QUAKENBRÜCKER EINTÖPFE

„SO SCHMECKT UNS DAS IN QUAKENBRÜCK“

LECKER, BUNT UND VIELFÄLTIG

Mit der Tafel zu Gast in anderen Küchen

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

TAFEL QUAKENBRÜCK

QUAKENBRÜCK

TAFEL AKADEMIE

NEUSTADT QUAKENBRÜCK

IN VIA

TAFEL
QUAKENBRÜCK

TAFEL
QUAKENBRÜCK

Liebe Leserin, liebe Leser,

Sie halten eine Rezeptsammlung in Händen, das sichtbare Ergebnis einer interkulturellen Tafel-Aktion der Tafel Quakenbrück e. V.. Über die Bildungsakademie der Tafel Deutschland gGmbH haben wir Fördermittel des Bundesministeriums des Innern, für Bau und Heimat erhalten, um ein tolles Projekt mit dem Namen „Interkulturelle Probierküche" umsetzen zu können.

Hochwertige und teure Rezeptsammlungen gibt es genug. Wir wissen aber, dass es schwierig ist, gut und günstig über die Runden zu kommen. Daher möchten wir Rezepte sammeln, die etwas für den kleinen Geldbeutel sind. Einfache Rezepte, die Frau oder Mann wirklich ohne großen Aufwand nachkochen können, sollten es sein.

Unter fachkundiger Anleitung einer Ökotrophologin haben Aktive mit oder ohne Migrationshintergrund und Institutionen vor Ort wie die Fachstelle für gesellschaftliche Integration der Samtgemeinde Artland, das Quartiersmanagement und die Gemeinwesenarbeit des Sanierungsgebiets Quakenbrück-Neustadt und der Verein IN VIA Quakenbrück e. V. diese Idee begeistert aufgenommen und die vorliegenden Rezepte zusammengetragen. In vielen Videokonferenzen wurde die Umsetzung der Projektidee diskutiert und beschlossen. Alle waren mit viel Spaß und Herzblut dabei, wir wollten schließlich Probierportionen der zuvor gekochten Gerichte kostenlos auf dem Wochenmarkt in Quakenbrück ausgeben. Leider wird daraus im Moment nichts. Schade, aber wir sind fest entschlossen, die „Probierküche" auf dem Wochenmarkt nachzuholen, wenn es die Situation rund um Corona wieder möglich macht.

Bis dahin möchten wir weitere Rezepte sammeln und dieses Werk fortlaufend ergänzen. Machen Sie mit und schicken Sie uns Ihre Rezeptidee an die Tafel Quakenbrück e.V., Friedrichstr. 14, 49610 Quakenbrück oder einfach mit per Mail an info@tafel-quakenbrueck.de.

Wir haben uns das Ziel gesetzt, baldmöglichst in gemütlichen Runden zu kochen und die Autorinnen oder Autoren der Rezepte dazu einzuladen.

Auf unserer Interseite www.quakenbruecker-tafel.de werden alle Rezepte auch in verschiedenen Landessprachen bereitgehalten, die über einen QR-Code auf Rezeptseiten aufrufbar sind. Filme und Fotos über die Kochevents ergänzen die Infos rund um unsere Tafel-Aktion „Interkulturelle Probierküche".

!!!!Guten Appetit!!!

Inhalt

Gemüseeintopf ..... Seite 5
Gemüsesuppe ..... Seite 6
Möhren-Kartoffel-Eintopf ..... Seite 7
Kartoffel-Eintopf ..... Seite 8
Sellerie-Eintopf ..... Seite 9
Bratnudeln ..... Seite 10
Brokkolisuppe ..... Seite 11
Linsen-Eintopf ..... Seite 12
Spinatsuppe ..... Seite 13
Sauerampfer-Eintopf ..... Seite 14
Champignonsuppe ..... Seite 15

