



1. Ausgabe Herbst 2023

# Walze-Kochbuch

# Vorwort

In der Buxtehuder Jugendwerkstatt Walze, getragen vom Lebensraum Diakonie e. V. entstand 2023 die Idee, ein Kochbuch zu erstellen. Als kleines bereichsübergreifendes Projekt waren Teilnehmende von Hauswirtschaft, Textil- und Holzwerkstatt sowie Medien an dem Entwerfen der Rezepte, dem Kochen und der Gestaltung des Kochbuches beteiligt.

Fast alle frischen Zutaten stammen von den Bauern der Umgebung und dem Wochenmarkt in Altkloster.

Mit wenig Geld kann man aus frischen Produkten abwechslungsreich und preiswert für viele kochen. Außerdem ist es gesünder, weil nur das drin ist, was wir auch rein getan haben.

Frei nach dem Motto: Du bist, was du isst.

In diesem Sinne findet ihr/ finden Sie eine Auswahl an Rezepten der Herbstwochen 2023 in diesem kleinen E-Book versammelt.

Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen!

# Gut für die Welt, gut für uns: Der Veggieburger



# Briochebrötchen goes Burger

## Für 10 Brioche

220 ml warmes Wasser

5 EL Milch

1 Würfel frische Hefe

30 g Rohrzucker

8 g Salz

80 g weiche Butter

500 g Mehl

1 Ei

zum Bepinseln

1 Ei

2 EL Milch

2 EL Wasser

Sesam



## Zubereitung

Zucker mit der warmen Milch und dem Wasser mischen anschließend den Hefewürfel hinein bröseln und verrühren. 5 Minuten stehen lassen. In einer Schüssel Mehl mit dem Salz vermischen, die flüssige Butter (Fingertest - Körpertemperatur), das Ei und den Hefeansatz dazugeben. Alles muss sehr gut verknetet werden (ca. 10 bis 15 Minuten) bis der Teig glänzt.

1 Stunde abgedeckt stehen lassen. Nun die Brioche formen. Wir haben 80 g Teig pro Portion genommen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und flach zu einer Scheibe drücken. Durchmesser 9 cm . Nun die Brioche nochmal eine Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit 1 Ei mit 2 EL Wasser und 2 EL Milch verquirlen. Wichtig ist, dass das Ganze Zimmertemperatur haben muss . Die Brioche nach der Gehzeit damit einpinseln und mit Sesam bestreuen.

Dann bei 180 Grad Umluft 15 bis 20 Minuten backen. Die Brioche sollten goldbraun sein.



# Pilzpatty

## Zubereitung in der Pfanne

### Zutaten für die Patties

350 g Kräuterseitlinge  
500 g braune Champignons  
1 Zwiebel (weiß, fein gehackt)  
1 Zwiebel (rot, fein gehackt)  
2 EL Olivenöl  
3 EL Mehl  
95 g Haferflocken feinzart  
50 g geriebene Mandeln  
40 g Karotten (fein gerieben)  
2 Eier

Die Pilze und die Zwiebeln klein und fein schneiden. Anschließend mit Olivenöl, Mehl, Haferflocken, geriebenen Mandeln, fein geriebenen Karotten und den Eiern vermischen. 10 Minuten ziehen lassen.

Wenn die Masse nun zu fest ist, mit einem Schuss Wasser nachhelfen. Ist sie zu weich, benötigt man mehr Mehl.

4 Burgerpatties aus der Masse formen und eine Grillpfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Beidseitig gut anbraten. Das Burgerbrot aufschneiden und die Innenseiten „angrillen“.

Jetzt kommt der beste Teil - das Belegen und Essen.

Das Burgerbrot einfach mit der American Burger Sauce bestreichen und mit den Lieblingszutaten belegen.

## **Zutaten zum Belegen**

Karamellisierte rote Zwiebeln,  
Blattsalat, Salatgurke, Tomate,  
Käse, American-Burger-Sauce  
oder nach Belieben

## **Burgersauce selbstgemacht**

1 kleines Glas Mayonaise

4-5 EL Ketchup

1/2 Salatgurke(Mit Schale, entkernt,  
feingewürfelt)

Mit Salz und grob gemahlenen Pfeffer  
abschmecken

## **Karamellisierte Zwiebeln**

5 Rote Zwiebeln (In feine Ringe schneiden) und mit  
etwas Butterschmalz in der Pfanne langsam  
schmoren lassen. Wenn die Zwiebeln weich sind, die  
Temperatur erhöhen und mit braunem Zucker  
(nach Gefühl) bestreuen. Dabei ständig wenden,  
damit sie nicht schwarz werden. Zum Schluss mit  
etwas Meersalz und grobem Schwarzen Pfeffer  
abschmecken.

