

30 Lieblingsrezepte aus den Küchen der Josefs-Gesellschaft







So is (s) I

30 Lieblingsrezepte aus den Küchen der Josefs-Gesellschaft





Liebe Leserinnen und Leser,

"Ernährung. Bewusst. Gesund. Nachhaltig." – so lautete unser Jahresthema 2024, das uns in der Josefs-Gesellschaft über das ganze Jahr beschäftigte. Im Mittelpunkt standen natürlich unsere Küchen, die gefragt waren, passende Speisepläne zu entwickeln und mit einem gesunden Angebot für unser Jahresthema zu sensibilisieren. Doch auch darüber hinaus ist es aufgrund des hohen Engagements aller Beteiligten gelungen, durch zahlreiche Aktionen und Veranstaltungen Gesundheit und Nachhaltigkeit in unseren Alltag zu integrieren und im Sinne unseres Leitgedankens "Im Mittelpunkt der Mensch" unser Handeln zu reflektieren. Und das an über 80 Standorten in 38 Beteiligungsgesellschaften in sechs Bundesländern. Wir sind darauf ausgesprochen stolz und haben lange überlegt, wie wir Sie am besten daran teilhaben lassen können.

Was würde einen besseren Einblick in die Küchen der JG bieten als ein Kochbuch? In "So is(s)t die JG" finden Sie 30 Lieblingsrezepte aus der Josefs-Gesellschaft. Dabei handelt es sich um Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts, die regelmäßig in den Küchen der JG zubereitet und in den Kantinen angeboten werden. Mit dabei sind All-Time-Favourites, für die unsere Leistungsnehmenden und Mitarbeitenden Schlange stehen und Menschen von außerhalb mittags extra zu uns kommen. Traditionelle Gerichte, die typisch für die jeweiligen Regionen sind, an denen wir unsere Standorte haben, und die vielleicht in anderen Gebieten in Deutschland genauso zubereitet werden, aber einen anderen Namen tragen. Saisonale Renner, die je nach Jahreszeit perfekt mit regionalen Produkten nachgekocht werden können, so wie wir es in der JG auch handhaben.

An unserem Kochbuch sieht man, was wir täglich vor Ort erleben: Die Josefs-Gesellschaft ist vielfältig. Lassen Sie sich von den Rezepten unserer Küchenchefinnen und Küchenchefs begeistern und entdecken Sie die abwechslungsreiche Ernährung in der JG.

Viel Freude beim Nachkochen und bewussten Genießen.

Dr. Theodor-Michael Lucas Vorstandsvorsitzender Stephan Prinz Vorstand

Andreas Rieß Vorstand



"

Das Brot vom Korn.

Das Korn vom Licht.

Das Licht von Gottes Angesicht.

Amen.









4 5

Vorspeisen

Hanptgerichte

Dessents

Blumenkohlsuppe

mit Gremolata und gerösteten Haselnusskernen Seite 9

Feldsalat

mit gratiniertem Ziegenkäse und Kartoffel-Dressing Seite 11

Melonen-Avocado-Salat

mit Fetakäse und Nüssen Seite 13

Kalte Gurkensuppe

mit Joghurt Seite 15

Tempura vom Lachs

auf exotischem Ratatouille Seite 17

Gebratener Schafskäse

im Speckmantel auf Rucola-Parmesan-Salat Seite 19

Kokos-Kürbis-Süppchen

Seite 21

Eifeler Bohneneintopf

Seite 25

Blumenkohl-Steak

mit Chimichurri, Erbsenpüree und Wildkräutersalat Seite 27

Enztal-Forelle "Müllerin"

mit Petersilienkartoffeln Seite 29

Geschmorte Schweinebäckchen

mit Spitzkohl und Potthucke Seite 31

Falafel

mit orientalischem Couscous und Korianderjoghurt Seite 33

Grumbeere-Kuchel

Seite 35

Lauchnudeln

Seite 37

Spinat-Kartoffelrösti

mit Feta-Dip Seite 39

Öcher Sauerbraten

Seite 41

Puten-Piccata-Milanese

Seite 43

Zanderfilet

mit Dill-Kartoffelkruste und Gurken-Fettuccine Seite 45

Risottobällchen

gefüllt und auf mediterranem Gemüsekompott Seite 47

Szegediner Gulasch

Seite 49

Mais-Hähnchenbrust

Seite 51

Schwäbische Maultaschen

mit gerösteten Zwiebeln und Kartoffelsalat Seite 53

Rotes Linsenragout

mit Süßkartoffeln, Gurken-Minz-Joghurt und Vollkornfladenbrot Seite 55

Mascarpone-Creme

mit Himbeeren

Seite 59

Honig-Birnen

mit Joghurt Seite 61

Geflämmte Grießschnitte

Seite 63

Plätzchen

"Herz über Kopf" Seite 65

Westfälische Quarkspeise

Seite 67

Topfenmousse

Seite 69

Grießbrei

mit Kirschragout Seite 71



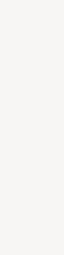


Alle guten Gaben, alles, was wir haben, kommt, oh Gott, von dir. Wir danken dir dafür. Amen.











Vorspeisen











Blumenkohlsuppe

mit Gremolata und gerösteten Haselnusskernen

ZUBEREITUNG:

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die gewürfelten Schalotten darin glasig andünsten.

Blumenkohlröschen und Kartoffelwürfel hinzugeben und kurz mit andünsten. Gemüsebrühe angießen und den Blumenkohl darin weichkochen.

Alles pürieren und anschließend den Haferdrink unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Gremolata:

Haselnusskerne in einer Pfanne rösten und beiseitestellen. Petersilie waschen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und die Schale leicht abreiben. Knoblauch schälen, fein hacken und alles zusammen mit dem Olivenöl mischen. Mit Salzflocken abschmecken. Die Haselnüsse in einer Pfanne rösten.

Blumenkohlsuppe anrichten und mit der Gremolata und den gerösteten Haselnusskernen garnieren.

TIPP:

Statt Haselnüsse passen auch Walnüsse oder Pekannusskerne sehr gut zum Gericht.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Suppe:

400 g Blumenkohl
100 g mehlig kochende
Kartoffeln
1 Schalotte
2 EL Pflanzenöl
800 ml Gemüsebrühe
100 ml Haferdrink
Salz & Pfeffer
Muskatnuss
Zitronensaft

Gremolata:

1 EL Petersilie

1 Bio-Zitrone

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Salzflocken

50 g gehackte

Haselnusskerne

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 15 min Zubereitungszeit: 30 min Ernährungsweise: vegan





mit gratiniertem Ziegenkäse und Kartoffel-Dressing

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln waschen und in einem kleinen Topf ca. 15 Minuten weichkochen

Anschließend die Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Feldsalat putzen und waschen. Ziegenkäse in sechs gleich große Stücke schneiden.

Semmelbrösel und Thymianblättchen mischen. Ziegenkäsestücke mit Honig bestreichen und mit der Semmelbrösel-Mischung bestreuen. Alles in eine ofenfeste Form geben, mit 2 EL Pflanzenöl beträufeln und unter dem Backofengrill ca. 2 bis 4 Minuten goldbraun backen.

Die gekochten Kartoffeln zusammen mit 2 EL Pflanzenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zwiebeln in den Mixer geben und alles pürieren. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen, bis es zu einem sämigen Dressing wird. Den Naturjoghurt mit dem Schneebesen unterrühren.

