Dank geht an:

Manuela Chmelnik für die ehrenamtliche Unterstützung,
Frau Tarnowski und Frau Beckmann (bis 01/2017) für die Organisation
und Durchführung der Kochtermine und
an die Köch der Generation 50plus!

Rezepte nach Themen

Themen im 1. Halbjahr 2016/17

Marmelade kochen und probieren	3
unterstützt von Stoffwerk in Rinteln	
Wir lassen die Kürbisse rollen.....	6
unterstützt von Beißner´s Scheune	
Weihnachtsbäckerei.....	11
Eintopf aus Uromas Zeiten und beim Nachtisch ist der Wurm drin.....	14

Sonderthemen im 1. Halbjahr

Wir gehen´s an! – Projekt Hochbeet“ im Rahmen des Wettbewerbs KLASSE, KOCHEN! Küche queerbeet – Leckerer aus Garten, Feld und Wald

Der gedeckte Tisch
unterstützt vom Stadtkater Rinteln

Themen im 2. Halbjahr 2016/17

„Da werd ich jeck“ – Party Snacks zum Karneval.....	16
„Ach, du dickes Ei“	18
Knackfrisch auf den Tisch.....	22
Summer feeling – Jung & Alt grillen!.....	25

Marmelade kochen und probieren

Schnelles Weißbrot



Zutaten (für 1 Weißbrot):

350 ml lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe

500 g Mehl

1 TL Salz

1 Esslöffel Zucker

1 Schuss Öl

2 Esslöffel Vollmilchjoghurt

Zubereitung:

Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Geht am besten mit einem Shaker.

Alle anderen Zutaten miteinander verrühren. Dann das Hefewasser dazu geben und gut durcharbeiten. In eine gebutterte Auflaufform geben. Den Joghurt dünn darüber streichen.

25 -30 min bei 190° Umluft backen, bis die Kruste schön braun wird. Schmeckt am besten, wenn es noch warm ist.

Holundergelee



FÜR 4 PERSONEN

Holunderbeeren pflücken
Einen Eimer mit etwa 8 Litern

Zutaten:

1500 ml Holundersaft frisch gesaftet,
2 Päckchen Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Die Holunderdolden pflücken und waschen, dann die Beeren von den Dolden entfernen. Man kann es mit einer Gabel machen aber ich hab es mit den Fingern gemacht ging für mich schneller. Jetzt die Beeren in einen Entsafter geben und saften. Gläser vorbereiten . Den Saft in einen Topf geben und nach Packungsanleitung kochen. Sofort in Gläser füllen schließen und für 10 Minuten auf den Kopf stellen. Fertig.

Zwetschgenmarmelade



Zutaten:

- | | |
|------|------------------|
| 1 kg | Zwetschgen |
| 1 kg | Gelierzucker 1:1 |
| 1 TL | Zimt gemahlen |

Zubereitung:

1. Zwetschgen gut waschen und entsteinen.
2. In einen großen Topf geben (darf nur halbvoll sein) und den Gelierzucker und Zimt dazu. Über Nacht stehen lassen.
3. Am nächsten Tag aufkochen lassen, gut 5- 7 min. schaumig kochen. Vorsicht, kocht auf...nicht, dass es übergeht....
4. Durch ein Sieb passieren oder wer mag, kann es auch mit einem Pürierstab zerkleinern oder in einer flotten Lotte....
5. In saubere Gläser geben.
6. Einfüllen bis knapp an den Rand, Deckel drauf und für 5 Minuten auf den Kopf stellen.
7. Umdrehen, fertig...

Wir lassen die Kürbisse rollen

Gemüse-Puffer-Türmchen



Zutaten für 6 Portionen

-  2 EL MAGGI Würze (Tischflasche)
-  1 TL Würzmischung knackige Salate
-  3 Blätter Blattsalat
-  2 Eier
-  2 Frühlingszwiebeln
-  1 TL Honig
-  1 Kartoffel
-  4 EL Mehl
-  2 Möhren
-  2 EL Schnittlauchröllchen
-  100g Sellerie
-  1 kleine Zucchini
-  1 Becher (125 g) Joghurt
-  2 EL Reines Sonnenblumenöl
-  1 TL Senf, mittelscharf, 100 ml

Zubereitung

Schritt 1

Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Kartoffel, Möhren und Sellerie putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Gemüse mischen und das sich bildende Wasser abgießen.

Schritt 2

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Schritt 3

Eier und Mehl verrühren und zusammen mit den Frühlingszwiebeln unter das Gemüse mischen. Mit MAGGI Würze würzen.