# Grünkernpatty

## Zutaten für 4 Personen

100 g Grünkern, geschrotet  
25 g Sonnenblumenkerne  
50 g Haferflocken  
1 Knoblauchzehe  
Wasser (nach Bedarf)  
1 Lauchzwiebel  
1 Schalotte  
1 Karotte, gerieben  
1 TL Salz  
1 TL Currypulver  
1 EL Tomatenmark  
Kreuzkümmel, Paprika scharf  
etwas Mehl  
Öl zum Braten

Als **Beilage** gabs  
Kartoffelspalten und  
selbstgemachten Coleslaw.  
Dazu den Kohl raspeln und  
mit Salz weichkneten.  
Geraspelte Möhren  
dazu. Mayonnaise oder Joghurt,  
Zucker, groben Pfeffer  
und Zitronensaft zu  
einem Dressing verrühren  
und dazugeben.

## Zubereitung

Grünkern, Sonnenblumenkerne  
und Haferflocken mit der  
gehackten Knoblauchzehe in  
einen Topf geben. Mit so viel  
Wasser auffüllen, dass alles  
gerade so bedeckt ist. Kurz  
aufkochen, vom Herd nehmen  
und ca. 10 Minuten quellen  
lassen.

Inzwischen Lauchzwiebel und  
Schalotte hacken, zusammen mit  
den Gewürzen, Tomatenmark und  
der geriebenen Karotte zum  
Grünkern geben. Die Mischung  
sollte nach dem Vermengen sehr  
klebrig sein. Ca. 1 - 2 EL Mehl  
hinzufügen, damit die Masse  
noch etwas fester wird und dann  
ca. 20 Min. quellen lassen.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen.  
Aus ca. 2 EL der Masse Kugeln  
formen und in die Pfanne legen.  
Mit dem Pfannenwender platt  
drücken und von beiden Seiten  
ca. 10 Minuten braten.

# Markttage



**Alles vom Wochenmarkt -  
selbst gemacht einfach lecker**



# Möhre trifft Apfel



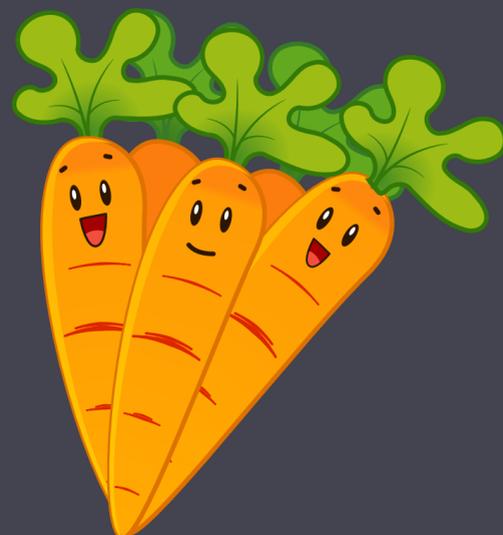
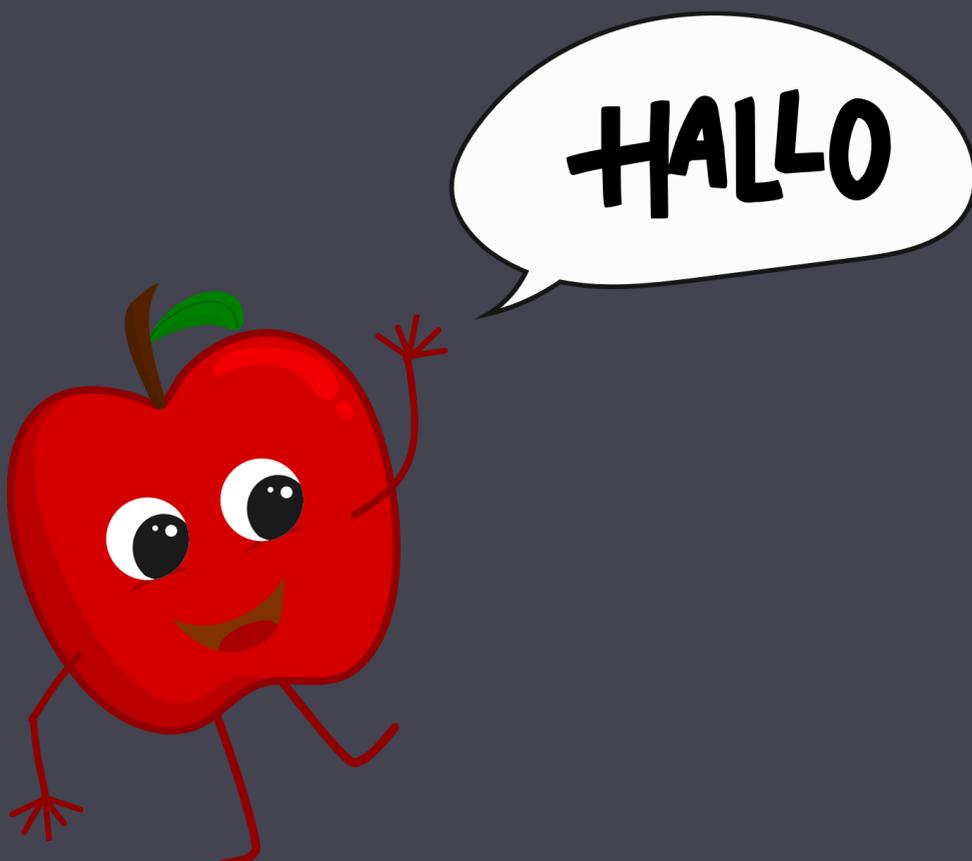
# Möhre trifft Apfel

