



# 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<br>PASTA | 18 |
| BASILIKUM-PESTO                 | 19 |
| WRAP-PIZZA                      | 20 |
| SPIRALGURKENSALAT               | 21 |
| VEGANE POWER-BOWL               | 22 |

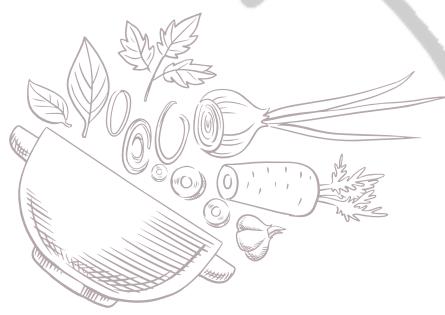




Oder doch nur einen kleinen

# SNACK?

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| GEBACKENE KICHERERBSEN     | 24 |
| WAFFELN                    | 25 |
| COOKIES MIT ERDNÜSSEN      | 26 |
| ZIMTSCHNECKEN              | 27 |
| KNÄCKEBROT ZUM SNACKEN     | 28 |
| VEGANER SCHOKOKUCHEN       | 29 |
| CHIPS                      | 30 |
| SCHOKOCOOKIES              | 31 |
| KOKOSMAKRONEN              | 32 |
| MILCHREIS MIT APFELKOMPOTT | 33 |
| GEBRANNTE MANDELN          | 34 |
| EISTEE                     | 35 |
| MOUSSE AU CHOCOLAT         | 36 |
| BAGUETTE MIT AIOLI         | 37 |
| HERZHAFTE PIZZA-WAFFELN    | 38 |
| SCHOKOCROSSIES             | 39 |



# Was wollen wir heute kochen?



„Was wollen wir heute kochen?“, ist die ständige Frage, die alle Besucher 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

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

## SO GEHT'S

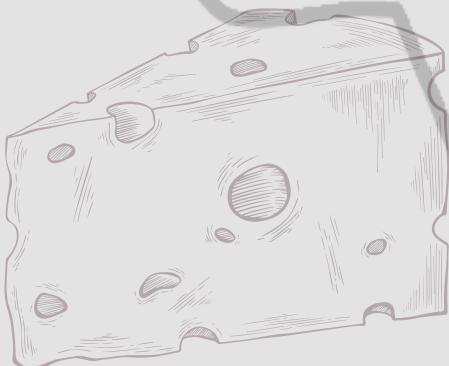
Vor der Zubereitung sollte der Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 180 Grad (Umluft) vorgeheizt werden.

Der Knoblauch und die Schalotten werden geschält und klein geschnitten oder gehackt.

In einer Pfanne wird Öl erhitzt und anschließend werden die Schalotten ca. 3 Minuten angebraten, dann wird der Knoblauch dazugeben und für eine weitere Minute mitgebraten. Danach werden Tomatenmark und auch die passierten Tomaten hinzugefügt und für zwei Minuten köcheln gelassen. Mit den Gewürzen kann die Sauce jetzt gewürzt werden.

Währenddessen werden die Gnocchi nach Packungsanleitung gekocht und zusammen mit den gewaschenen Cherrytomaten und der Sahne in die Pfanne hinzugegeben.

Aus der Pfanne wird anschließend alles in kleine Auflaufformen gegeben, dann der Mozzarella zerzupft und darüber verteilt. Im Ofen wird alles dann für etwa 10 Minuten gebacken und vor dem Servieren mit Basilikum bestreut.

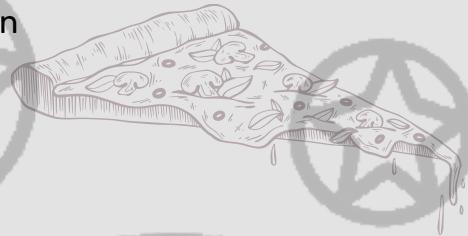


# Pizza im Pinsastyle



## ZUTATEN

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



## SO GEHT'S

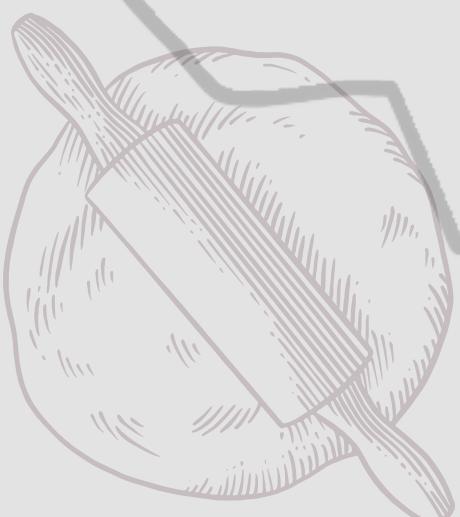
Die Polenta wird mit 200 ml heißem Wasser aufgegossen und für 10 Minuten ziehen gelassen. Ein Päckchen Hefe wird in 375 ml warmen Wasser gelöst und Zucker, Salz Olivenöl und 300 Gramm Weizenmehl hinzugefügt.