Feldsalat in eine Schüssel geben. Dressing über den Feldsalat geben und mit den Ziegenkäsestücken und den Walnusskernen anrichten.

TIPP:

Feldsalat in der Saison zu kaufen, ist gut für das Klima. Der Salat kann auch mit Baguette oder Kartoffelrösti serviert werden.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

2 kleine Kartoffeln
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
400 g Feldsalat
400 g Ziegenkäse
100 g Semmelbrösel
Einige Thymianblättchen
40 g Honig
4 EL Pflanzenöl
2 EL Essig
Salz & Pfeffer
50 g Naturjoghurt
60 g gehackte Walnusskerne

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 7 min Zubereitungszeit: 30 min Ernährungsweise: mit Fleisch



Melonen-Avocado-Salat

mit Fetakäse und Nüssen

ZUBEREITUNG:

Die Wassermelone schälen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Fetakäse in Würfel schneiden.

Die Nüsse in der Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Aus dem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing anrühren.

Zuletzt die Avocado längs halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in der Schale mit einem Messer gitterförmig einschneiden. Die Avocadowürfel mit einem Löffel aus der Schale heben und mit Zitronensaft beträufeln.

Wassermelone, Fetakäse, Nüsse, Rucola, Avocado und Sprossen in eine Schüssel geben und das Dressing über den Salat geben.

Den fertigen Salat auf Tellern anrichten.

TIPP:

Dazu passt gebackenes Knoblauch-Baguette.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

800 g Wassermelone (kernarm) 200 g Fetakäse 200 g Nüsse 2 EL Balsamicoessig Salz & Pfeffer 6 EL Olivenöl 4 reife Avocado Zitronensaft 100 g Rucola 400 g Sprossen

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 20 min Zubereitungszeit: 20 min Ernährungsweise: vegetarisch



Katte Gunkensuppe

ZUBEREITUNG:

Die Salatgurken waschen, schälen und nach Belieben Kerne mit einem Löffel entfernen. Anschließend grob raspeln.

Knoblauch schälen und fein hacken. Dill und Petersilie waschen und fein hacken.

Die geraspelte Salatgurke und den gehackten Knoblauch vermischen.

Gurken-Knoblauch-Masse mit dem Naturjoghurt verrühren und je nach Konsistenzwunsch etwas Milch hinzugeben.

Gehackte Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit Olivenöl, etwas Schafskäse, Chiliflocken, Schalottenwürfeln und Kräutern anrichten.

ANEKDOTE:

Eine ältere Dame: "Kenk, wat is dat?" ("Kind, was ist das?")

Köchin: "Kalte Gurkensuppe." Ältere Dame: "Arme-Leute-Essen!"

Nach dem Essen: "Arme Leute dürfen sich glücklich schätzen!"

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

2 Salatgurken
2 Knoblauchzehen
20 g Dill
20 g glatte Petersilie
1 kg Naturjoghurt 3%
Milch nach Bedarf
Salz & Pfeffer
60 g gehackter Schafskäse
Olivenöl zum Beträufeln
1 gehackte Schalotte

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 15 min Ruhezeit ca. 60 min Zubereitungszeit: 75 min Ernährungsweise: vegetarisch





vom Lachs auf exotischem Ratatouille

ZUBEREITUNG:

Fisch:

Den Fisch abwaschen und portionieren. Knoblauch schälen, kochen und fein schneiden. Koriander waschen und fein hacken. Aus dem gehackten Knoblauch, Limonensaft, Reisessig, Currypulver, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Den Lachs in die Marinade legen und ca. 20 Minuten beiseitestellen.

Ratatouille:

Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Zucchini und Paprika waschen, entkernen und in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Apfel waschen. Banane schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Olivenöl und Butter im Topf erhitzen. Zwiebel, Paprika und Zucchini darin andünsten. Gemüse mit Currypulver, Honig, Kurkuma und Sambal Olek würzen. Nach 5 Minuten die Apfel-und Bananenwürfel zugeben und mitdünsten. Pfefferminzblätter waschen, fein schneiden und zum Ratatouille geben. Zur Seite stellen.

Garnitur:

Estragonblätter frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tippy Thai Tempura-Mehl in eine Schüssel geben und mit etwas kaltem Wasser verrühren. Den Fisch mit etwas Mehl bestäuben und durch den Tempurateig ziehen. In der Fritteuse bei 200 Grad frittieren. Alles mit frittiertem Estragon anrichten.

TIPP:

Durch die fruchtige Note passt das Gericht besonders gut in die Sommerzeit.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Fisch:

400 g Lachsfilet
2 Knoblauchzehen
2 Bund Koriander
etwas Limonensaft
Reisessig
1 TL Currypulver
Salz & Pfeffer
Estragonblätter für
die Garnitur
1 Paket Tippy Thai
Tempura-Mehl
etwas kaltes Wasser
Mehl zum Bestäuben
Olivenöl zum Frittieren

Ratatouille: 80 g Zwiebeln

80 g grüne Zucchini 80 g rote Paprika 50 g Apfel 50 g Banane 1 EL Olivenöl, etwas Butter

1 EL Currypulver

80 g gelbe Zucchini

1 TL Honig

1 TL Kurkuma

1 TL Sambal Olek

1 TL Pfefferminzblätter

Schwierigkeitsgrad: 2 = mittel
Vorbereitungszeit: 15-20 min
Zubereitungszeit: 35-45 min
Fritteuse: 200 Grad
Ernährungsweise: mit Fisch



Gebratener Schafskäse

im Speckmantel auf Rucola-Parmesan-Salat

ZUBEREITUNG:

Den Rucola waschen und in eine Salatschüssel geben.

2 EL Olivenöl mit dem Balsamico gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf Zucker abschmecken.

Den Schafskäse in Würfel schneiden und mit den Speckstreifen umwickeln. Dabei können bei Bedarf Zahnstocher zur Unterstützung genutzt werden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Speckwürfel darin von allen Seiten anbraten.

Die gebratenen Schafskäsewürfel zum Rucolasalat geben und mit Parmesanflocken bestreuen.

TIPP / ANEKDOTE:

Leckeren Bacon gibt es auch als vegane Alternative im Kühlregal.

In der Josefs-Gesellschaft gibt es oft eine frische Salatbar. Viele Menschen verbringen mehrere Jahre bei uns. Daher gestalten wir unser Angebot gerne abwechslungsreich.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

60 g Rucolasalat
4 EL Olivenöl
1 EL heller Balsamicoessig
Salz & Pfeffer
Zucker bei Bedarf
300 g Schafskäse
(z. B. Manouri)
100 g Speck, in dünnen
Scheiben, z. B. Bacon
30 g Parmesan

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 10 min Zubereitungszeit: 10 min Ernährungsweise: mit Fleisch



Kokos-Knirpis-Snippchen

ZUBEREITUNG:

Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl im Topf leicht erhitzen und die Schalotten- und Kürbisstücke darin anschwitzen. Anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Verfeinern eine Messerspitze Currypaste und Cumin hinzugeben.

