



FOOD RECIPES



MONKEYS

COOKBOOK

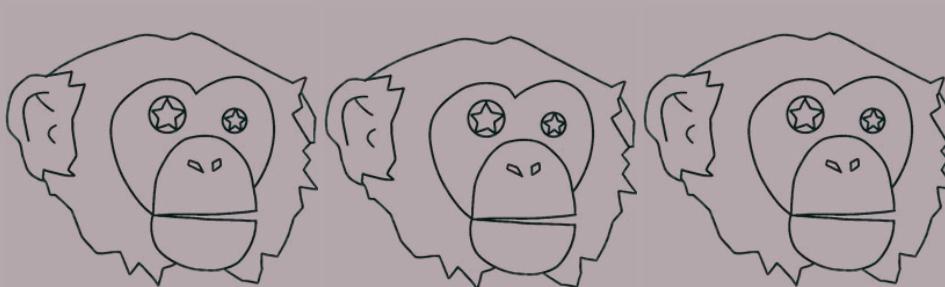


By MonkeysBerchum

Recipes and tips to survive outside the
Juz







UNSER MONKEY-KONZEPT

Beim Kochen geht es darum, sich zu trauen und auch mal Neues auszuprobieren. Man darf ruhig mutig mit verschiedenen Zutaten und Gewürzen sein. Trotzdem sollte man alles immer im Auge behalten, damit sich nicht zu viele ungewollte "Röstaromen" ins Gericht schleichen.

Grundsätzlich gilt auch: gemeinsam essen ist gut – gemeinsames Kochen noch besser!



WARUM NICHT PFLANZLICH?



Im Jugendzentrum Berchum wird die meiste Zeit vegetarisches und veganes Essen angeboten.

Dies hat den Hintergrund eine inklusive und vielfältige Atmosphäre zu schaffen bei der sich jeder einbezogen fühlt und für seine Essgewohnheiten Respekt und Unterstützung bekommt.

Viele Jugendliche entscheiden sich aus ethischen, gesundheitlichen oder Umweltgründen dafür, kein Fleisch oder tierische Produkte zu konsumieren. Dies wird im Jugendzentrum berücksichtigt.

Darüber hinaus kann eine pflanzliche Ernährung sowohl viele gesundheitliche Vorteile bieten als auch dazu beitragen, den CO2-Fußabdruck des Jugendzentrums zu reduzieren, was positive Auswirkungen auf die Umwelt hat.

Unser Jugendzentrum, welches vor kurzem zum fairen Jugendhaus zertifiziert wurde, zeigt durch das pflanzliche Speiseangebot ein Engagement für die Förderung einer nachhaltigen und gesunden Lebensweise unter jungen Menschen.

Wir appellieren an jeden ab und zu auch vegetarische oder vegane Gerichte auszuprobieren, denn heutzutage ist es einfacher denn je pflanzliche Alternativprodukte zu bekommen. Unsere Rezeptsammlung beinhaltet abwechslungsreiche und leckere Gerichte und das ganz ohne Fleisch.

Seid offen und probiert etwas Neues aus!





Was wollen wir heute

KOCHEN?

GNOCHI-AUFLAUF	7
PIZZA IM PINSASTYLE	8
GEFÜLLTE PAPRIKA	9
GEMÜSE-NESTER	10
FREESTYLE- PFANNE	11
CREMIGE KÜRBISSUPPE	12
BROT Á LA SERANIE	13
KARFOFFELGRATIN	14
SCHNELLE WRAPS	15
GRÜNE ERBSENSUPPE	16
FRISCHE TOMATENSUPPE	17
WÜRZIGE KNOBLAUCH-KÄSE PASTA	18
BASILIKUM-PESTO	19
WRAP-PIZZA	20
SPIRALGURKENSALAT	21
VEGANE POWER-BOWL	22

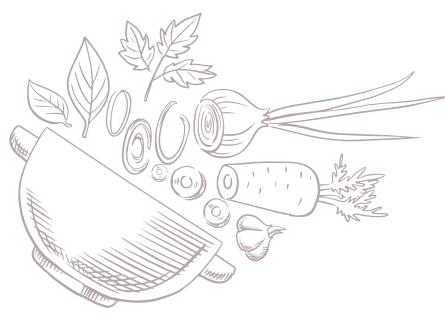




Oder doch nur einen kleinen

SNACK?

GEBACKENE KICHERERBSEN	23
WAFFELN	24
COOKIES MIT ERDNÜSSEN	25
ZIMTSCHNECKEN	26
KNÄCKEBROT ZUM SNACKEN	27
VEGANER SCHOKOKUCHEN	28
CHIPS	29
SCHOKOCOOKIES	30
KOKOSMAKRONEN	31
MILCHREIS MIT APFELKOMPOTT	32
GEBRANNTE MANDELN	33
EISTEE	34
MOUSSE AU CHOCOLAT	35
HERZHAFTE PIZZA-WAFFELN	35
SCHOKOCROSSIES	35



Was wollen wir heute kochen?



SERVING	TIME	KCAL.	LEVEL
2	40 mins	310	easy

„Was wollen wir heute kochen?“, ist die ständige Frage, die alle Besuchenden des Jugendzentrums kennen. Wenn es mal etwas anderes als knusprigen Milchreis oder Nudeln geben soll, dann kann diese Sammlung unserer Rezepte als Inspiration dienen.

*„Der Milchreis ist noch hart!“
- „Können wir ihn trotzdem schon essen?“*

@monkeysberchum



Gnocchi-Auflauf mit Tomaten und Mozzarella



ZUTATEN

- 2 Schalotten
- 10 g Basilikum, frisch
- 160 g Cherrytomaten
- 120 g Schlagsahne
- 100 g Mozzarella
- 400 g Gnocchi
- 20 g Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kräuter der Provence



SO GEHT'S

Vor der Zubereitung den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 180 Grad (Umluft) vorheizen.

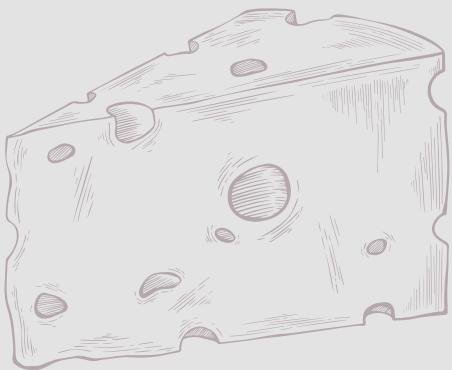
Knoblauch und Schalotten schälen und klein schneiden bzw. hacken.