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

Der Teig muss nun für eine Stunde aufgehen.

Währenddessen werden kleingehackter Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne angeschmort und mit 400 ml passierten Tomaten ablöscht. Nach Belieben kann jetzt mit Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer oder Chili gewürzt werden.

Der Teig wird anschließend zu kleinen Fladen ausgerollt, mit der Sauce bestrichen und nach Belieben belegt. Bei 200 Grad ist die Pinsa im vorgeheizten Backofen nach etwa 20 Minuten fertig gebacken.



# Gefüllte Paprika

## ZUTATEN

Paprikaschoten	6
Couscous	100 g
Quinoa	100 g
kleine Tomaten	5
Schalotten	2
Knoblauchzehen	2
Petersilie	10 g
passierte Tomaten	100 ml
eine Handvoll Cashews	
Tomatenmark	2 EL
Frischkäse	2 EL
Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Curry)	
Mozzarella (gerieben)	400 g



## SO GEHT'S

Vorab werden der Couscous und die Quinoa gewaschen und nach Packungsanweisung gekocht. Die Paprikaschoten werden gewaschen, geköpft und ausgehöhlt. Die übrigen Teile werden zusammen mit den Tomaten kleingeschnitten.

In einer ausreichend großen Pfanne werden gewürfelte Schalotten und Knoblauch angebraten. Hinzu kommen die Cashews, die kurz geröstet werden. Anschließend wird alles mit passierten Tomaten abgelöscht und die restlichen Zutaten hinzugefügt.

Mit jeweils zwei Esslöffeln Tomatenmark und Frischkäse sowie Gewürzen wird nun das bisherige Ergebnis abgeschmeckt.

In einer Auflaufform werden die Paprikaschoten aufgestellt und mit der Masse befüllt.

Wenn Masse übrig bleibt, kann diese in den Zwischenräumen oder auf dem Boden der Auflaufform verteilt werden. Danach wird alles mit Mozzarella bestreut und bei 175 Grad Umluft für etwa 15 Minuten in den Backofen gestellt. Anschließend werden die Paprikaschoten noch weitere 5 bis 10 Minuten mit der Grillfunktion erhitzt.



# Gemüsenester

## ZUTATEN

Flammkuchenteig	1 Pkg.
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

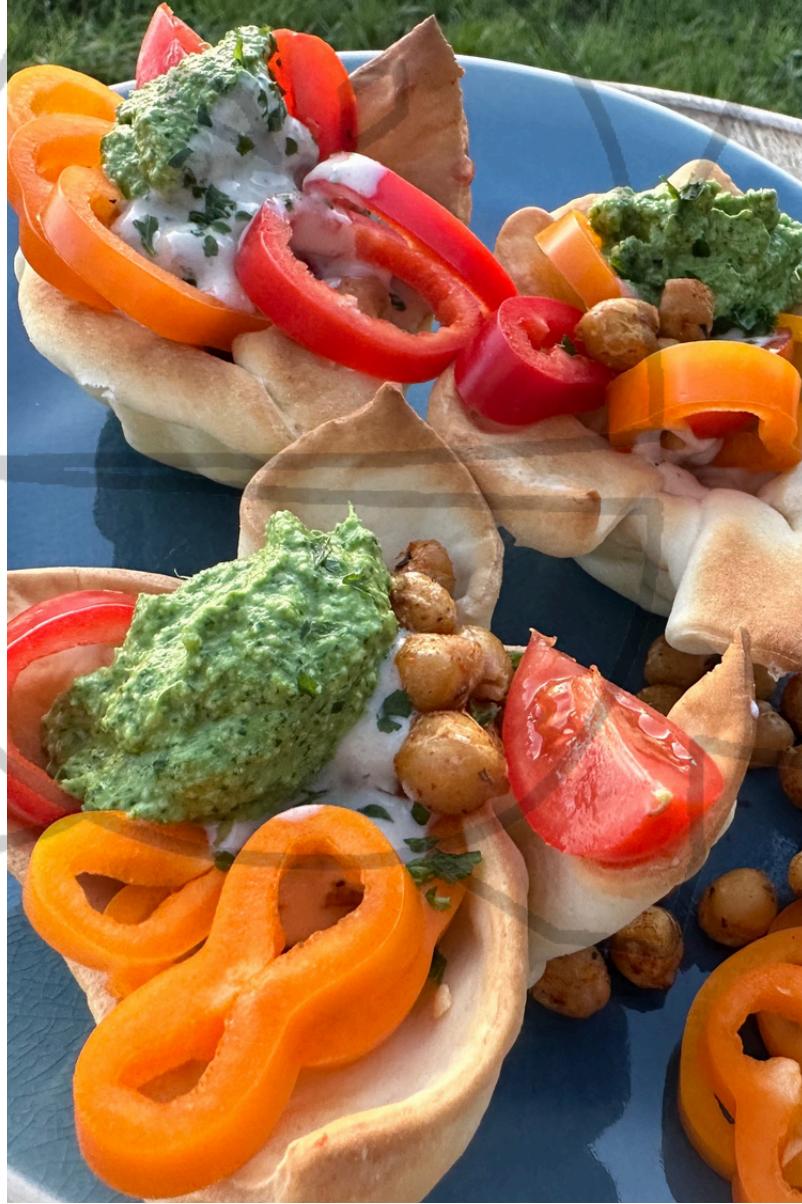
Der Ofen wird auf 230 Grad Umluft oder 250 Grad bei Ober- und Unterhitze vorgeheizt.