## Zutaten für 4 Personen

3 EL kaltgepresstes  
Rapsöl  
Saft einer  
Biozitrone  
Biopfeffer  
Salz  
5 große Möhren  
4 Äpfel

## Zubereitung

Zuerst den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer mischen. Anschließend das Rapsöl zugeben und alles gut vermischen. Die Möhren und die Äpfel grob raspeln und mit dem Dressing vermischen. Abschmecken und genießen. Zur Deko Apfelspalten verwenden.



# Eingelegte Zucchini mit Kräutern aus unserem Garten in der Walze



# Eingelegte Zucchini mit Kräutern

## Zutaten für 4 Personen

2 mittelgroße Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
weißer Balsamico-Essig  
200 ml Oliven Öl  
300 ml warmes Wasser  
3 TL Honig  
Salz, grober Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
Tymian, Rosmarin  
2 rote Zwiebeln

## Unser Tipp:

Es können auch alle  
Gemüsereste  
verarbeitet werden  
wie zum Beispiel  
Möhren oder  
angebratene Paprika .

## Zubereitung

Zucchini in fingerdicke  
Scheiben schneiden.  
In der Grillpfanne anbraten,  
bis sie leicht gebräunt sind.  
Warmes Wasser, Balsamico-  
Essig, Honig, Salz, Pfeffer  
vermengen und  
abschmecken. Knoblauch  
leicht andrücken, mit den  
Gewürzen vermengen. Die  
Zucchini in eine Schale legen  
und mit der Mischung  
übergießen.  
Die roten Zwiebeln in Ringen  
darauf verteilen und mit  
Kräutern bestreuen.

# Bauernsalat



# Bauernsalat



## Zutaten für 4 Personen

3 rote Zwiebeln  
1 Salatgurke  
500 g Tomaten  
2 Römersalatherzen  
75 g schwarze Oliven  
entsteint  
200 g Schafskäse  
100 ml Weißweinessig  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Zucker  
4 EL Olivenöl  
Peperoni, nach Belieben  
Fladenbrot



## Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Gurke, Tomaten und Salat putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Schafskäse in Würfel schneiden.

Vinaigrette aus Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker anrühren.

Anschließend das Öl untermischen.

Kleingeschnittenes Gemüse und den Schafskäse in einer Salatschüssel miteinander vermengen. Dann die Oliven auf den Salat geben. Wer es besonders würzig mag, gibt zusätzlich 200 g griechische Peperoni dazu.

Zum Schluss die Vinaigrette über den Salat träufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Dazu schmeckt Fladenbrot.

# Jollof Rice



# Jollof Rice



## Zutaten für 4 Personen

4 große  
Hähnchenschenkel  
4 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400g Tomaten  
400 ml Hühnerbrühe  
1 Stängel Maggikraut  
4 EL Öl  
3 Tassen Reis  
2 TL Salz  
1/2 TL Pfeffer  
6 Peperoni  
800 ml Wasser

Unsere  
Empfehlung:  
Tomaten,  
Paprika,  
Zucchini



## Zubereitung

Das Fleisch waschen, eine Zwiebel würfeln und die Knoblauchzehen zerdrücken. Alle drei Zutaten mit Maggikraut und 1/2 TL Salz ca. 5 Minuten dämpfen. Wasser hinzufügen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Die Hähnchenschenkel aus dem Sud nehmen und anbraten.

Eine weitere Zwiebel würfeln und in Öl anbraten. Die gewürfelten Tomaten dazugeben und ca. 10 Minuten mitschmoren. Den Reis gründlich waschen und hinzufügen. Den Hühnersud, die Hühnerbrühe und etwas Wasser begeben. Die gebratenen Hühnerschenkel wieder dazugeben und zudecken. Auf mittlerer Flamme kochen, bis das Wasser verdunstet ist und der Reis gar.

Tipp: Nach Belieben kann man auch verschiedenes Gemüse mitkochen.