Öl in der Pfanne erhitzen und Schalotten ca. 3 Minuten braten, dann Knoblauch dazugeben und für eine weitere Minute braten. Tomatenmark hinzugeben, kurz anrösten. Danach passierte Tomaten reingießen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen würzen.

Währenddessen Gnocchi nach Packungsanleitung kochen und zusammen mit gewaschenen Cherrytomaten sowie Sahne in die Pfanne zur Sauce geben.

Alles aus der Pfanne in eine Backform geben, Mozzarella zerzupfen, darauf verteilen und ca. 10 Minuten backen.

Auflauf mit Basilikum bestreuen und servieren.



Pizza im Pinsastyle



ZUTATEN

200 ml Wasser
100 g Polenta
300 g Weizenmehl
1 EL Zucker
1 EL Salz
4 EL Olivenöl
375 ml Wasser
200 g Dinkelvollkornmehl
400 ml passierte Tomaten
Knoblauch
Zwiebeln



SO GEHT'S

Polenta mit 200 ml heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.

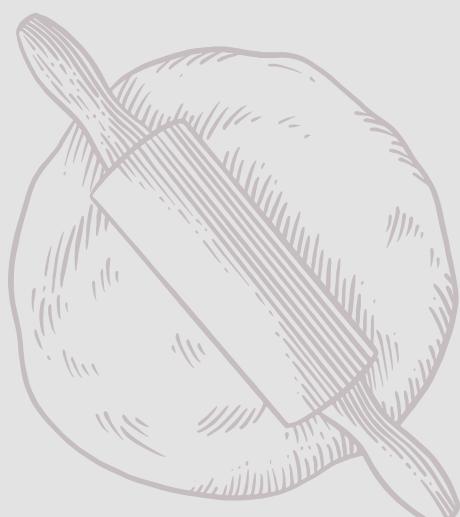
Ein Päckchen Hefe in 375 ml warmen Wasser lösen und Zucker, Salz, Olivenöl und 300 Gramm Weizenmehl hinzuführen.

Die Masse nach und nach mit dem weiteren Vollkornmehl und der Polentamasse verkneten, bis ein glatter und nicht mehr klebriger Teig entsteht. Eventuell noch Mehl oder Olivenöl hinzugeben, um die Konsistenz zu verbessern.

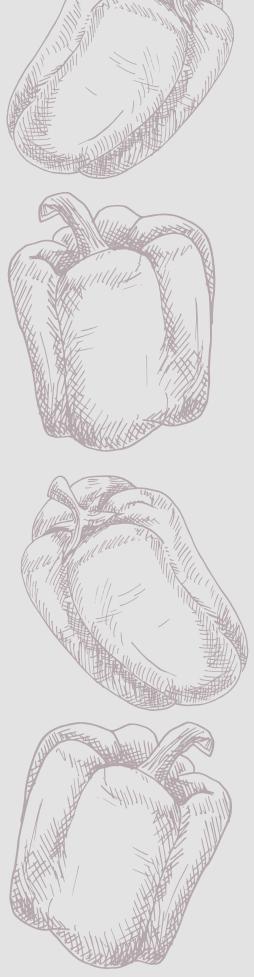
Den Teig für eine Stunde gehen lassen.

Währenddessen kleingehackten Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne anschmoren und mit 400 ml passierten Tomaten ablöschen. Nach Belieben mit Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer oder Chili würzen.

Den Teig zu kleinen Fladen auskneten und mit der Sauce bestreichen. nach Belieben belegen und bei 200 Grad für etwa 20 Minuten backen .



Gefüllte Paprika



ZUTATEN

- 6 Paprikaschoten
- 100 g Couscous
- 100 g Quinoa
- 5 kleine Tomaten
- 2 Schalotten
- Knoblauch
- Petersilie
- Passierte Tomaten
- Eine Handvoll Cashwes
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Frischkäse
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Curry)
- 400 g Mozzarella



SO GEHT'S

Vorab Couscous und Quinoa nach Packungsanweisung kochen und die Paprikaschoten köpfen, aushöhlen und den übrige Teil kleinschneide. Die Tomaten ebenfalls kleinschneiden.

In einer ausreichend großen Pfanne gewürfelte Schalotten und Knoblauch anbraten. Hinzu kommen die Cashews, die kurz geröstet werden. Anschließend alles mit passierten Tomaten ablöschen und die restlichen Zutaten hinzufügen.

Mit jeweils zwei Esslöffeln Tomatenmark und Frischkäse sowie Gewürzen das bisherige Ergebnis abschmecken.

In einer Auflaufform die Paprikaschoten aufstellen und mit der Masse befüllen.

Die übrige Masse und die passierten Tomaten auf dem Boden der Auflaufform und in den Zwischenräumen verteilen. Danach alles mit Mozzarella bestreuen und bei 175 Grad Umluft für etwa 15 Minuten in den Backofen stellen. Anschließend den Auflauf noch weitere 5 bis 10 Minuten mit der Grillfunktion erhitzen.



Gemüsenester

ZUTATEN

Flammkuchenteig	1 Pk
Paprika	200 g
Cherrytomaten	150 g
Kichererbsen	1 Dose
Joghurt	100 ml
Zitrone	1/2
Petersilie	50 g
Olivenöl	2 EL
Rucola	50 g
Geröstete Cashewkerne	30 g
Salz und Pfeffer	



SO GEHT'S

Den Ofen auf 230 Grad Umluft oder 250 Grad bei Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen in der Pfanne mit ein wenig Öl anbraten und beliebig würzen. Die Snackpaprika und Tomaten klein schneiden.

Den Flammkuchen in gleich große Rechtecke schneiden und in eine Muffinform aus Metall legen, sodass der Teig die Form eines Nestes annimm. Die Teig-Nester in den Ofen schieben und ca. 10 min backen lassen.

Um Rucola-Pesto zu machen, Rucola waschen und abtropfen lassen. Dann mit der Hälfte des Zitronensafts, Olivenöl und Cashewkernen mit einem Stabmixer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Joghurtsoße 50 ml Naturjoghurt mit ein wenig Zitronensaft und Gewürzen vermischen.