Schritt 4

In einer Pfanne das Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Gemüsemasse esslöffelweise in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldgelb braten. 18 Puffer braten und warm stellen.

Schritt 5

Für die Sauce den Joghurt mit -Senf, , Honig und Würzmischung mischen.

Schritt 6

Blattsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

Schritt 7

6 Teller bereitstellen. Darauf je einen Puffer verteilen. Mit etwas Sauce bestreichen und mit den Blattsalatstückchen belegen. Je einen weiteren Puffer darauf legen und mit der Sauce bestreichen. Den letzten Puffer platzieren und mit der Sauce bestreichen. Schnittlauchröllchen darauf verteilen.

Süßer Kürbis-Smoothie

Der Kürbis-Smoothie ist der perfekte Herbst-Smoothie. Süß, würzig und lecker macht er auch Lust auf Weihnachten. Und die gesunden Kohlenhydrate aus Kürbis und Banane liefern eine perfekte Energiequelle für Sportler.



Für 3 Stück // Aktiv: 10 Minuten // Insgesamt: 20 Minuten

Zutaten

- 1 Hokkaido Kürbis
- 400 ml Kokosmilch
- 2 TL geriebene Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft (optional)
- 2 Bananen
- 2 EL Zimt
- 1 EL Honig (optional)

Zubereitung

In einem großen Topf 2-3 Liter Wasser erhitzen. Den Kürbis schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und ca. 10-12 Minuten köcheln lassen (der Kürbis muss sich mit einem Löffel zertrennen lassen).

Die Kürbisstücke abtropfen lassen und in die Küchenmaschine oder den Standmixer geben. Banane, Kokosmilch und Gewürze hinzugeben und solange pürieren, bis eine trinkbare Flüssigkeit entsteht. Wer den Kürbis-Smoothie kälter mag, sollte noch ein paar Eiswürfel hinzugeben und diese mit zerkleinern.

Den Kürbis-Smoothie je nach Geschmack mit etwas Honig und Zitronensaft abschmecken und in 2-3 großen Gläsern servieren.

Unser Tipp

Statt Kokosmilch funktioniert auch Mandelmilch – dann wird der Smoothie nicht ganz so „schwer“

Kürbis-Käsekuchen

Für 1 Springform (26 cm Ø):

Zutaten

15 Löffelbiskuits (ohne Zucker)
2 EL weiche Butter
200 g Doppelrahm-Frischkäse
150 g Zucker
2 Eier
200 g Kürbispüree
3/4 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
Mark von 2 Vanilleschoten
1 1/2 EL Mehl
350 g saure Sahne
100 g Zucker
1 TL Vanillezucker
Fett für die Form



Zubereitung

1. Für den Teig die Löffelbiskuits in eine Plastiktüte geben und mit dem Teigroller zu feinen Bröseln (Step 1) zerdrücken. In eine Schüssel geben und mit der Butter verkneten. Die Springform einfetten. Den Krümelteig in die Form geben und auf dem Boden glatt drücken (Step 2). Den Backofen auf 175° vorheizen.
2. Für die Füllung den Frischkäse mit dem Zucker glatt rühren. Die Eier gut verquirlen und mit dem Kürbispüree, der Zitronenschale, dem Vanillemark und dem Mehl unter den Frischkäse rühren. Auf dem Teigboden verteilen. Im Ofen ca. 35 Min. (unten, Umluft 160°) backen.
3. Für die Glasur die saure Sahne mit dem Zucker und dem Vanillezucker verrühren und über den heißen Kuchen geben (Step 3). Den Kuchen in weiteren 15 Min. fertig backen.

Potato Wedges

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kartoffel(n), kleine
Salz und Pfeffer
5 EL Olivenöl
Petersilie, gehackte
Knoblauchpulver
Chilipulver
Paprikapulver

Kartoffeln sehr gut waschen, längs mit der Schale in Viertel oder achteil schneiden. In einer großen Schüssel mit Öl und den Gewürzen verrühren und auf ein Backblech legen. Etwa 30 Minuten bei 210 Grad braten, dabei mehrfach wenden. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



Weihnachtsbäckerei

Mandelplätzchen



Zutaten (für ca. 30 Stück)

250g Mehl

200g Butter

100 g Zucker

125g gemahlene Mandeln

ganze Mandeln zur Dekoration

evtl. Marmelade zur Füllung

Zubereitung

Teigzutaten rasch zusammenkneten.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und jeweils eine Mandelhälfte hinein stecken oder in der Mitte eine Kuhle formen und diese mit Marmelade befüllen. Die Plätzchen im vorgeheizten Ofen bei 180°C 15 bis 20 Minuten backen.