TIPP:

Wer es gerne fruchtig mag, kann noch etwas geriebenen Ingwer und etwas geriebene Orangenschale unterrühren. Mit Sesam-Grissini oder Blätterteigstangen, gegrillten Kürbisspalten, Frühlingszwiebelringen und Sesam anrichten.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

300 g Hokkaidokürbis 1 Schalotte 1 EL Olivenöl 300 ml Gemüsebrühe 400 ml Kokosmilch Salz & Pfeffer Messerspitze Currypaste (z. B. Madras) 10 g Cumin Frühlingszwiebelringe Sesamkörner Gegrillte Kürbisspalten nach Bedarf

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 15 min Ruhezeit ca. 60 min Zubereitungszeit: 75 min Ernährungsweise: vegan



Amen.





Über Felder, Stadt und Land hältst du segnend deine Hand, sättigst alle, Groß und Klein. Gott, ich will dir dankbar sein.



















Eifelen Bohneneintopf

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Gemüsebrühe in einem Topf mit den Kartoffeln zum Kochen bringen. Alles ca. 15 Minuten kochen.

Die Bohnen waschen, klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Alles Weitere 10 Minuten kochen.

Speck in Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken.

Zum Schluss die Sahne und saure Sahne einrühren.

ANEKDOTE:

Das Rezept heißt "Eifeler Schnittbohneneintopf", weil es seit Jahrzehnten in der Eifel gekocht wird. Die Zutaten bezogen viele aus eigenem Anbau und aus der eigenen Tierhaltung.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

300 g Kartoffeln 800 ml Gemüsebrühe 600 g Schnittbohnen 100 g Speck (am Stück) Salz & Pfeffer Bohnenkraut 70 ml Sahne 70 ml saure Sahne

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 45 min Zubereitungszeit: 45 min Ernährungsweise: mit Fleisch



Blumenkohl-Steak

mit Chimichurri, Erbsenpüree und Wildkräutersalat

ZUBEREITUNG:

Blumenkohl-Steak:

Backofen auf 225 Grad vorheizen. Blumenkohl waschen und in ca. 3 bis 5 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl-Steak in einen Behälter mit Wasser tauchen, anschließend mit reichlich Salz bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 Minuten backen. Anschließend ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Chimichurri:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika und Jalapeños fein würfeln. Die Zwiebelwürfel leicht mit Rotweinessig bedecken. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Erbsen-Minz-Püree:

Sahne mit Salz und Kurkuma aufkochen. Erbsen hinzufügen und wenn sie aufgetaut sind, alles zu einer feinen Masse mixen. Fein gehackte Minze unterheben.

Das Blumenkohl-Steak in heißer Butter andünsten und mit dem Zucker leicht karamellisieren. Erbsen-Minz-Püree auf einen Teller geben, das Blumenkohl-Steak darauf platzieren. Mit reichlich Chimichurri beträufeln.

TIPP:

Um Zeit zu sparen, kann das Chimichurri im Voraus zubereitet werden. Es passt auch zu gegrilltem Fleisch oder Gemüse.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Blumenkohl-Steak:

1 Blumenkohl

Salz

20 g Butter

10 g Zucker

Chimichurri:

2 rote Zwiebeln

20 g rote Paprika

20 g gelbe Paprika

2 Jalapeños

20 ml Rotweinessig

8 g Chiliflocken

2 g Kreuzkümmel

8 g Knoblauch (gerieben)

2 g Oregano (gerebelt)

1/2 Bund frischer Koriander

1 EL Olivenöl

Erbsen-Minz-Püree:

200 ml Sahne 10 g Salz 2 g Kurkuma 250 g TK-Erbsen 5 Blätter Minze

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 10 min 60 min Zubereitungszeit:

Backofen: 20 Min 225 Grad

Ernährungsweise: vegetarisch



Enztal-Forelle

"Müllerin" mit Petersilienkartoffeln

ZUBEREITUNG:

Die Forellen der Länge nach an der Bauchseite einschneiden und die Innereien entfernen. Die Forellen entschuppen und noch einmal gründlich waschen. Die Kartoffeln waschen und schälen.

Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Kartoffeln hinzugeben und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Die Forellen von innen mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Anschließend in Mehl wenden. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellen darin von beiden Seiten jeweils 7 bis 8 Minuten knusprig braten.

20 g Butter in einer Pfanne auslassen. Zusammen mit der Forelle, den Kartoffeln und frischer Petersilie servieren.

ANEKDOTE:

Das Gericht Forelle "Müllerin" oder "nach Müllerin Art" verdankt seinen Namen der Zubereitungsweise mit Mehl und dem damit verbundenen traditionellen Beruf. Die Müllerin hatte immer frisches Mehl zur Hand. Man hat schnell herausgefunden, dass ein in Mehl gewendeter Fisch knuspriger wird und die Haut besser hält und dazu noch besser schmeckt als ohne Mehl.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

4 Enztal-Forellen 1 kg Kartoffeln Salz & Pfeffer Zitrone nach Geschmack 30 g Mehl 70 g Butter Petersilie

Schwierigkeitsgrad: 2 = mittel Vorbereitungszeit: 30 min Zubereitungszeit: 5 min Ernährungsweise: mit Fisch



Schweinepäckchen

geschmort, mit Spitzkohl und Potthucke

ZUBEREITUNG:

Geschmorte Schweinebäckchen:

Die Schweinebäckchen mit Salz und Pfeffer würzen und scharf im Schmortopf in Olivenöl anbraten. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden, zu den Schweinebäckchen geben und mitrösten. Das Tomatenmark einrühren, kurz anrösten und mit dem Rotwein angießen. Das Ganze etwas einkochen lassen. Die Gemüsebrühe dazugeben und alles bei milder Hitze ca. 1 bis 2 Stunden schmoren. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spitzkohl:

Den Spitzkohl putzen und waschen. Den Strunk entfernen und den Spitzkohl in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spitzkohl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Potthucke:

Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Anschließend mit einem Tuch gut ausdrücken. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den rohen Kartoffeln mischen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Speck würfeln, in einer Pfanne auslassen und die Zwiebeln darin andünsten.

Schmand, Sahne und Eier zur Kartoffelmasse geben und mit Salz und Muskat würzen. Alles in eine gefettete Kastenform füllen und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 35 Minuten goldgelb backen.

TIPP:

Die Potthucke schmeckt am besten, wenn sie bereits am Vortag zubereitet wird. Einfach in der Form auskühlen lassen, am nächsten Tag in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Potthucke ist ein Klassiker des Sauerlandes. Traditionell wird es mit Schwarzbrot und Rübenkraut serviert.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Schweinebäckchen: 12 Schweinebäckchen

Salz & Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
40 g Tomatenmark
400 ml Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
2-3 Knoblauchzehen

Spitzkohl:

600 g Spitzkohl 2 EL Öl Salz & Pfeffer Zucker

Potthucke:

500 g rohe Kartoffeln 160 g gekochte Kartoffeln 20 g Zwiebel 50 g Speck 20 g Schmand 70 g Sahne 2 Eier Salz und etwas Muskat

Schwierigkeitsgrad: 2-3 =

mittel-schwer

Vorbereitungszeit: 30 min Zubereitungszeit: 5 min Ernährungsweise: mit Fleisch





mit orientalischem Couscous und Korianderjoghurt

ZUBEREITUNG:

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Koriander waschen und ebenfalls klein scheiden. Zwiebeln, Koriander, Chili und Knoblauch durch den Fleischwolf (feine Scheibe 4 bis 6 mm) lassen.

Backpulver, Salz, Zitronensaft und Kreuzkümmel hinzufügen und abschmecken. Aus der Masse mit einem Eisportionierer Bällchen formen. Diese leicht von oben andrücken.