Die fertigen Teig-Nester mit den Zutaten füllen. Rucola- Pesto und Joghurtsoße in auf die Gemüse-Nester legen und genießen!



Gemischte Pfanne



ZUTATEN

200 g Couscous
4 - 6 Karotten
1 Paprikaschote
1 kleine Dose Mais
10 kleine Tomaten
3 EL Tomatenmark
Knoblauch
Olivenöl
Gewürze
Dazu passt: Skyr oder Joghurt



SO GEHT'S

Alle Zutaten werden vorab in kleine Stücke geschnitten und der Couscous wird gewaschen und in einem Liter heißem Wasser "eingelegt". Dann wird in einer Pfanne der Knoblauch angebraten und die Karotten hinzugefügt. Nach etwa zwei Minuten bei mittlerer Hitze wird auch die Paprika in die Pfanne gelegt. Das Tomatenmark und die Tomaten werden in die Masse eingerührt und mit dem Couscous samt Wasser abgelöscht. Das gesamte Gericht wird gut mit Kräutern, Paprika, Chili, Pfeffer und Salz gewürzt und anschließend köcheln gelassen, bis das gesamte Wasser eingezogen und der Couscous weich ist. Zum Schluss können auch noch Erbsen oder Mais hinzugefügt werden.

Angerichtet wird die gemischte Pfanne am Besten mit einem Klecks Joghurt oder Skyr und Petersilie.



Kürbis süßkartoffel Suppe



ZUTATEN

1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido)

1 Süßkartoffel

4-5 Karotten

Knoblauch

Zwiebel

Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Curry)

Optional:

Sahne

Kürbiskerne

Sonnenblumenkerne

Sojasauce

Kürbiskernöl



SO GEHT'S

Den Kürbis im Vorfeld im Backofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten erwärmen. So lässt er sich ganz einfach schneiden und bei Bedarf auch schälen.

Anschließend den Kürbis zerteilen und das Kerngehäuse entfernen.

Die Süßkartoffel wird ebenfalls geschält und mit den Karotten in kleine Würfel schneiden.

Im Topf eine kleine Zwiebel und Knoblauch andünsten und dann das geschnittene Gemüse hinzufügen. Mit 400 ml Wasser ablöschen und für etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Sobald das Gemüse weich gekocht ist, wird alles püriert und je nach Geschmack mit Gewürzen, Sahne oder Kürbiskernöl abgeschmeckt.

In einer Pfanne können zusätzlich noch Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne mit Sojasauce angeröstet werden. Wer möchte kann die Suppe auch noch mit etwas Chili aufpeppen.



Brot a la Seranie

ZUTATEN

Dinkelvollkornmehl	300 g
Weizenmehl	250 g
Hefe	1 Pk
Backpulver	1 TL
Warmes Wasser	350 ml
Zucker	1/2 EL
Gewürzsalz	2 EL
Kürbiskernöl	50 ml
Olivenöl	50 ml
Salatkernemix	60 g



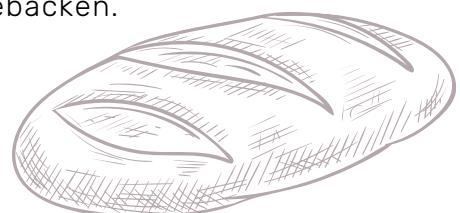
SO GEHT'S

Alle Zutaten werden zu einem glatten Teig verknnetet

Wenn der Teig zu trocken ist, können noch ein paar Tropfen Öl hinzugefügt werden, wenn er zu klebrig sein sollte, noch etwas Mehl.

Der Teig sollte dann für mindestens eine Stunde an einem warmen Ort ruhen.

In Form geknetet wird das Brot dann bei 185 Grad für 50 Minuten gebacken.



Kartoffelgratin

ZUTATEN

2 kg Kartoffeln (mehligkochend)
700 ml Milch
200 ml Sahne
50 g Butter
Gewürze (Muskat, Salz, Pfeffer,
Knoblauch Paprika, Chili)
300g geriebener Käse



SO GEHT'S

Die Kartoffeln schälen und dann mit einer Reibe oder einem Sparschäler in dünne Scheiben verarbeiten.

Die Sahne mit der Milch, der geschmolzenen Butter und den Gewürzen verrühren. Es bietet sich an, die Milch auch etwas zu erwärmen, damit die Butter in der Mischung nicht klumpt.

In einer Auflaufform die Kartoffeln schichten und über jede Schicht etwas von der Milch-Sahne-Buttermischung geben.

Im Ofen das Ganze bei 150 Grad mit Ober-Unterhitze für etwa 90 Minuten garen. Anschließend Käse darüber verteilen und alles nochmals für 10 bis 15 Minuten bei 170 Grad backen, bis der Käse goldbraun ist.



Pfannenwraps

Schnelle Pfannenwraps



ZUTATEN

Maiswraps
1 Paprika
1 große Tomate
Olivenöl
Kräuter
Parmesan oder anderen Käse
in dünnen Scheiben

Optional:

Chili
Salatkerne
Cashwes
Joghurtdip



SO GEHT'S

Die Paprika und die Tomate sehr klein schneiden und in einer Schale mit ein paar Tropfen Olivenöl und Gewürzen vermengen.

Die Salatkerne anrösten und den Käse in dünne Streifen hobeln.

In einer Pfanne werden nun die Wraps für wenige Sekunden von beiden Seiten erhitzt und anschließend noch in der Pfanne mit dem Käse und dann den weiteren Zutaten belegt. Hierbei sollte man sich etwas beeilen, damit die Wraps nicht zu dunkel werden.

Den Wrap dann zusammenfalten und noch kurz in der Pfanne in Form pressen. Anschließend servieren.





SO GEHT'S

Die getrockneten Erbsen werden vorab über Nacht eingeweicht. Wer diesen Schritt überspringen möchte kann auch nur tiefgekühlte Erbsen benutzen. Dann wird die Suppe weniger sämig.

Die Kartoffeln werden mit den eingeweichten Erbsen in 400 ml Gemüsebrühe weichgekocht. Die tiefgekühlten Erbsen werden kurz vor Schluss noch zwei Minuten mitgekocht. Wer möchte kann in einem Topf noch etwas Knoblauch anrösten und diesen mit den restlichen Zutaten ablöschen.