Vollständig erkalten lassen und in einer Dose aufbewahren.

Schwarz-Weiß-Gebäck

Zutaten:

250 g Mehl
125 g Margarine
80 g feinsten Zucker
1 Ei

Abgeriebene Schale einer Zitrone

Für den dunklen Teig:

2 EL Kakao
1 EL Milch
1 EL Zucker

Zubereitung:

Mehl, Margarine, Zucker, Ei und Zitronenschale schnell zu einem Teig verkneten und die eine Hälfte zusätzlich mit Kakao, Milch und einem weiteren EL Zucker vermengen.

Je einen Teil des dunklen und des hellen Teiges dünn ausrollen, dann beide Teigplatten aufeinander legen und fest zusammen rollen.

½ bis 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Restlichen hellen und dunklen Teig je einen ½ cm ausrollen, in drei cm breite Streifen schneiden und vier Teigschichten abwechselnd übereinander legen.

Diesen Teigblock mit dunklem Teig umhüllen und kalt stellen.

Teigrolle und Teigblock in ½ cm dicke Scheiben schneiden und backen.

Backen: 10-12 Minuten, E-Herd 175 – 200 /G-Herd 3

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 Hagebuttentebeutel mit kochendem Wasser überbrühen und 7 min ziehen lassen. Ergibt einen aromatisch duftenden Blutorangente ;)

Eintopf aus Uromas Zeiten und beim Nachtisch ist der Wurm drin

Katalanischer Eintopf



(2 Portionen)

Zutaten:

1 EL Olivenöl
60g Aubergine
100g Zucchini
120g Tomaten
30g Zwiebeln
50g Möhren
150g Kartoffeln
50g Erbsen
2 TL Tomatenmark
1 TL Speisestärke
½ l Gemüsebrühe
Pfeffer, Kräutersalz, Paprika, Knoblauch, Rosmarin

Zubereitung:

Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren in Scheiben schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen lassen.

Das Tomatenmark dazu geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Auberginen, Zucchini und Tomaten in Würfel schneiden und mit den Erbsen hinzufügen. Weitere 15 – 20 Minuten garen.

Mit Gewürzen pikant abschmecken.

Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser anrühren und die kochende Flüssigkeit damit binden.

Nachtisch „Blumenerde“

Für ca. 17 Portionen

500g Quark
125g Puderzucker
2 Päckchen Paradiescreme Vanille
600ml Milch
500g gekühlte Sahne
2 Pakete Oreokekse
1 Beutel Gummiwürmer



Zubereitung

Quark und Puderzucker gut verrühren.
Die Paradiescreme nach Packungsanweisung anrühren.
Sahne steif schlagen.
Anschließend alles zusammen rühren.

Oreokekse über Nacht ins Eisfach und dann fein zerbröseln.

Dessert schichten

Zuerst Creme in eine Tasse o.ä. schichten, dann Oreokeks, dann wieder eine Schicht Creme, mit einer dicken Schicht Oreo abdecken und einen Haribo-Wurm einstecken.

Am besten mit einer Alufolie abdecken, dann ist der Spaß noch größer!!

„Da werd ich jeck“ – Party Snacks zum Karneval

Rohkoststicks mit zweierlei Dips

Kohlrabi, Möhre, Gurke und Paprika



Frischkäse-Kräuter-Dip:

1 Pck. Frischkäse
1 Becher Schmand
Frische Kräuter

Die Zutaten gut miteinander vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachs-Dip:

Lachsersatz im Glas
1 Pck. Kräuterfrischkäse

Die Zutaten gut miteinander vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Würstchen im Blätterteig

1 Pck. Blätterteig
1 Glas Würstchen
1 Eigelb



Den Blätterteig zuschneiden, sodass je ein Würstchen darin eingepackt werden kann. Das Würstchen wahlweise mit Gurken/Röstzwiebeln/Käse garnieren.

Die Blätterteigtasche verschließen und mit Eigelb bestreichen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Pizzaschnecken



Diese Pizzavariante kann mit den verschiedensten Zutaten belegt werden (Mais, Thunfisch, Salami, Käse etc.).

Den Pizzateig mit der Tomatensauce bestreichen, dabei einen Rand lassen. Die gewählten Zutaten auf der Sauce verteilen. Mit Kräutern würzen, z.B. Oregano und den Belag mit geriebenem Käse bestreuen.

Anschließend den Teig von der unteren Längsseite aus aufrollen. Den oberen Längsseitenrand anfeuchten und die Rolle dort gut andrücken. In daumendicke Scheiben schneiden und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren.