Rezepte

Scan me

Selbsthergestellte Gemüsebrühe

Zubereitungszeit: 4 Stunden (die meiste Zeit im Backofen)

Zutaten: ➢ 4 Karotten ➢ 1 kleine Knollensellerie ➢ 1 große Stange Lauch,
➢ 1 Bund Petersielie ➢ 1 Bund Liebstöckel ➢ 1 Zwiebel

Zubereitung:

- Karotten schälen und grob würfeln.
- Knollensellerie schälen und grob würfeln.
- Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Petersilie wachen
- Zwiebel schälen und grob würfeln.
- Alle Zutaten im Standmixer oder Thermomix fein zerkleinern.
- Anschließend sehr dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.
- Bei 100 Grad ca. 4 Stunden im Backofen trocknen.
- Anschließend vollständig abkühlen lassen.
- Im Mixer fein mixen oder auch mit den Händen zerbröseln.
- Die fertige Gemüsebrühe in ein Schraubglas füllen.

Diese Gemüsebrühe kann vielseitig verwendet werden. Für Gemüsesuppen, Eintöpfe, Bolognese…

Charakteristische Merkmale der Deutschen Küche:
Regional · saisonal · traditionell · abwechslungsreich

Vegetarischer Gemüseeintopf

Menge/Anzahl Portionen:	➢ 4 Personen
Zubereitungszeit:	➢ Ca. 60 Minuten
Zutaten:	➢ 5 Kartoffeln, hühnereigroß ➢ 250 g Rosenkohl ➢ 2 Möhren ➢ 1 Zwiebel ➢ 2 EL Öl ➢ Salz, Pfeffer ➢ 1 Liter Gemüsebrühe ➢ 1 Paprikaschote ➢ ¼ Stück Sellerie ➢ 1 Becher Creme fraiche ➢ 1 Bund Petersilie
Zubereitung:	➢ Kartoffeln schälen und würfeln. ➢ Rosenkohl putzen. ➢ Lauch putzen in kleinschneiden. ➢ Möhren schälen und grob würfeln. ➢ Die Zwiebel würfeln. ➢ Öl in einen großen Topf geben. ➢ Zwiebel und Lauch darin andünsten. ➢ Anschließend die Kartoffeln, Rosenkohl und Möhren dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 20 Minuten garen. ➢ Mit Salz und Pfeffer würzen. ➢ Inzwischen Paprika und Sellerie in feine Streifen schneiden und weitere 15 Minuten mit garen. ➢ Creme fraiche dazugeben. ➢ Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. ➢ Den fertige Eintopf abschmecken und mit Petersilie überstreut servieren.
Tipps:	Je nach Geschmack kann dieser Eintopf auch mit Fleischzugabe (z.B. Kassler, Würstchen) zubereitet werden.

Rezepte

Scan me

Gemüsesuppe

Menge/Anzahl Portionen:	➢ 4 Personen
Zubereitungszeit:	➢ Ca. 45 Minuten
Zutaten:	➢ 400-500 g Gemüse (Lauch, Sellerie, Möhren, Kohlrabi…) ➢ 250g g Kartoffel ➢ 1 Liter Gemüsebrühe ➢ Salz, Pfeffer ➢ Muskat ➢ 100 ml Milch oder Sahne ➢ 1 Bund Petersilie ➢ 1 Bund Estragon
Zubereitung:	➢ Gemüse putzen und klein schneiden. ➢ Kartoffeln schälen und würfeln. ➢ Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. ➢ Gemüse und Kartoffeln dazu geben und weich kochen. ➢ Inzwischen die Kräuter waschen, trockenschütteln und klein hacken. ➢ Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und nochmals kurz aufkochen. ➢ Nun die Milch/Sahne dazu geben. ➢ Abschließend die Kräuter zur Suppe geben und servieren.
Tipps:	➢ Dazu passt frisches Baguette.