Die Falafeln in heißem Fett bei 175 Grad goldgelb ausbacken.

Den Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen und gründlich vermengen. Danach abgedeckt für ca. 1 Stunde quellen lassen. Die Gurken und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und grob hacken. Nach der Quellzeit Gurken, Tomaten und Petersilie unterarbeiten und alles mit Salz, Raz el Hanout, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Für den Korianderjoghurt den Joghurt mit Koriander und Zitronensaft pürieren. Mit Salz abschmecken.

TIPP:

Nach Bedarf kann der Koriander auch durch glatte Petersilie ersetzt werden.

Anstelle einer Fritteuse, kann auch im Topf frittiert werden.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Falafel:

400 g getrocknete Kichererbsen 1 große Zwiebel Handvoll Koriander 2 kleine Chilis 5 Knoblauchzehen

1 TL Backpulver

2 TL Salz Zitronensaft von 1 Zitrone

2 TL Kreuzkümmel

Orientalischer Couscous:

250 g Couscous
250 g Gemüsebrühe
1 Gurke
3 Tomaten
Bund Blattpetersilie
2 TL Salz
2 TL Raz el Hanout
Zitronensaft von 2 Zitronen

Korianderjoghurtsauce:

50 ml Olivenöl

80 g Joghurt (10 %) 20 g Koriander Zitronensaft von 1 Zitrone Prise Salz

Schwierigkeitsgrad: 2 = mittel Vorbereitungszeit: 12 Std Zubereitungszeit: 1,5 Std Ernährungsweise: vegetarisch



Grumbeene-Kuchel

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Lauch waschen und in Streifen schneiden

Kartoffeln schälen, grob reiben und zur Seite stellen.

Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Anschließend Zwiebeln, Lauch, Kartoffeln und Eier in eine Schüssel geben und mit dem Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen, damit der Gumbeere-Kuchel später gut herauszulösen ist, und die Kartoffelmasse hineingeben. Im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 1 Stunde goldbraun backen.

Danach auf Tellern portionieren und etwas abgekühlt servieren.

TIPP:

Der Grumbeere-Kuchel ist ein typisch pfälzisches Rezept. Dazu passt besonders gut Apfelmus.

Nicht zu viel salzen, da der Speck auch salzig ist. Mit einem Zahnstocher reinstechen, um zu testen, ob der Grumbeere-Kuchel gar ist. Dazu darf am Zahnstocher keine Masse kleben bleiben.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

2 kleine Zwiebeln 100 g Lauch 800 g Kartoffeln 100 g Speck 4 Eier 2 EL Mehl Salz & Pfeffer Muskat

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 15 min Zubereitungszeit: 2 Std.

180 Grad

Ernährungsweise: mit Fleisch



Lanchnudeln

ZUBEREITUNG:

Zunächst etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch in die Pfanne geben, krümelig braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Lauch waschen und in kleine Ringe schneiden. Zum Hackfleisch geben und gemeinsam andünsten. Wasser mit Gemüsebrühe verrühren.

Sobald der Lauch glasig ist, alles mit der Gemüsebrühe angießen. Die ungekochten Nudeln dazugeben und ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

TIPP/ANEKDOTE:

Wer es etwas gehaltvoller mag, darf gerne noch 1 bis 2 EL Schmelzkäse unterrühren.

Das Rezept stammt von unserer ehemaligen Hauswirtschaftsmeisterin Monika Landvogt. Bis zum Eintritt in ihren Ruhestand hat sie viele Auszubildende der Hauswirtschaft angelernt. Alle Personen, die im Haus Elisabeth ihre Ausbildung in der Hauswirtschaft absolviert haben, kennen dieses Rezept. Das ist auch heute noch so. Es ist bei Bewohnenden, Mitarbeitenden und Gästen besonders beliebt.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

3 EL Pflanzenöl 400 g Hackfleisch (Schwein/Rind) Salz & Pfeffer 400 g Lauch (frisch oder tiefgekühlt) 400-600 ml Wasser 1-2 TL Gemüsebrühe 400 g Bandnudeln

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 10 min Zubereitungszeit: 30 min Ernährungsweise: mit Fleisch



Spinat-Kantoffelnösti mit Feta-Dip

ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Möhren separat schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in Wasser legen. Den aufgetauten Spinat auf ein Sieb geben, gut ausdrücken und grob hacken. Nun die Kartoffeln mit einer groben Reibe reiben und in eine Schüssel geben. Spinat, Zwiebelund Möhrenwürfel hinzugeben. Die Eier, Schmelzflocken, Maisstärke und den Schmand dazugeben und verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Feta-Dip:

Den Feta würfeln und zusammen mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Knoblauchpresse in die Feta-Olivenöl-Masse geben. Die Zwiebel- und Peperoniwürfel ebenfalls in die Schüssel geben. Das Ganze verrühren. Dann die Masse in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und aus der Gemüsemasse sechs gleichgroße Röstis braten.

TIPP:

Bevor die Röstis geformt werden, sollte am besten 1 TL der Röstimasse in einer Pfanne mit Öl angebraten werden und der Geschmack getestet werden. So kann ggf. nachgewürzt werden.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Rösti:

1 Zwiebel
120 g Möhren
500 g Kartoffeln
500 g TK-Blattspinat
4 Eier
80 g Schmelzflocken
oder Haferflocken
2 TL Mais- oder Kartoffelstärke
80 g Schmand
1 TL Muskat
Salz & Pfeffer

Feta-Dip:

160 g Feta 100 ml Olivenöl 20 g Zwiebeln 1 Peperoni 2 Knoblauchzehen

100 ml Pflanzenöl

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 45 min Zubereitungszeit: 25 min Ernährungsweise: vegetarisch



Ochen Sanenpraten

ZUBEREITUNG:

Den Essig und Rotwein mit Sauerbraten-Gewürzen aufkochen. Die Zwiebeln schälen, mit dem Suppengrün grob würfeln und zur Essig-Mischung geben. Alles kurz ziehen lassen, dann vom Herd nehmen und abkühlen. Fettdeckel der Semerrolle je nach Bedarf entfernen. Das Fleisch in den Sud geben und alles ca. 4 Tage im Kühlschrank beizen.

Fleisch und Gemüse aus der Beize heben und trocknen. Das Fleisch bei hoher Hitze mit wenig Rapsöl scharf von allem Seiten anbraten. Anschließend das Gemüse zum Fleisch ins heiße Öl geben und alles anbraten. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Den Braten mit der Beize und Rinderfond auffüllen, so dass das Fleisch zu drei Vierteln bedeckt ist. Alles im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 3 Stunden schmoren. Wenn der Braten weich ist, vom Fond trennen und portionieren. Den Fond durch ein Sieb gießen und auffangen. Das Gemüse gut ausdrücken.

Sauce:

Wein, Essig und 2 Liter des aufgefangenen Fonds zusammen aufkochen und leicht reduzieren. Die Printen würfeln. Lebkuchengewürz, Apfelkraut und Printenwürfel hinzufügen und auflösen. Sauce mit Balsamico, Salz und Zucker abschmecken. Mit dunklem Saucenbinder so binden, dass die Sauce einen Löffel überzieht. Die Sauce über die Bratenscheiben gießen und mit feinen Printenwürfeln garnieren.