Nun die Pizzaschnecken im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Ober-/Unterhitze backen.

„Ach, du dickes Ei“

Eier in grüner Sauce

Zutaten:

je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill
1 Kästchen Gartenkresse
1 Hand voll Kerbel
je 6 Stängel Pimpinelle, Borretsch und
Sauerampfer
2 Frühlingszwiebeln
400g Crème fraîche
200g Magerjoghurt
Salz & Pfeffer
6-8 Eier



Zubereitung

1. Alle Kräuter kurz abbrausen, verlesen und dicke Stängel entfernen. Mit Küchenpapier trockentupfen und fein hacken (einige Kerbelblättchen für die Dekoration beiseitelegen). Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.
2. In einer Schüssel Crème fraîche und Joghurt glatt rühren. Kräuter und Frühlingszwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Eier in kochendes Wasser legen und 7 Min. kochen lassen. Herausnehmen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Mit Kerbel garnieren und zur Sauce servieren.

Für 4 Personen/Zeit: 30 bis 60 Minuten Dauer

Eiermuffins

Zutaten:

1 Packung Strudelteigblätter /
Yufkateig/ (250 g; 10 Teigblätter) oder
entrindetes Toastbrot

5 (à 45 g) kleine Tomaten

100 g Lauchzwiebeln

4 Eier (Größe M)

300 ml Milch

Salz, schwarzer Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Kerbel

2 EL Butter oder Margarine

20 (à 3 g) dünne Scheiben Salami

Fett

Zubereitung

1. Teigpackung aus dem Kühlschrank nehmen. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Eier mit 200 ml Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. 10 Mulden einer Muffinform fetten. Fett und 100 ml Milch erhitzen. Teigblätter vierteln. Jede Mulde mit 4 Teigblättern auslegen. Jedes Teigblatt dabei mit der Milch-Fettmischung bestreichen. Lauchzwiebeln, Salami- und Tomatenscheiben in den Mulden verteilen.

3. Eiermilch darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) auf der unteren Schiene ca. 20 Minuten backen. Eventuell nach der Hälfte der Backzeit abdecken.

4. Muffins ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus den Mulden lösen. Mit Kerbel garnieren.



Sandwich mit Ei

Zutaten:

3 Ei(er), kalte, hart gekochte, klein vierteln

4 Scheibe/n Toastbrot (Vollkorntoast)

3 EL Quark (Magerquark)

1 EL Mayonnaise, normale

1 TL Pfeffer, grobkörnigen schwarzen

Körbchen Kresse

Salz



Zubereitung:

Die hartgekochten Eier auskühlen lassen, in kleine Viertel schneiden und im Kühlschrank aufbewahren. Für die Verarbeitung müssen die Eier richtig kalt sein!!!

Vollkornweizentoast, schön weich und ungetoastet: Ränder abschneiden, die 4 Toastscheiben quer in Dreiecke schneiden. Man erhält 8 Dreiecke.

Kleine Schüssel, mit Gabel verrühren: Magerquark +Mayonnaise +groben Pfeffer +Salz +die kalten(!) Eier. Kresse zuletzt dazugeben.

Die Masse gleichmäßig auf 4 Toast-Dreiecke verteilen, die anderen 4 nur obendrauf legen und andrücken.

Arbeitszeit: ca. 5 Min.

Spiegeleikuchen-Ostereikuchen

Zutaten:

- 1 Dose Aprikosenhälften (850-ml-)
- 200 g SANELLA (zimmerwarm)
- 200 g + 100 g Zucker
- 4 Eier
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 500 ml Milch
- 400 g Schmand



Zubereitung:

1. Aprikosen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Backblech fetten oder mit Backpapier auslegen.
2. 200 g Sanella und 200 g Zucker mit den Quirlen des elektrischen Handrührers cremig aufschlagen. 4 Eier nacheinander einzeln unterrühren. 300 g Mehl, 2 TL Backpulver und 1 Prise Salz vermischen und im Wechsel mit 100 ml Aprikosensaft unter den Teig rühren. Teig auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.
3. Inzwischen Puddingpulver und 100 g Zucker mischen, 6 EL Milch zugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Restliche Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Puddingpulver mit dem Schneebesen einrühren. Pudding wieder auf den Herd stellen und unter Rühren 1-3 Minuten zu einer dicken Creme einkochen. Abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren. 400 g Schmand einrühren. Creme auf dem Kuchen verstreichen und die Aprikosenhälften wie Eidotter daraufsetzen - fertig ist der Spiegeleikuchen.