Rezepte

Scan me

Möhren-Kartoffeleintopf

Portionen:	4 Personen
Zubereitungszeit:	Ca. 40 Minuten
Zutaten:	➢ 5 große Kartoffeln ➢ 3 große Möhren ➢ 1 Stange Lauch ➢ 1 Kohlrabi ➢ 1 l Gemüsebrühe ➢ 1 Becher Creme fraiche ➢ Salz, Pfeffer ➢ Kurkuma ➢ 1 Bund Petersilie ➢ 1 EL Olivenöl
Zubereitung: 	➢ Das Gemüse schälen, waschen und in Würfel schneiden. ➢ Olivenöl in einen Topf geben, das Gemüse kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. ➢ Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. ➢ Bei mittlerer Temperatur so lange kochen bis das Gemüse gar ist und Flüssigkeit reduziert ist. ➢ Abschließend Creme fraiche dazu geben und nachwürzen. ➢ Falls der Eintopf noch zu flüssig ist, angerührter Speisestärke einrühren und kurz aufkochen. ➢ Abschließend gehackter Petersilie dazugeben.
Tipps:	Je nach Geschmack kann auch Fleisch (z.B. Kassler, Würstchen…) mit in den Eintopf gekocht werden.

Charakteristische Merkmale der Bulgarischen Küche:
mediterran · griechische und türkische Einflüsse
traditionell · vielseitig · aromatisch reichhaltig

Bulgarischer hausgemachter Kartoffeleintopf

Portionen:	➢ 4 Personen
Zubereitungszeit:	➢ Ca. 60 Minuten
Zutaten:	➢ 1 kg Kartoffeln ➢ 1-2 Karotten ➢ 2-3 bunte Paprika ➢ 2 Zwiebeln ➢ 1 Dose gehackte Tomaten ➢ 2-3 Prisen Bohnenkraut ➢ 1 Teelöffel Zucker ➢ Rapsöl ➢ Pfeffer, Salz
Zubereitung:	➢ Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und würfeln. ➢ Paprika waschen und ebenfalls würfeln. ➢ Öl in einen Topf geben, erhitzen, Zwiebeln, Karotten und Paprika dazugeben. ➢ Sobald das Gemüse weich ist, die Kartoffelwürfel dazu geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten mit anbraten. ➢ Anschließend mit Wasser aufgießen, so dass das Gemüse bedeckt ist. ➢ Den Eintopf ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze weiterkochen, bis die Kartoffeln gar sich. ➢ Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen. ➢ Die gehackten Tomaten dazu geben und nochmals kurz aufkochen. ➢ Abschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und Bohnenkraut abschmecken.

Rezepte

Scan me

Charakteristische Merkmale der Türkischen Küche:
orientalisch · vielfältig · regional · raffiniert gewürzt
viele kulturelle Einflüsse kommen zusammen

Türkischer Sellerieeintopf

Portionen:

- 4 Personen

Zubereitungszeit:

- Ca. 60 Minuten

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kartoffel
- 2 mittelgroße Knollensellerie
- 2 Selleriestiele
- 3-4- Sellerieblätter
- 1-2 Zitronen
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz

Zubereitung:

- Sellerie schälen und würfeln.
- Zitronen auspressen und mit ca. 1 Liter Wasser mischen. Sellerie ca. 10-15 Minuten einlegen.
- Inzwischen Zwiebel, Karotten und Kartoffel schälen und würfeln. Knoblauch schälen.
- 1-2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel-, Karotte- und Kartoffelwürfel dazu geben und einige Minuten anbraten.
- Selleriewürfel (ohne Zitronenwasser) dazugeben.
- Selleriestiele und –blätter ebenfalls hinzufügen.
- Den Eintopf mit ca. 1 Liter Wasser auffüllen, Zucker dazugeben und alles bei mittlerer Hitze kochen, bis das Gemüse weich ist.
- Selleriestiele und –blätter entfernen und mit Salz abschmecken.
- Vor dem Servieren etwas Olivenöl über den Eintopf geben.