Anschließend werden Gewürze, wie Chili, Salz, Pfeffer und Paprika hinzugefügt und danach wird alles püriert.

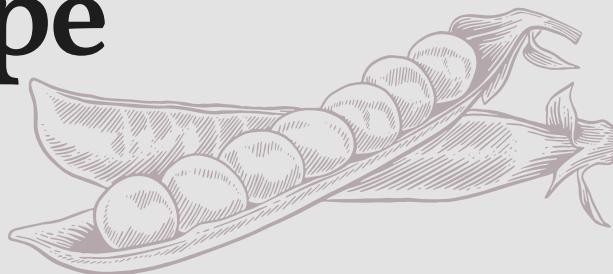
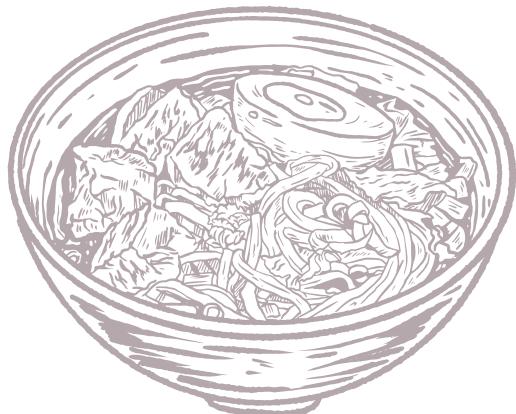
Die Suppe kann sehr gut mit ein paar Erbsen, Petersilie und Frischkäse angerichtet und serviert werden.

Grüne Erbsensuppe

VOLL MIT GESUNDEN VITAMINEN

ZUTATEN

Getrocknete Erbsen	250 g
TK Erbsen	300 g
Kartoffeln	250 g
Gemüsebrühe	300 ml
Knoblauch	
Gewürze	
Petersilie	
Frischkäse	



Tomatenuppe



ZUTATEN

- 4 Tomaten
- Knoblauch
- Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Zwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- Passierte Tomaten
- Basilikum
- Gewürze



ZUTATEN

in einem hohen Topf werden Knoblauch und Zwiebeln in etwas Olivenöl angebraten. Die Tomaten werden geviertelt und dazugegeben. Ein Esslöffel Zucker kann den Geschmack der Tomaten noch hervorheben. Mit Gewürzen wie Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer, aber auch Cayennepfeffer wird das Gericht jetzt verfeinert. Danach wird mit den passierten Tomaten alles abgelöscht, kurz wieder aufgekocht und danach kann alles püriert werden. Serviert wird die Suppe gerne mit einem Klecks Sahne oder Frischkäse und frischem Basilikum. Dazu passt Brot sehr gut.



Würzige Knoblauch-Käse Pasta



ZUTATEN

- 10 g Petersilie, frisch
- 1 Chillischote
- 60 g Frischkäse
- 80 ml Milch
- 50 g geriebener Käse
- 160 g Linguine
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 2 Prisen Muskatnuss
- 1/2 TL Chilliflocken
- Salz und Pfeffer



*auf dem Bild sind Tomaten statt Chillischote zu sehen

SO GEHT'S:

Pasta nach Packungsanleitung kochen und beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen. Währenddessen Knoblauch schälen, klein hacken und die Chilli waschen und in Ringe schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und mit Knoblauch und Chilli 2-3 Minuten braten. Frischkäse und Milch hinzugeben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. In der Zeit Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Etwas Kochwasser (ca. 30 ml) und Käse hinzugeben, mischen und köcheln, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Muskat würzen. Anschließend Pasta in die cremige Sauce geben und mischen. Pasta mit Petersilie und Chilliflocken garnieren und genießen!



ZUTATEN

Pinienkerne	50 g
Frische Basilikum- blätter	100 g
Knoblauch	1-2 Zehen
Salz	
Olivenöl	ca. 125 ml
Parmesan	100 g

SO GEHT'S

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, danach sofort herausnehmen und auskühlen lassen.

Basilikum waschen, gut trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
Knoblauch schälen und grob würfeln.

Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Öl in einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Käse untermischen und mit Salz würzen.



Pesto

ZU PASTA ODER BROT GENIESSEN

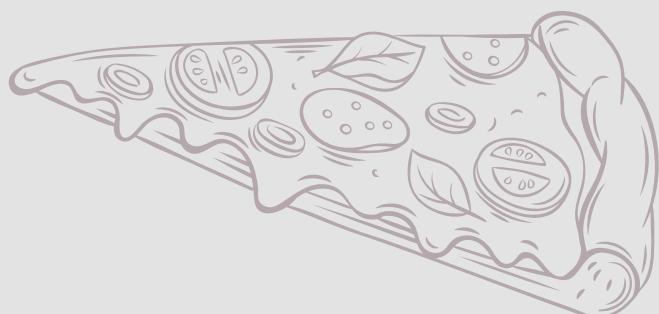
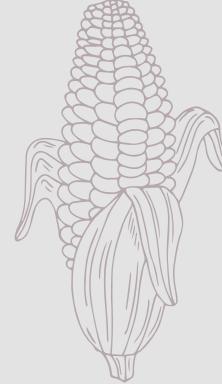


Wrap-Pizza



ZUTATEN

Passierte Tomaten
Knoblauch
Basilikum
Oregano, Salz, Pfeffer
Wraps
geriebenen Käse



SO GEHT'S

Die Wrappizza ist super simpel und perfekt, wenn der Hunger schon groß und die Geduld gering ist.

Aus passierten Tomaten, oder Tomatenmark und Gewürzen wie Oregano, Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer wird eine Tomatensauce improvisiert.

Anschließend wird diese auf den Wrap gestrichen und mit weiteren beliebigen Zutaten (zum Beispiel Paprika, Mais oder Oliven) und geriebenen Käse belegt.

Im Backofen bei 180 Grad Ober-Unterhitze wird die Wrappizza für etwa 10 Minuten gebacken.



Gurkensalat mit Feta und Tomaten

ZUTATEN

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 400 g Cherrytomaten
- 30 g Dill, frisch
- 40 g Pinienkerne
- 50 g Feta
- 60 g schwarze Oliven
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Honig
- Salz und Pfeffer



SO GEHT'S

Die Gurke waschen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti oder alternativ mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Cherrytomaten ebenfalls waschen und halbieren. Schwarze Oliven abtropfen lassen, gegebenenfalls entsteinen und grob hacken. Dill waschen, trocken schütteln und auch grob hacken.