ANEKDOTE / TIPP:

Dieses Gericht ist eine regionale Spezialität in der Städteregion Aachen. Der Öcher bzw. Aachener Sauerbraten ist dem Rheinischen ähnlich, weist aber auch große Ähnlichkeit mit dem belgischen Nationalgericht "Carbonade" auf. Diese wird als Gulasch mit belgischem Starkbier sowie Lütticher Sirup zubereitet und mit Spekulatius gebunden. Ein Sauerbraten ist sehr weich und zerfällt beim Portionieren. Daher bereitet man ihm am Vortag zu und lässt ihn im Fond auskühlen. So härtet die Gelatine im Fleisch aus und er lässt sich wunderbar portionieren.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

600 ml Essig
400 ml Rotwein
6 Lorbeerblätter
6 g Wachholder
2 g Nelken
6 g schwarzer Pfeffer
4 g Piment
4 Zwiebeln
300 g Suppengrün
800 g Rinder-Semerrollen
3 EL Rapsöl
1 l Rinderfond

Sauce:

400 ml Rotwein
1 l heller Balsamicoessig,
Essig zum Abschmecken
20 Gewürzprinten
6 g Lebkuchengewürz
200 g Apfelkraut
Zucker
Salz
4-5 EL dunkler
Saucenbinder

Schwierigkeitsgrad: 2 = mittel
Vorbereitungszeit: 4 Tage
Zubereitungszeit: 25 min
Backzeit: 3 Stunden
Ernährungsweise: mit Fleisch



Puten-Piccata-Milanese

ZUBEREITUNG:

Die Putenschnitzel abtupfen, mit dem Schnitzelklopfer flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier auf einem Teller verquirlen. Beide Käsesorten mit den Semmelbröseln mischen und ebenfalls auf einen Teller geben. Die Putenschnitzel durch die Eimasse ziehen und anschließend in der Panade wenden.

Die Gabelspaghetti nach Packungsempfehlung in gesalzenem Wasser bissfest kochen.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Putenschnitzel darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Anschließend vom Herd nehmen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.

Sauce:

Für die Sauce Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen und das Mehl einrühren. Mit der Gemüsebrühe angießen, aufkochen und das Tomatenmark sowie die italienischen Kräuter hinzufügen. Zum Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gabelspaghetti abgießen, mit dem Putenschnitzel auf einem Teller anrichten und die Sauce darübergeben. Dazu passt Zucchini-Gemüse.

TIPP:

Das Gericht mit frischem Basilikum anrichten. Zusätzlicher gehobelter oder geriebener Parmesan und frische Kräuter können gereicht werden, damit jeder sein Gericht selbst verfeinern kann.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

4 Putenschnitzel (je 140 g)
Salz & Pfeffer
2 Eier
200 g geriebener
Emmentaler
100 g geriebener Parmesan
50 g Semmelbrösel
2 EL Pflanzenöl
600 g Gabelspaghetti

Sauce:

60 g Mehl 400 ml Gemüsebrühe 4 EL Tomatenmark 2 TL italienische Kräuter

60 g Margarine oder Butter

Schwierigkeitsgrad: 2 = mittel Vorbereitungszeit: 10 min Zubereitungszeit: 25 min Ernährungsweise: mit Fleisch



Zangenfilet

mit Dill-Kartoffelkruste und Gurken-Fettuccine

ZUBEREITUNG:

Die Salatgurken waschen, trocknen und mit dem Gemüseschäler bis zum Kerngehäuse der Länge nach in 2 cm breite Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und mit der Gemüsereibe grob raspeln. Dill waschen, fein schneiden und unter die Kartoffelraspeln geben. Mit 2 EL Kartoffelmehl mischen. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Macis würzen.

Das Zanderfilet waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite mit Kartoffelstärke bestäuben. Die Kartoffelmasse auf der Hautseite gleichmäßig verteilen, andrücken und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl knusprig anbraten (ca. 5 bis 6 Minuten).

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne die restlichen 2 EL Rapsöl erhitzen und die Gurkenstreifen leicht andüsten. Mit Salz würzen. Jetzt das Zanderfilet vorsichtig wenden, vom Herd nehmen und ca. 1 Minute ziehen lassen.

TIPP:

Es eignen sich auch andere Fischsorten (Dorade, Lachs oder Kabeljau) sehr gut für dieses Rezept.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

2 Salatgurken
200 g Kartoffeln
2 Stängel Dill
4 EL Kartoffelmehl
+ Kartoffelmehl zum
Bestäuben
Salz & Pfeffer
Macis gemahlen
4 Stück Zanderfilet
(à 150 g MSC Qualität)
4 EL Rapsöl

Schwierigkeitsgrad: 2 = mittel Vorbereitungszeit: 10 min Zubereitungszeit: 25 min Ernährungsweise: mit Fisch



Risottopällchen

gefüllt und auf mediterranem Gemüsekompott

ZUBEREITUNG:

Risotto:

Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Mit den Lorbeerblättern in reichlich Olivenöl andünsten. Risotto-Reis hinzufügen und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein angießen und vollständig verkochen lassen. Die Hitze reduzieren und nach und nach die heiße Brühe einrühren. Den Reis in Bewegung halten, damit sich die Stärke löst und das Risotto nicht ansetzt. Mit Salz abschmecken und ca. 18 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Parmesan unterrühren und alles auf einem flachen Blech abkühlen lassen. Die Masse in kleine Portionen von je 80 g teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel mit einer Kugel Mini-Mozzarella füllen und verschließen. Die Bällchen mit Mehl bestäuben und anschließend durch die verquirlte Eimasse ziehen. In Panko-Paniermehl wenden. Kühl stellen.

Carponata:

Die Auberginen waschen und in grobe Würfel schneiden. Salzen und abtropfen lassen. Staudensellerie und Paprika waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Für die Sauce Tomatenmark, Essig, Zucker und Geflügelbrühe mischen. Die Sardellen klein schneiden und unterrühren. Alles pürieren und mit der Speisestärke verrühren.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Die Paprika- und Selleriewürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Aubergine abtupfen und ebenfalls mit den Oliven, Kapern, Rosinen und Pinienkernen dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Fritteuse erhitzen und die Risottobällchen darin bei 170 Grad goldbraun frittieren. Die Risottobällchen mit dem Gemüsekompott anrichten.

TIPP:

Die Arancini lassen sich auch wunderbar in der Heißluft-Fritteuse backen, bleiben dann allerdings nicht rund.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Risottobällchen/Arancini:

2 Schalotten
4 Lorbeerblätter
100 ml Olivenöl
250 g Risotto-Reis
140 ml Weißwein
650 ml Geflügelbrühe
Salz, 100 g Parmesan
1 Schale Mini-Mozzarella
150 g Mehl
3 Eier
300 g Panko-Paniermehl

Gemüsekompott/Carponata:

4 Auberginen, Salz
1 Stange Staudensellerie
1 rote Paprika
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
10 g Tomatenmark
50 ml Tafelessig
80 g Zucker
200 ml Geflügelbrühe
2 Sardellenfilets
1 EL Speisestärke
75 ml Olivenöl

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 15 min Zubereitungszeit: 2 Std. Backofen: 60 min

20 g Oliven, 15 g Kapern

15 g Rosinen 30 g Pinienkerne

Öl für die Fritteuse

180 Grad

Ernährungsweise: mit Fisch



Szegeginen Gulasch

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Fleisch abtupfen und salzen. Nun einen Bräter mit ein wenig Pflanzenöl erhitzen, den Speck darin auslassen und das Fleisch anschließend darin anbraten. Nach Belieben mit etwas Rotwein angießen.

Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und die Hitze reduzieren. Anschließend das Paprikapulver und Tomatenmark einrühren und kurz mit anschwitzen.

Sauerkraut und Brühe nach und nach dazugeben und mit Pfeffer und Kümmel würzen. Alles ca. 1,5 bis 2 Stunden bei mittlerer Hitze, ohne Deckel, köcheln lassen. Die fein geriebenen Kartoffeln ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die saure Sahne einrühren.

TIPP:

Wenn die Menge des Fleischs für den Bräter zu groß ist, kann es auch portionsweise angebraten werden. Dazu passt Kartoffelpüree.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

600 g Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 800 g Rinder- oder Schweinegulasch Salz Sonnenblumenöl oder Rapsöl zum Braten 100 g Schinkenspeck 1 Schuss Rotwein 2 TL Paprikapulver (rosenscharf) 3-4 EL Tomatenmark 400 g Sauerkraut 2 l Fleischbrühe Pfeffer gemahlener Kümmel Chilipulver 300 g geriebene Kartoffeln 6 EL saure Sahne

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 10 min Zubereitungszeit: 2 Std. Ernährungsweise: mit Fleisch



Mais-Hähnchenbrust

ZUBEREITUNG:

Hähnchen:

Salz, Pfeffer, Paprika und Olivenöl verrühren. Die Hähnchenbrustfilets darin ca. 30 Minuten marinieren. Anschließend unter dem Backofengrill ca. 15 bis 20 Minuten grillen.

Wildreis:

Den Reis mit Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zunächst 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Currysauce:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, hacken und in Öl anbraten. Kurkuma und Kreuzkümmel einrühren. Dann den Joghurt und die Crème fraîche hinzufügen und ca. 5 Minuten zu einer dicken Sauce einkochen lassen. Noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Mango schälen und in Spalten schneiden. Puderzucker in einer Pfanne leicht erwärmen und die Mangospalten darin leicht karamellisieren.

Currysauce und Mangospalten mit der Hähnchenbrust und dem Wildreis anrichten.

TIPP:

Die fruchtige Soße passt besonders gut zu warmen Sommertagen. Nach Belieben kann statt Mango auch Ananas verwendet werden.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Salz & Pfeffer 1 TL Paprikapulver 200 ml Olivenöl 4 Mais-Hähnchenbrustfilets

Reis:

200 g Natur-Wildreis 400 ml Wasser Salz

Currysauce:

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

2 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Koriander

300 ml Joghurt

300 ml Crème fraîche

Salz

4 Mangos

1 EL Puderzucker

Schwierigkeitsgrad: 2 = mittel Vorbereitungszeit: 30 min Zubereitungszeit: 30 min Ernährungsweise: mit Fleisch



Manttaschen

Schwäbisch – mit gerösteten Zwiebeln und Kartoffelsalat

ZUBEREITUNG:

Maultaschen:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mit dem Blattspinat in Öl andünsten. Spinat-Zwiebel-Masse mit dem Paniermehl zum Hackfleisch geben. Eier und Senf unterarbeiten und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zur Seite stellen. Für den Teig aus Mehl, Eiern, Öl und Salz einen glatten, festen Nudelteig kneten und diesen mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

Die Masse auf dem Nudelteig verteilen, dabei oben und unten einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Diesen Rand mit etwas Eiweiß einstreichen. Den Teig mit der Füllung nun längs von unten nach oben ca. 3-mal einklappen und leicht andrücken. Anschließend die Teigrolle in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Die fertigen Maultaschen in kochende Rinderbrühe geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln samt Schale in einem Topf mit Wasser 25 bis 30 Minuten kochen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringenund vom Herd nehmen. Zwiebeln, Essig, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Senf hinzugeben und gut durchmischen. Kartoffeln warm pellen und lauwarm in Scheiben schneiden. Anschließend alles verrühren und auf +8 Grad herunterkühlen.

Röstzwiebeln:

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In Mehl wenden und in heißem Pflanzenöl knusprig braten.

ANEKDOTE:

Die Mönche versteckten, damals während der Fastenzeit, das leckere Fleisch in Teigtaschen. Sie gingen davon aus, dass Gott so nicht sah, dass sie Fleisch verzehrten, obwohl es im Kloster verboten war. Im Volksmund werden Maultaschen auch "Herrgottsbescheißerle" genannt.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Maultaschen:

4 Zwiebeln

400 g gekochter Blattspinat

2 EL Öl

500 g gemischtes

Hackfleisch

6 Eier

4 EL Senf (mittelscharf)

Salz & Pfeffer

4 EL Paniermehl

2 l Rinderbrühe

Nudelteig:

(alternativ fertigen Nudelteig)

1 kg Mehl, 8 Eier

4 EL Speiseöl

Salz, 1 Eiweiß

Kartoffelsalat:

1,8 kg festkochende Kartoffeln, 2 Zwiebeln 200 ml Gemüsebrühe 200 ml Essig, 260 ml Rapsöl

Salz & Pfeffer

4 EL mittelscharfer Senf

1 Bund Schnittlauch

Röstzwiebeln:

4 große Zwiebeln Salz & Pfeffer, Paprikapulver Mehl zum Bestäuben 1 EL Öl

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 30 min Zubereitungszeit: 45 min Kochzeit: ca. 20 min Ernährungsweise: mit Fleisch



Rotes Linsenragont

mit Süßkartoffeln, Gurken-Minz-Joghurt und Vollkornfladenbrot

ZUBEREITUNG:

Linsen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Kräuter waschen und fein hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Paprika waschen und in Würfel schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Anschließend das Pflanzenöl in eine Pfanne geben, Süßkartoffelwürfel darin leicht anbraten. Paprika- und Schalottenwürfel hinzugeben und alles leicht anbraten.

Passierte Tomaten, gehackten Ingwer, Garam Masala, Currypulver, Zitronensaft, Linsen und Gemüsebrühe dazugeben. Das Ganze für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gurke schälen und fein raspeln. Die Minze waschen und hacken. Den Joghurt mit Minze und Gurkenraspel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsenragout mit gehackter Petersilie und Koriander verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Linsenragout in einem Suppenteller anrichten. Gurken-Minz-Joghurt auf dem Ragout verteilen, mit gezupften Korianderblättern garnieren und Vollkornfladen dazu reichen.

Als Beilage eignen sich: Couscous, Reis, Vollkornnudeln, Kräuterdrillinge, Polenta, Tacos.

TIPP:

Statt der passierten Tomaten können auch frische Tomaten verwendet werden. Dazu müssen aber die Haut und Kerne entfernt werden.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

200 g rote Linsen
Blattpetersilie und
Koriander
2 Schalotten
400 g Süßkartoffeln
1 rote Paprika
40 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
4 EL Pflanzenöl
1 l passierte Tomaten
2 TL Garam Masala
1 TL Currypulver
40 ml Zitronensaft
500 ml Gemüsebrühe

Gurken-Minz-Joghurt:

200 g Gurke Minze 300 g Joghurt Salz & Pfeffer

2 Vollkornfladenbrote

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 30 min Zubereitungszeit: 30 min Ernährungsweise: vegetarisch



Herr Jesus, sei unser Gast und segne, was du uns bescheret hast. Amen.





