Tipps:

Den Sellerie vor dem Kochen in Zitronenwasser einlegen, um zum einen eine Verfärbung zu verhindern. Zum anderen wird der Eintopf hierdurch besonders schmackhaft.

Charakteristische Merkmale der Vietnamesischen Küche:
typische Gewürze · traditionell · eigenständige Kochtradition
viele vegetarische Gerichte · chinesische und indische Einflüsse
große Anzahl möglicher Zutaten ·exotisch

Vietnamesische Bratnudeln vegetarisch

Portionen:
- 4 Personen

Zubereitungszeit:
- 45 Minuten

Zutaten:
- 2 große Karotten
- Je 1 gelbe, rote, grüne Paprika
- 5 Blätter Chinakohl, nur die breiten Stiele
- 3 Tüten (ca. 200 g) asiatische Nudeln (Instant)
- 5 große Champignons
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Stange Porree (20 cm)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- Chili-, Korinader-, Ingwerpulver
- 1 EL Gemüsebrühe (Maggi)

Zubereitung:

Rezepte
Scan me

- Die Nudeln 30 min in handwarmem Wasser einweichen.
- Karotten schälen und in Streifen schneiden.(Foto)
- Paprika u. Chinakohl waschen und schneiden (Foto).
- Sellerie dünn schneiden.
- Porree quer in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebeln schälen und längs schneiden.
- Öl in großer Pfanne anwärmen.
- Knoblauch und eine halbe Zwiebel anbraten.
- Kurz danach die Karotten 1 min anbraten, Paprika dazu geben.
- Gemüse-Brühe in 200 ml Wasser auflösen und angießen.
- Anschließend die restlichen Zutaten (Zwiebeln, Champignon, Salz, Pfeffer, übrige Gewürzpulver) einschließlich der Nudeln dazu geben.
- Gut umrühren und nach 4 min abschmecken.

Tipps

Je nach Geschmack kann geschnetzelte und/oder angebratene Hühnerbrust hinzugefügt werden.

Charakteristische Merkmale der Arabischen Küche:
Nordafrikanische Einflüsse · typische Gewürze
viele vegetarische Gerichte · abwechslungsreich · aromareich

Arabische Brokkolisuppe

Menge/Anzahl Portionen:
- 4 Personen

Zubereitungszeit:
- Ca. 30 Minuten

Zutaten:

- 1 Kg Brokkoli
- 250 g Knollensellerie
- 1-2 Zwiebeln
- 2 EL Mehl
- 300ml Milch
- 2 EL Butter
- 500 ml Wasser
- Schwarzer Pfeffer, Salz
- Geröstete Brotstücke
- Pfefferminzblätter zum Dekorieren

Zubereitung:

Zubereitung in zwei Töpfen.
Topf 1:
- 1 EL Butter wird im Topf geschmolzen.
- Mehl dazugegeben und angeschwitzt.
- Wasser und Milch dazugeben und umrühren

Topf 2:
- Zwiebeln, Brokkoli und Sellerie schälen, waschen und kleinschneiden.
- 1 EL Butter wird im Topf geschmolzen.
- Das Gemüse dazugeben und garen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren.
- Die vorbereitete Soße aus Topf 1 hinzugeben.
- Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
- Mit Pfefferminzblättern und gerösteten Brotstücken dekorieren.

Rezepte
Scan me

Charakteristische Merkmale der Arabischen Küche:
Nordafrikanische Einflüsse · typische Gewürze
viele vegetarische Gerichte · abwechslungsreich · aromareich

Arabischer Linseneintopf

Menge/Anzahl Portionen:

- 4 Personen

Zubereitungszeit:

- Ca. 30 Minuten

Zutaten:

- 500 g rote Linsen
- 1-2 Zwiebeln
- Öl
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- Salz
- 20 g Fadennudeln

Zubereitung:

- Linsen in einem Topf mit Wasser gar kochen.
- Zwiebel hacken und in etwas Öl in einer Pfanne bräunen.
- Die gekochten Linsen, sowie die Gewürze und die Fadennudeln dazugeben.
- Bei schwacher Hitze kurz durchzeihen lassen und heiß servieren.