Zitronensaft der ausgespressten Zitronenhälften, geriebene Knoblauchzehe, Öl sowie Honig in eine kleine Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Das Gemüse mischen und mit dem Dressing beträufeln, beim Servieren mit Feta und Pinienkernen garnieren.



ZUTATEN

Gurke	Süßkartoffel
Mais	Tomaten
Paprika	Quinoa
Karotte	Avocado
Kichererbsen	Zitronensaft
Salat	Soja Joghurt
Kidney Bohnen	Veganer Feta
Petersilie	Gewürze

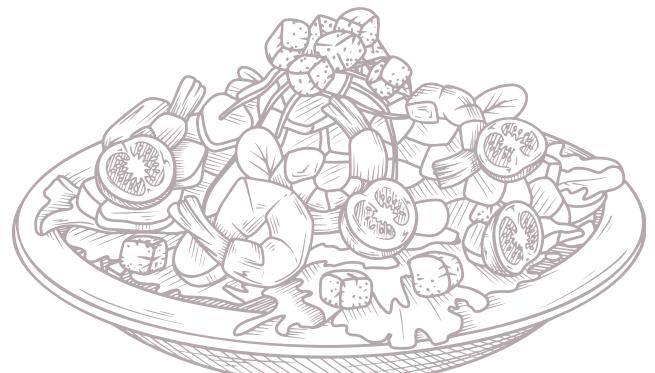
Die Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Das Gemüse möglichst klein schneiden. Die Süßkartoffel würfeln und mit den Kichererbsen in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten, dabei beliebig würzen.

Für das Joghurtdressing: Sojajoghurt mit etwas Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bowls sind sehr individuell geschaltete Gerichte, weshalb die Angaben für die Zutaten nicht nötig sind.



Vegane Power-Bowl



Wie wärs mit einem Snack?



SERVING	TIME	KCAL.	LEVEL
2	40 mins	310	easy

„Was wollen wir heute kochen?“, ist die ständige Frage, die alle Besuchenden des Jugendzentrums kennen. Wenn es mal etwas anderes als knusprigen Milchreis oder Nudeln geben soll, dann kann diese Sammlung unserer Rezepte als Inspiration dienen.

*„Der Milchreis ist noch hart!“
- „Können wir ihn trotzdem schon essen?“*

-@reallygreatsite



Kichererbsen

Gebackene Kichererbsen



ZUTATEN

1 Dose Kichererbsen
2 EL Olivenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer,
Paprika, Chili, Curry)



SO GEHT'S

Die Kichererbsen im Sieb gut waschen. Bei diesem Schritt kann ebenfalls gleich die Haut der Kichererbsen entfernt werden. Danach müssen sie mit Küchenpapier gut abgetrocknet werden. In einer Schale werden die trockenen Kichererbsen dann mit dem Olivenöl gemischt und anschließend auf einem Backblech verteilt. Bei 180 Grad werden sie ca. 30 Minuten knusprig gebacken. Danach können sie noch gewürzt werden.

Alternativ kann man mit einem Löffel Mehl, dem Öl und den Gewürzen auch eine Marinade anrühren und die Kichererbsen vor dem Backen darin baden. Dann werden sie aber nicht ganz so knusprig.



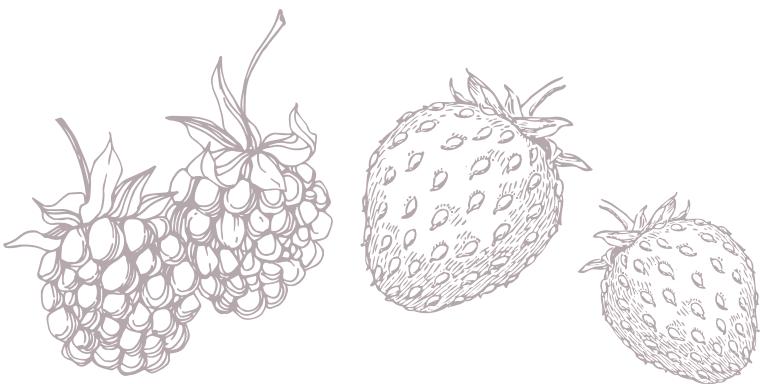
ZUTATEN

Mehl	350 g
Zucker	150 g
Butter	250 g
Vanillezucker	1 Pk
Eier	3
Buttermilch	200 ml
Backpulver	2 TL

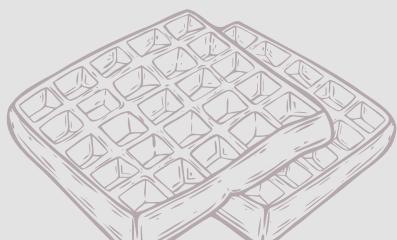
SO GEHT'S

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und eine passende Menge auf den vorgeheizten und eingefetteten Waffeleisen geben.

Als Topping eignen sich geschmolze Schokolade oder Puderzucker. Außerdem passen die Waffeln auch zum Vanilleeis und Früchten sowie Beeren.

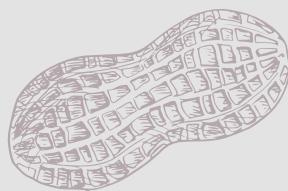


Knusprige Belgische Waffeln



ZUTATEN

100 g Butter
2 Eier
15 g Kakaopulver
175 g Dinkelmehl, Typ 630
70 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
50 g Schokolade
50 g Rohrzucker
1 TL Backpulver
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
8 g Vanillezucker



Schoko-Cookies mit Erdnüssen



SO GEHT'S

Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 180 Grad (Umluft) vorheizen.

In einer Schüssel Mehl, Kakao, Backpulver, Salz und Zimt vermischen.