Mascarpone-Oreme

mit Himbeeren

ZUBEREITUNG:

Mascarpone, Quark, 2 EL Zucker und Zitronensaft verrühren.

Danach die Sahne steif schlagen und unterheben.

Die Tiefkühl-Himbeeren pürieren und mit 50 g Zucker abschmecken.

Nun die Creme mit dem Himbeerpüree in eine Schüssel geben.

Minzpesto:

Minze waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Die gehackte Minze, Öl, Zitronensaft, Honig und gehackte Pistazien in einem hohen Gefäß mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Die Mascarpone-Creme mit dem Minzpesto anrichten.

TIPP:

Himbeeren haben im Juli und August Saison. Daher eignet sich dieses Rezept besonders gut im Sommer.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

200 g Mascarpone
200 g Quark
3 EL Zucker + 50 g Zucker
2 EL Zitronen- oder
Limettensaft
200 g Sahne
200 g TK-Himbeeren

Minzpesto:

70 g Minze
6 EL Rapsöl oder Zitronenöl
1 EL Zitronen- oder
Limettensaft
40 g Honig oder Agavendicksaft
20 g gehackte Pistazien

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 5 min Zubereitungszeit: 10 min Ernährungsweise: vegetarisch



Honig-Birnen

mit Joghurt

ZUBEREITUNG:

Die Zitronen auspressen und 8 EL Zitronensaft mit dem kalten Wasser in eine Schüssel geben. Anschließend die Birnen waschen, schälen, halbieren, entkernen und in das Zitronenwasser geben.

Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

6 EL des Zitronenwassers zusammen mit dem Waldhonig und den Birnen aufkochen lassen. Ca. 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen und dabei wenden.

Birnen im Sud abkühlen lassen. Birnen mit dem Joghurt, Mandeln, etwas Birnensud und Minzblättern anrichten.

TIPP:

Das Gericht kann leicht vegan zubereitet werden, wenn eine Joghurtund Honigalternative verwendet wird, wie etwa veganer Kokosjoghurt und Agavendicksaft.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

2 Zitronen 500 ml kaltes Wasser 4 feste, reife Birnen 40 g gehobelte Mandeln 6 EL flüssiger Waldhonig 120 g fettarmer Joghurt 8-12 Pfefferminzblätter

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 5-10 min Zubereitungszeit: 15 min Ernährungsweise: vegetarisch



Grießschnitte

geflämmt

ZUBEREITUNG:

2 EL Bio-Vollmilch mit dem Eigelb verrühren. Die restliche Milch in einem Topf mit dem Zitronenabrieb, Tonkabohne verrühren und aufkochen lassen. Den Weichweizengrieß einrühren. Die Masse unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze für ca. 3 Minuten köcheln lassen und anschließend vom Herd nehmen.

Zucker unterrühren, die Eimischung dazugeben und die Masse in eine flache Form geben und 2 Stunden kaltstellen.

Nach dem Abkühlen stürzen, mit dem Rohrzucker bestreuen und dem Flambierbrenner abflämmen.

Die Grießschnitten mit den Beeren anrichten.

TIPP:

Regional oder saisonal kann auch Schattenmorellen-, Zwetschgen-, Apfel- oder Birnenkompott verwendet werden.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

600 ml Bio-Vollmilch
2 Eigelb
2 TL Bio-Zitronenabrieb
2 Messerspitzen gemahlene
Tonkabohne
80 g Weichweizengrieß
50 g Zucker
20 g Rohrzucker
120 g gemischte Beeren
(Blau-, Him- oder
Erdbeeren)

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 5-10 min Zubereitungszeit: 15 min Ernährungsweise: vegetarisch





"Herz über Kopf" der EIS LOUNGE Maria Veen

ZUBEREITUNG:

Mehl, Backpulver und Mandeln in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten unterarbeiten und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 bis 3 mm dünn ausrollen. Mit einem Plätzchenausstecher dem Anlass entsprechende Motive ausstechen. Aus der Hälfte der Plätzchen zusätzlich in der Mitte einen kleinen Kreis ausstechen.

Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 10 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.

Gelee ganz leicht erwärmen, gut verrühren und die Kekse ohne Loch auf der Unterseite damit bestreichen. Die Plätzchen mit Loch auflegen und andrücken. Alles mit Puderzucker bestreuen.

TIPP:

Das Plätzchen "Herz über Kopf" ist ein Originalrezept aus der EIS LOUNGE in Maria Veen, einem Integrationsbetrieb des Benediktushofes und der Josefs-Gesellschaft. Hier arbeiten Menschen mit und ohne Behinderung Hand in Hand, jeder und jede gemäß seinen und ihren individuellen Fähigkeiten und Talenten. Die Plätzchen "Herz über Kopf" stehen symbolisch für die Idee, öfter dem Herzen zu folgen statt allein dem Verstand – so beschreibt es Elisabeth Kranz, die Betriebsleiterin der EIS LOUNGE.

ZUTATEN:

Für ca. 20 Plätzchen

Teig:

375 g Dinkelmehl 1 TL Backpulver 125 g Mandeln, gemahlen 200 g Zucker 1 Päckchen Vanillezucker 1 Prise Salz 250 g weiche Butter

Füllung:

300 g Fruchtgelee, z. B. Erdbeere Puderzucker zum Bestreuen

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 20 min Zubereitungszeit: 30 min Backofen: 10 min

180 Grad

Ernährungsweise: vegetarisch



Westfälische Duankspeise

ZUBEREITUNG:

Die Sahne steif schlagen. Quark, Milch und Zucker in einer Schüssel verrühren und die Sahne langsam unterheben.

Anschließend die Kirschen dazugeben. Das Pumpernickel würfeln.

Die Quarkspeise mit den Pumpernickelwürfeln und der Schokolade anrichten.

TIPP:

Besonders aromatisch wird die Quarkspeise, wenn etwas frische Minze untergerührt wird.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

40 g Sahne
320 g Quark
60 g Milch
32 g Zucker
100 g Kirschen
aus dem Glas
20 g Pumpernickel
32 g Schokoladenblätter

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 20 min Zubereitungszeit: 20 min Ernährungsweise: vegetarisch



Topfenmonsse

ZUBEREITUNG:

Die Sahne mit dem Zucker und Vanillezucker steif schlagen.

Danach den Quark mit dem Schneebesen unter die geschlagene Sahne heben. Den Abrieb der Bio-Zitronenschale zugeben.

Nun die fertige Masse in Portionsgläser füllen und für ca. 2 Stunden kaltstellen.

Topfenmousse mit Minze und Schokostückchen anrichten.

TIPP:

Schnelles Dessert, das im Sommer überzeugt.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

200 ml Sahne 100 g Zucker 16 g Vanillezucker 300 g Quark 1 Bio-Zitrone Minzblätter Schokostückchen

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 5-10min Zubereitungszeit: 15 min Ernährungsweise: vegetarisch



Gnießprei

mit Kirschragout

ZUBEREITUNG:

Die Milch mit dem Zucker, Vanillezucker, der Butter und zwei Prisen Salz in einem Topf erhitzen. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten cremig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Für das Kirschragout die Kirschen mit Zitronensaft und Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und zu den Kirschen geben.

Kurz aufkochen und andicken.

Den Grießbrei mit dem Kirschragout und der Minze anrichten.