Knackfrisch auf den Tisch

Porreesalat



Zutaten:

3 Stangen nicht zu dicken Porree

2 Äpfel

4 hartgekochte Eier

1 Dose Mais

1 kleines Glas Miracelwhip

250g Naturjoghurt

Den geputzten und gewaschenen Lauch mit heißem Wasser übergießen und dann in feine Streifen schneiden.

Die Streifen in eine Schüssel geben, den abgetropften Mais und darüber streuen.

Die Äpfel und die Eier in kleine Würfel schneiden, Miracelwhip und Joghurt verrühren und über die Maße geben.

Eventuell mit Salz und Curry abschmecken.

Sommersalat



Zutaten:

100g Möhren

1 Kohlrabi

½ Salatgurke

2 Tomaten

1 Bund Radieschen

1 Becher Joghurt

1 kl. Zwiebel

1 Teelöffel Senf

1 Esslöffel Essig

1 Esslöffel gehackte Kräuter

Salz, Zucker

Die Möhren, die Radieschen, den Kohlrabi und die Salatgurke schälen und kleinschneiden. Die Tomaten ebenfalls kleinschneiden.

Die restlichen Zutaten über den Salat geben, gut vermengen und ziehen lassen.

Fächerkartoffeln

Zutaten:

400g Kartoffeln (festkochend),

Salz, Olivenöl



Zubereitung:

Die gewaschenen Kartoffeln einzeln quer einschneiden, sodass ein Fächer entsteht und auf einem Backblech platzieren (unbedingt Backpapier darunterlegen).

Olivenöl mit dem Salz in einer kleinen Tasse vermischen und die Kartoffeln damit großzügig einstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen (die Backzeit hängt von der Größe der Kartoffeln ab).

Arme Ritter

Pro Person eine Scheibe Toastbrot, die zuvor in einer Mischung aus Milch, Zucker und Ei eingeweicht wurde.



Die Scheiben werden in der Pfanne gebrannt.

Dazu wird ein Löffel Beerenobst geben (Beerenobst aus der Tiefkühlung leicht ankochen, süßen und servieren)

Summer feeling – Jung & Alt grillen!

Griechischer Kritharaki-Salat

Zutaten:

- 1 Pck. Kritharaki
- 1 Pck. Frühlingskräuter
- 1 Pck. Feta-Käse
- 1 Dose Oliven
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer
- Salz
- Pinienkerne



Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit etwas Olivenöl vermengt, in eine große Schüssel geben.

Feta und Tomaten würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und alles zusammen mit den Oliven unter die Reismudeln mischen.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Essig und Kräuter vermischen. Nach und nach etwas Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchziehen lassen. Evtl. etwas Zucker dazugeben.

Vor dem Servieren noch einmal gut durchmengen. Mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Gemüsepäckchen

Zutaten:

5 Zucchini
4 Pck. Feta-Käse
Etwas Knoblauch
Etwas Olivenöl
Pfeffer
Salz
Frischer Basilikum



Zubereitung:

Ein Stück Alufolie von der Rolle abreißen und die Seiten hoch falten, sodass eine Mulde entsteht (es muss so viel Folie an den Seiten sein, dass sie später über dem Gemüse zu einem Päckchen zusammengefaltet werden kann).

Zucchini und Feta in dünne Scheiben schneiden.

Eine Feta-Scheibe auf die Alufolie geben, darauf möglichst viele Zucchini verteilen aber nicht schichten.

Etwas Öl in einer kleinen Schale mit Pfeffer und Salz vermengen. Frischen Basilikum und Knoblauchzehen klein hacken und ebenfalls hinzugeben.

Alles gut verrühren und mit einem Esslöffel jeweils einige Tropfen auf den Inhalt des Päckchens träufeln.

Alufolie über dem Gemüse schließen, damit die Hitze beim Garen in den Päckchen bleibt.

Ab auf den Grill und bis zur gewünschten Bissfestigkeit grillen lassen.

Ansprechpartner zum Projekt:

Stadt Rinteln

Demografiebeauftragte
Klosterstraße 19, 31737 Rinteln
Telefon: 05751 403 118
Internet: www.rinteln.de
E-Mail: l.mundhenke@rinteln.de

und

Koordinatorin Generation 50plus
Familienzentrum der Stadt Rinteln
Ostertorstraße 2, 31737 Rinteln
Telefon: 05751 403 365
Internet: www.rinteln.de
E-Mail: c.grannemann-buelte@rinteln.de

Hildburgschule Rinteln
Frau Tarnowski
Klosterstraße 18, 31737 Rinteln
Telefon: 05751 3678
Internet: www.Hildburgschule.de
E-Mail: verwaltung@Hildburgschule.de