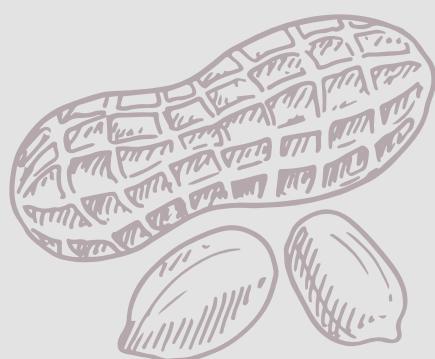
In eine zweite Schüssel Butter, Eier und Vanillezucker geben und mit einem Handrührgerät cremig mixen. Mehlmischung nach und nach hinzugeben und zu einem glatten Teig mischen.

Die Erdnüsse hacken und ca. 2/3 von ihnen in den Teig rühren.

Das Blech mit Backpapier belegen, esslöffelweise Teigkleckse mit genügend Abstand verteilen und anschließend im Ofen 15 Minuten lang backen.

In der Zwischenzeit Schokolade in Stücke brechen, in eine Schale geben und im Wasserbad schmelzen.

Zum Schluss die leicht abgekühlten Kekse mit Schokolade und den restlichen Erdnüssen garnieren und genießen.





SO GEHT'S

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Heißluft) vorheizen.

Die geschmolzene Butter kurz abkühlen lass und mit dem Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen.

Den Teig ausrollen und mit der Zimtfüllung gleichmäßig bestreichen dabei ca. 1 cm am Rand freilassen.

Danach den Teig an der langen Seiten entlang eng zusammenrollen und die Rolle in gleichgroße Schnecken schneiden.

Backpapier auf ein Blech legen und die Zimtschnecken darauf verteilen. Dann ca. 25 min backen.

Zusätzlich kann man ein Joghurtfrosting machen, welches nach dem Abkühlen der Zimtschnecken auf diese verteilt wird.

Dazu verschmischte man mithilfe eines Schneebesens Naturjoghurt mit Puder- und Vanillezucker.

Außerdem können dünne Apfelstreifen in mit in die Röllchen eingewickelt werden.

Süße Zimtschnecken

PASSEN PERFEKT ZU EINEM KAKAO UND SERIENMARATON
AM SAMSTAG



ZUTATEN

Blätterteig	1 Pk
Brauner Zucker	80 g
Butter, geschmolzen	50 g
Zimt	1 EL

Optional: Joghurt Frosting

Joghurt	50 g
Puderzucker	100 g
Vanillezucker	1 Pk



Kräcker

Knäckebrot



ZUTATEN

150 g Sonnenblumenkerne
150 g Sesam
15 g Leinsamen
15 g Chiasamen
250 ml Wasser
Salz
Paprika
Curry
Petersilie



SO GEHT'S

Alle trockenen Zutaten werden im Mixer fein gemahlen.

Anschließend werden in einer Rührschüssel die Zutaten mit dem Wasser vermischt und für 30 Minuten ruhen gelassen.

Danach wird die Masse zwischen zwei Backpapieren etwa 4 Millimeter dünn ausgerollt, in kleine Stücke zerteilt (hierfür eignet sich zum Beispiel ein Pizzaschneider sehr gut) und im Backofen bei 150 Grad für 30 -45 Minuten getrocknet.



ZUTATEN

Dunkle Schokolade	150 g
Nougatcreme	125 g
Vegane Butter	125 g
Eiweißersatz	20 g
Gemahlene Nüsse	200 g
Mehl	50 g
Zucker	30 g
Salz	eine Prise
Backpulver	10 g

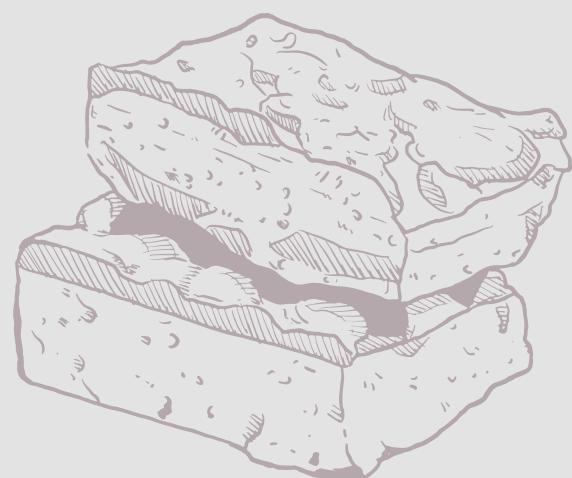
SO GEHT'S

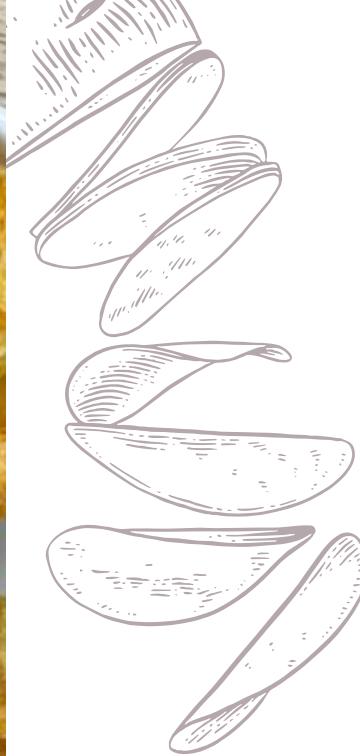
Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.
Schokolade in einem Wasserbad schmelzen.
Alle Trockenztaten in einer Schüssel miteinander
verrühren. Den veganen Eiersatz nach
Packungsanleitung zubereiten.
Die Mischung mit dem Eischnee vermengen.

Eine Backform mit etwas Butter bestreichen und
den Kuchenteig eingleßen. Für etwa 45 min im
Backofen backen und anschließend abkühlen
lassen.



Veganer Schokokuchen

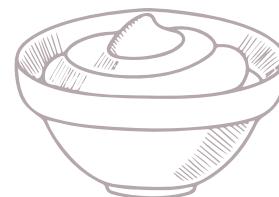




ZUTATEN

Kartoffeln	1 kg
Rapsöl	300 ml
Gewürze	Je nach Geschmack

*Paprika-Hummus
eignet sich sehr
gut als Dip!*



Einfache Kartoffelchips

DER KLASSEK UNTER SNACKS

SO GEHT'S

Die Kartoffel schälen und in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Diese dann mit kaltem Wasser waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelscheiben rein tun. Ca. 20 min frittieren und gelegentlich umrühren bis die Chips goldbraun und knusprig sind. Anschließend mit Paprikapulver und Salz würzen und natürlich genießen!