ANEKDOTE:

Es ist ein einfaches, aber köstliches Dessert, das gesund und nachhaltig zugleich ist. Die Milch liefert wichtige Nährstoffe, während die möglichst regional und saisonal bezogenen Kirschen dem Gericht den letzten Schliff verleihen.

Dieser Grießbrei war das Lieblingsgericht von Bischof em. Franz Kamphaus, das er gerne gemeinsam mit den Menschen im Sankt Vincenzstift genossen hat.

ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Grießbrei:

1 l Milch 6 EL Zucker 2 Päckchen Vanillezucker

40 g Butter Salz

80 g Buchweizengrieß

Kirschragout:

400 g Kirschen (frisch oder aus dem Glas) 2 EL Zitronensaft 1/2 TL Zucker 2 TL Speisestärke Minze

Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht Vorbereitungszeit: 5-10 min Zubereitungszeit: 15 min Ernährungsweise: vegetarisch













Das Kochbuch "So is(s)t die JG" ist ein echtes Gemeinschaftsprojekt, an dem viele engagierte Mitarbeitende der Josefs-Gesellschaft mit vollem Einsatz mitgewirkt haben. Die Leitungen unserer Großküchen haben die beliebtesten Rezepte dahingehend abgewandelt, dass sie für Sie zu Hause nachkochbar sind. Bei den Fotoshootings im Benediktushof haben die Küchenmitarbeitenden mehrerer Standorte, die Auszubildenden der Hauswirtschaft und der Küchen sowie noch viele mehr alles gegeben, um Ihnen hier auch visuell einen Einblick in unsere Arbeit zu ermöglichen.

Vielen Dank an alle, die an diesem Kochbuch mitgewirkt haben!







74 75

JOSEFS-GESELLSCHAFT IN KÜRZE

Die Josefs-Gesellschaft gAG (JG-Gruppe) ist eines der großen katholischen Sozialunternehmen Deutschlands mit über 10.000 Mitarbeitenden und 38 Beteiligungsgesellschaften bundesweit. In unserer Trägerschaft befinden sich Einrichtungen für Menschen mit Behinderung, Krankenhäuser und Seniorenzentren. Im Vordergrund steht die Arbeit mit und für Menschen. Wir sind darauf bedacht, die nötige Hilfe, Begleitung, Pflege und Assistenz zu bieten, um ein möglichst selbstbestimmtes, gesundes und aktives Leben zu ermöglichen.

Zentrale: Köln
Beteiligungsgesellschaften: 38
Mitarbeitende: über 10.000

STANDORTE

Mit 38 Beteiligungsgesellschaften in sechs Bundesländern bietet die Josefs-Gesellschaft an über 80 Standorten vielfältige Leistungen für Menschen mit Hilfebedarf, medizinische Versorgung sowie auch vielfältige Beschäftigungsmöglichkeiten für die Mitarbeitenden an.



UNSERE KÜCHEN

Die Küchen der Josefs-Gesellschaft versorgen häufig jeweils mehrere Standorte täglich mit frischen Speisen. Von den Auszubildenden und Küchenhilfen bis hin zur Küchenleitung arbeiten zahlreiche Personen daran, die Menschen vor Ort zu versorgen. Neben unserem Leitsatz "Im Mittelpunkt der Mensch" widmen wir uns tagtäglich auch unseren Grundsätzen "Innovation wagen", "nachhaltig wirtschaften" und "mit Menschen für Menschen".

So arbeiten in unseren Küchen Menschen mit und ohne Behinderung Hand in Hand und kreieren abwechslungsreiche und gesunde Speisen. Auch bilden wir in unseren Küchen neugierige (junge) Erwachsene aus, die später mit Leidenschaft Lebensmittel zubereiten. Auf diese Weise schaffen wir eine gute Arbeitsatmosphäre, in der sich nicht nur unsere Mitarbeitenden wohlfühlen, sondern auch unsere Gäste eine tolle Erfahrung in unseren Kantinen erleben. Denn das bewusste und gesunde Essen trägt wesentlich zum Wohlbefinden eines Menschen bei.



Unsere Rerepte

В

Blumenkohl-Steak mit Chimichurri, Erbsenpüree und Wildkräutersalat S. 27 Blumenkohlsuppe mit Gremolata und gerösteten Haselnusskernen S. 9

Ε

Eifeler Bohneneintopf S. 25 Enztal-Forelle "Müllerin" mit Petersilienkartoffeln S. 29

F

Falafel mit orientalischem Couscous und Korianderjoghurt S. 33 Feldsalat mit gratiniertem Ziegenkäse und Kartoffel-Dressing S. 11

G

Gebratener Schafskäse im Speckmantel auf Rucola-Parmesan-Salat S. 19 Geschmorte Schweinebäckchen mit Spitzkohl und Potthucke S. 31 Geflämmte Grießschnitte S. 63 Grießbrei mit Kirschragout S. 71 Grumbeere-Kuchel S. 35

н

Honig-Birnen mit Joghurt S. 61

K

Kalte Gurkensuppe mit Joghurt S. 15 Kokos-Kürbis-Süppchen S. 21

L

Lauchnudeln S. 37

M

Mais-Hähnchenbrust S. 51 Mascarpone-Creme mit Himbeeren S. 59 Melonen-Avocado-Salat mit Fetakäse und Nüssen S. 13

Ö

Öcher Sauerbraten S. 41

Ρ

Plätzchen "Herz über Kopf" S. 65 Puten-Piccata-Milanese S. 43

R

Risottobällchen gefüllt und auf mediterranem Gemüsekompott S. 47 Rotes Linsenragout mit Süßkartoffeln, Gurken-Minz-Joghurt und Vollkornfladenbrot S. 55

S

Schwäbische Maultaschen mit gerösteten Zwiebeln und Kartoffelsalat S. 53 Spinat-Kartoffelrösti mit Feta-Dip S. 39 Szegediner Gulasch S. 49

1

Tempura vom Lachs auf exotischem Ratatouille S. 17 Topfenmousse S. 69

W

Westfälische Quarkspeise S. 67

Z

Zanderfilet mit Dill-Kartoffelkruste und Gurken-Fettuccine S. 45

















So is(s)t die JG – Ernährung. Bewusst. Gesund. Nachhaltig.

In diesem Kochbuch präsentieren wir als Josefs-Gesellschaft 30 ausgewählte Lieblingsrezepte, die in unseren Küchen täglich zubereitet und geschätzt werden. Nicht selten werden mehrere unserer über 80 Standorte der Behindertenhilfe, Krankenhäuser und Seniorenzentren aus einer Küche mit frischen und sorgfältig ausgewählten Speisen versorgt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut die Gerichte unserer Küchen sich auch zu Hause leicht nachkochen lassen. Ob Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert – jedes Rezept spiegelt die Vielfalt unserer Standorte und die regionalen Traditionen wider.

Von Klassikern, die die Menschen bei uns vor Ort immer wieder begeistern, bis hin zu saisonalen Gerichten, die frisch und nachhaltig mit Produkten aus der Region zubereitet werden – dieses Buch bietet für jeden Geschmack das Passende.

> "So is(s)t die JG" lädt Sie ein, die kulinarische Welt der Josefs-Gesellschaft zu entdecken, und zeigt, wie bewusstes, gesundes und nachhaltiges Essen in unserem Alltag gelebt wird.

Lassen Sie sich inspirieren, kochen Sie die Gerichte nach und genießen Sie die Vielfalt, die in jedem unserer Rezepte steckt.

Guten Appetit!