Rezepte

Scan me

Charakteristische Merkmale der Arabischen Küche:
Nordafrikanische Einflüsse · typische Gewürze
viele vegetarische Gerichte · abwechslungsreich · aromareich

Spinatsuppe arabische Art

Menge/Anzahl Portionen:

- 4 Personen

Zubereitungszeit:

- Ca. 30 Minuten

Zutaten:

- 1 kg Blattspinat
- 1 Liter Waser
- 500 g Blumenkohl
- 100 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 100g Reis
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein hacken.
- Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
- Spinat waschen.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Gewürfelte Zwiebel und Tomatenmark dazugeben und karamellisieren.
- Das Wasser angießen.
- Den Blumenkohl, den Reis und den Spinat dazugeben.
- Die Suppe bei niedriger Temperatut kochen lassen bis der Reis und der Blumenkohl gar sind.
- Zitronensaft hinzugeben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rezepte

Scan me

Charakteristische Merkmale der Rumänischen Küche:
variantenreich · türkische, russische, ungarische Einflüsse
ehr pikant · deftige Balkanküche

Rumänischer Sauerampfereintopf

Menge/Anzahl Portionen:	➢ 4 Personen
Zubereitungszeit:	➢ Ca. 30 Minuten
Zutaten:	➢ 1 Glas eingelegten Sauerampfer ➢ Kartoffeln ➢ Möhren ➢ Eier ➢ Zwiebeln ➢ Salz, Pfeffer ➢ Frischer Spinat ➢ Saure Sahne
Zubereitung:	➢ Kartoffeln schälen und würfeln. ➢ Zwiebeln und Möhren schälen und ebenfalls würfeln. ➢ Eier 10 Minuten kochen. ➢ Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln in einen Topf mit Wasser geben, zum Kochen bringen und köcheln. ➢ Sauerampfer hinzugeben. ➢ Die hart gekochten Eier würfeln und zum Eintopf geben. ➢ Zum Schluss die Spinatblätter dazugeben. ➢ Mit den Gewürzen abschmecken. ➢ Abschließend die saure Sahne unterrühren.

Rezepte

Scan me

Charakteristische Merkmale der Holländischen Küche:
verschiedene regionale Kochstile · kulinarische Spezialitäten
deftig-einfache Gerichte · indonesische Einflüsse

Holländische Champignonsuppe	
Menge/Anzahl Portionen:	➢ 4 Personen
Zubereitungszeit:	➢ Ca. 30 Minuten
Zutaten:	➢ 1 kg Champignons ➢ 2 EL Mehl ➢ 2 EL Butter ➢ 120 ml Schlagsahne ➢ 1 Liter Milch ➢ Salz, Pfeffer ➢ Petersilie zum Garnieren
Zubereitung:	➢ Champignons putzen und klein schneiden. ➢ Butter in einem Topf schmelzen. ➢ Mehl hinzugeben und anschwitzen. ➢ Sahne und Milch angießen. ➢ Champignons dazugeben und köcheln lassen. ➢ Die Suppe mit Salz und Pferrer würzen. ➢ Mit gehackter Petersilie servieren

„SO SCHMECKT UNS DAS IN QUAKENBRÜCK“

LECKER, BUNT UND VIELFÄLTIG

Mit der Tafel zu Gast in anderen Küchen

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

TAFEL QUAKENBRÜCK

QUAKENBRÜCK

TAFEL AKADEMIE

NEUSTADT QUAKENBRÜCK

IN VIA

Rezepte

Scan me