Schoko-Cookies

ZUTATEN

125 g Butter
2 Eier
125 g Zartbitterschokolade
175 g Mehl, Typ 630
100 g Zucker
1 Pk Backpulver
1 Prise Salz

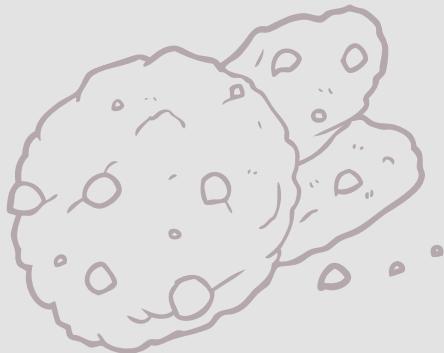


SO GEHT'S:

Die Butter im Wasserbad zusammen mit der Schokolade schmelzen. Währenddessen die Eier mit dem Zucker Schaumig schlagen und anschließend das Mehl, Backpulver und Salz hinzugeben.

Danach die Butter-Schokoladen-Masse hinzugeben und alles gut verrühren.

Auf einem Backpapier teelöffelgroße Kleckse mit reichlich Abstand platzieren und im Ofen bei 180 Grad für etwa 12 Minuten backen.



ZUTATEN

Eiweißersatz	4
Zucker	200 g
Kokosraspeln	200 g

SO GEHT'S

Den Eiweißersatz nach Anleitung aufschlagen.

Anschließend den Zucker untermischen und vorsichtig die Kokosraspeln unterheben um die Luftigkeit beizubehalten.

Auf einem Backpapier oder einer MacaronMatte können nun gleichgroße Häufchen platziert werden. Diese werden bei 180 Grad ca 30 Minuten lang ausgebacken. Je nach Größe der Makronen kann dies länger oder kürzer dauern. Wenn sie goldig gebräunt sind. Sind die Kokosmakronen fertig



Vegane Kokosmakronen





ZUTATEN

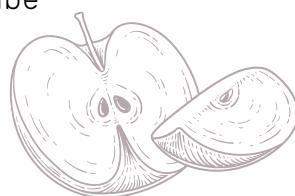
Hafermilch	1 L
Milchreis	250 g
Zucker	100 g
(vegane) Butter	20 g
Zimt	3 g
Äpfel	280 g
Apfelmark	150 g
Wasser	100 ml

Milchreis mit Apfelkompott

SO GEHT'S

Der Milchreis wird mit der Hafermilch und 60 g Zucker zum Kochen gebracht und anschließend bei geringer Hitze unter ständigem Rühren für etwa 35 Minuten ziehen gelassen.

In der Zeit werden die Äpfel in kleine Stückchen geschnitten und in der Butter mit 40 g Zucker in einem Topf leicht karamellisiert. Hinzugefügt werden Mandelsplitter und Apfelmark. Danach wird die Masse mit 100 ml Wasser abgelöscht und für 10 Minuten eingekocht. Wer mag kann auch eine halbe Vanilleschote mitkochen.



Gebrannte Mandeln

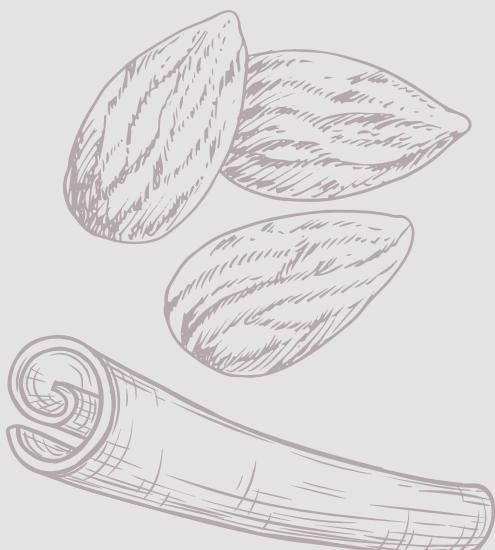
ZUTATEN

200 g Mandeln
150 g Zucker
100 ml Wasser
5 Tropfen Vanilleextrakt
oder eine halbe
Vanilleschote
1 EL Zimt



SO GEHT'S

In einer Pfanne werden die 150 Gramm Zucker im Wasser gelöst und aufgekocht. Ein Esslöffel Zimt und einige Tropfen Vanilleextrakt werden mit untergerührt. Dann werden die Mandeln in die Flüssigkeit hinzugegeben und unter ständigem Rühren aufgekocht, bis das gesamte Wasser verkocht ist. Sobald die Mandeln eine Zuckerschicht haben, werden sie noch kurz weitergekocht, bis sie leicht zu glänzen anfangen. Dann werden sie auf einem Backpapier zum auskühlen ausgebreitet. Probiert werden können sie erst nach dem Abkühlen. Auch wenn die Mandeln verführerisch duften, sind sie noch kochend heiß – also Vorsicht!



Der klassischer Eistee

ZUTATEN

- 1 l kochendes Wasser
- 4 Beutel Schwarzer Tee
- 1 Zitrone
- 4 El Zucker
- etwas Minze

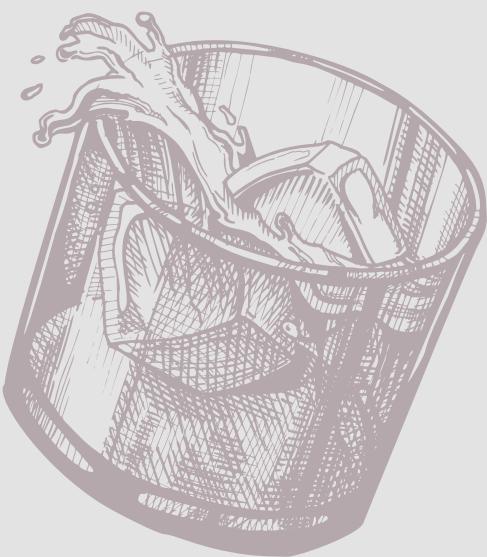


SO GEHT'S

In einem Liter kochendem Wasser werden vier Teebeutel für vier Minuten ziehen gelassen. Es ist wichtig die Teebeutel dann herauszunehmen, damit der Tee nicht bitter wird.

In den noch heißen Tee wird der Zucker eingerührt und nach einer kurzen Abkühlzeit wird der Saft einer Zitrone hinzugefügt.