Wir feiern Erntedank!



# Kürbissuppe



## Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroßer Hokkaido  
7 Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer  
Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch  
Salz, Pfeffer,  
Chili, Muskatnuss  
Kürbiskernöl  
Kürbiskerne

## Zubereitung

Hokkaido waschen, mit einem Esslöffel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Diese anschmoren, anschließend Kürbis und Möhren hinzugeben und weiterschmoren, bis diese Röstaromen entwickelt haben. Gut Ding will Weile haben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, so dass alles bedeckt ist. 30 Minuten köcheln lassen, anschließend alles pürieren, die Kokosmilch hinzufügen am Ende alles noch einmal abschmecken. Wenn alles noch etwas zu dick ist, Gemüsebrühe hinzugeben. Mit etwas Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen servieren.



# Gemüsebrühe

## Zutaten

1 Bund Suppengrün  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
ein paar Pfefferkörner  
Meersalz  
1 Liter Wasser

## Zubereitung

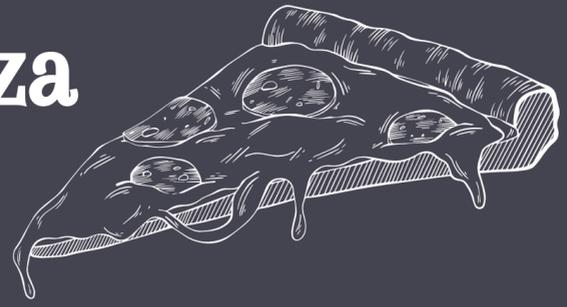
Das Suppengemüse schälen, die Zwiebel mit Schale durchschneiden, kurz im Topf anrösten. Das Gemüse und die Knoblauchzehe hinzugeben und mit anschmoren. Anschließend mit kaltem Wasser aufgießen, zum Schluss die Gewürze hinzugeben. Mindestens 30 Minuten köcheln lassen, gerne auch bis zu 1,5 Stunden. Alles noch einmal abschmecken.

Unser Tipp:

Das Gemüse rausnehmen und weiter verwenden. Zu gut für die Tonne.



# Gemüsepizza



## Zutaten

### für 1 Backblech

350 g Mehl

4 g Trockenhefe

Zucker, Salz, Olivenöl

1/2 halbes Päckchen

Frischkäse

250 g Quark

2 Eier

frischer Thymian aus  
dem Garten

warmes Wasser

Reibekäse

Reste aus der

Gemüsebrühe

## Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, die Hefe und den Zucker hinzu und alles im trockenen Zustand vermischen, anschließend lauwarmes Wasser hinzugeben. Alles einmal durchkneten.

Das Salz und ein guter Schuss Olivenöl, alles erneut durchkneten, bis der Teig sich von der Schüssel löst.

Diesen 1 Stunde abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen. Anschließend auf einem Backblech mit Backpapier ausrollen. Aus Frischkäse, Quark und Eiern eine Soße machen. Alles mit Salz und den Kräutern würzen, abschmecken und auf den Teig geben. Die Gemüsereste darauf verteilen und bei 200 Grad Umluft 20 Minuten backen.



# Vegetarische Lasagne mit Kürbis



## Zutaten für 4 Personen

500 g Lasagneblätter  
1 mittelgroßer Hokkaido  
oder Butternut  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 kl. Dose stückige Tomaten  
1 Paket Reibekäse  
Muskat, Chilipulver,  
Thymian, Paprikapulver,  
Salz, Pfeffer,  
Fett für die Form

## Zubereitung

Kürbis grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl glasig andünsten, den Kürbis ca. 10 Minuten mitdünsten. Tomaten hinzufügen, kurz durchkochen und abschmecken.

Zuerst wird der Boden leicht mit Béchamelsauce bedeckt. Als nächstes kommt eine Lage Lasagneblätter. Nun abwechselnd in dieser Reihenfolge Béchamelsauce, Kürbis und Lasagneblätter schichten, bis alles aufgebraucht ist.

Die letzte Schicht muss Soße sein. Zum Schluss mit dem Reibekäse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 30-40 Minuten überbacken bis alles goldbraun ist.



# Béchamelsauce

## Zutaten

400 ml Milch  
25 g Butter  
25 g Mehl  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Muskatnuss  
Salz

## Zubereitung

Zunächst vorsichtig die Butter zerlassen. Sie darf nicht braun werden.

Auf mittlerer Stufe nach und nach das Mehl hinzufügen und gut unterrühren. Die Masse muss leicht Blasen werfen. Die Milch langsam unterrühren und beständig weiterrühren. Lorbeerblatt und Muskatnuss hinzufügen.

Auf kleinster Flamme unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen.

Anschließend mit den Gewürzen abschmecken