Über Nacht abgekühlt kann der Eistee perfekt aus dem Kühlschrank oder mit Eiswürfeln und einigen Scheiben Zitrone und Minze serviert werden.

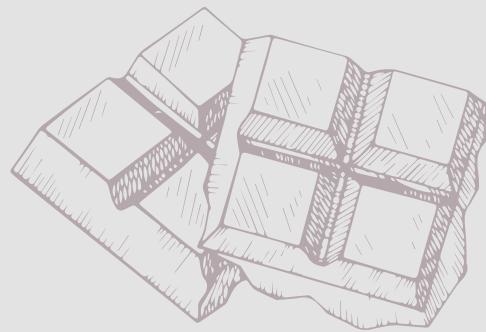


Mousse au Chocolat



ZUTATEN

4 Eiweiß oder Eiweißersatz
200 g Sahne
180 g Schokolade



SO GEHT'S

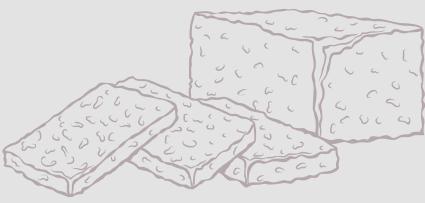
Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und währenddessen den Eischnee aufschlagen. Da das Ei roh gegessen wird, empfiehlt es sich hier sehr frische Eier oder veganen Eischneeesatz zu benutzen. Die Sahne wird ebenfalls aufgeschlagen und vorsichtig unter den Eischnee gehoben. Die Schokolade sollte kurz abkühlen, aber immer noch flüssig sein. Dann wird sie ebenfalls sehr langsam unter die Sahne-Eischneemasse gehoben - nicht rühren!

Jetzt kann die Mousse in kleinen Schalen oder Gläschen gefüllt und zum Aushärten für einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden.

Mit frischen Himbeeren serviert ist Mousse au chocolate ein wahrer Genuss.



Herzhafte Pizzawaffeln



ZUTATEN

Weizenmehl
Dinkelvollkornmehl
warmes Wasser
Olivenöl
Zucker
Hefe
Paprikamark
Salz
Gewürze
Tomaten
Paprika



SO GEHT'S

Die Hefe wird im warmen Wasser mit etwas Zucker gelöst und das Paprikamark wird eingerührt. Anschließend wird das Mehl, das Salz und das Olivenöl hinzugefügt und alles gut verknnetet. Sobald der Teig fertig ist, werden die Tomaten- und Paprikastücke und die Gewürze hinzugefügt. An einem wärmeren Ort kann der Teig für etwa eine Stunde aufgehen. Danach werden die Waffeln im gefetteten Waffeleisen ausgebacken.
Perfekt dazu passt (veganer) Feta.



Schokocrossies

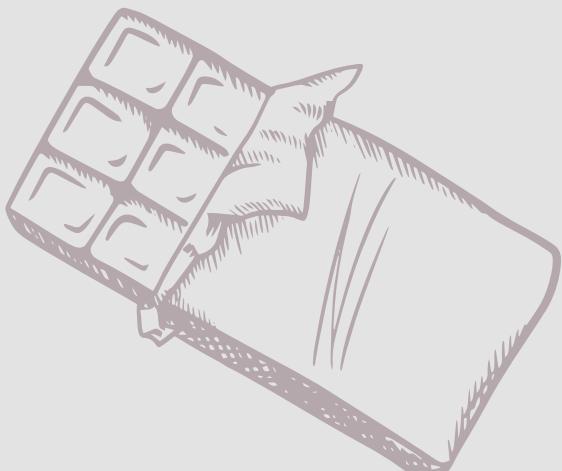
ZUTATEN

300 g Zartbitterschokolade

60 g Haferfleks

90 g Cornflakes

100 g gehobelte Mandeln



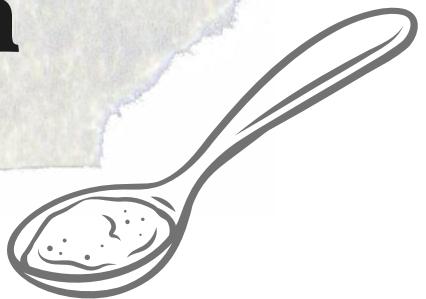
SO GEHT'S

Die Schokolade wird im Wasserbad langsam geschmolzen. Danach werden alle Zutaten vorsichtig untergerührt, bis alles mit Schokolade bedeckt ist.

Mit zwei Löffeln werden jetzt kleine Kleckse der Masse auf ein Backpapier gegeben und zum Trocknen an einen kühlen Ort gestellt.



Meine Notizen



Handwritten notes can be written here.

Gesättigt & glücklich

EIN PAAR WORTE

Ich möchte einen Dank aussprechen, an alle, die dieses Kochbuch möglich gemacht haben:

Ein Dank an die Förderer und Unterstützer unseres Jugendzentrums.

An die Förderung „Aufholen nach Corona“, durch die die Umsetzung in dieser Form erst möglich gemacht wurde.

Der größte Dank geht an alle Jugendlichen, die sich Tag für Tag in Berchum treffen, an Projekten zusammenarbeiten, mich mit neuen und kreativen Ideen begeistern und jeden noch so verrückten Plan mit mir ausprobieren. Danke, dass ihr euch als Teil des Jugendzentrums versteht und diesen Ort zu dem macht, der er sein sollte!

Ein Dank an alle, die unsere Rezepte nachkochen und ausprobieren.



KARTOFFEL GRATIN:



Kleine und feine

Inspirationen

UM DEN APPETIT ANZUREGEN

*Bon
Appetit!*









FOOD RECIPES



MONKEYS

COOKBOOK



Cooking and Photography by
MonkeysBerchum
(Cedric Schulte, Eliz Hasan,
Emmy Gebehenne, Kotryna
Dirmantaite, Manuel Radtke,
Michelle Rutschke, Nico Pies,
Seranie Wegener)

Editing, Script and
Photography by
Kotryna Dirmantaite
Seranie Wegener

2022/2023





MONKEYS BERCHUM
EIN
KOCHBUCH
FÜR ALLE UND JEDEN



Einfache und schmackhafte Rezepte für den Alltag
2022/2023