In einer Pfanne werden die Kichererbsen mit wenig Öl angeröstet und gewürzt. Die Snackpaprika und Tomaten werden kleingeschnitten.

Aus dem Flammkuchen werden Rechtecke ausgeschnitten und so in eine Muffinform aus Metall gelegt, dass der Teig die Form eines Nestes annimmt. Die Teig-Nester werden im Ofen etwa 10 Minuten gebacken.

Um Rucola-Pesto zu machen, wird der Rucola gewaschen und abtropfen gelassen. Dann wird dieser mit der Hälfte des Zitronensafts, Olivenöl und den Cashewkernen mit einem Stabmixer zerkleinert und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Für die Joghurtsosse werden 50 ml Naturjoghurt mit ein wenig Zitronensaft und Gewürzen vermischt.

Die fertigen Teig-Nester werden anschließend mit den Zutaten gefüllt und mit Rucola- Pesto und Joghurtsosse garniert.



# Gemischte Pfanne



## ZUTATEN

Couscous	200 g
Karotten	4 bis 6
Paprikaschote	1
Mais	1 kleine Dose
Cherrytomaten	10
Tomatenmark	3 EL
Knoblauchzehe	1
Olivenöl	2 EL
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 kleingeschnitten und hinzugefügt. Nach etwa zwei Minuten bei mittlerer Hitze wird auch die Paprika in kleinen Stückchen 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 oder Frühlingszwiebeln.



# Kürbis-Süßkartoffel-Suppe

## ZUTATEN

kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido)	1
Süßkartoffel	1
Karotten	4 bis 5
Knoblauchzehe	2
kleine Zwiebel	1
Wasser	400 ml
Gewürze ( Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Curry)	

### Optional:

Sahne
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne
Sojasauce
Kürbiskernöl

## SO GEHT'S

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

Anschließend wird der Kürbis zerteilt und das Kerngehäuse entfernt.

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

Im Topf werden eine kleine Zwiebel und Knoblauch andünstet und dann das geschnittene Gemüse hinzufügt. Die Masse wird mit 400 ml Wasser abgelöscht und für etwa 15 Minuten köcheln gelassen.

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 à 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



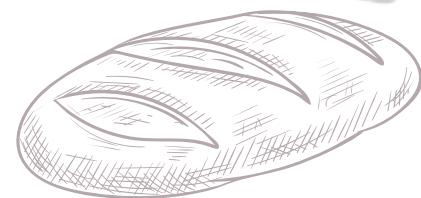
## SO GEHT'S

Alle Zutaten werden zu einem glatten Teig verknnetet.

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

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

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



# Kartoffelgratin

## ZUTATEN

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



## SO GEHT'S

Die Kartoffeln werden geschält und dann mit einer Reibe oder einem Sparschäler in dünne Scheiben verarbeitet.

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

In einer Auflaufform werden nun die Kartoffeln geschichtet und über jede Schicht etwas von der Milch-Sahne-Buttermischung gegeben.

Im Ofen muss das Ganze bei 150 Grad mit Ober-Unterhitze für etwa 90 Minuten garen.

Anschließend wird Käse darüber verteilt und alles nochmals für 10 bis 15 Minuten bei 170 Grad gebacken, bis der Käse goldbraun ist.



# Pfannenwraps

## Schnelle

### ZUTATEN

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

#### Optional:

Chili  
Salatkerne  
Cashwes  
Joghurtdip



### SO GEHT'S

Die Paprika und die Tomate werden sehr klein geschnitten und in einer Schale mit ein paar Tropfen Olivenöl und Gewürzen vermenget.

Die Salatkerne werden angeröstet und der Käse in dünne Streifen gehobelt.

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.

Der Wrap wird dann zusammengefaltet und noch kurz in der Pfanne in Form gepresst.

Anschließend können die Pfannenwraps so oder mit einem Dip serviert werden.





## 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 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.

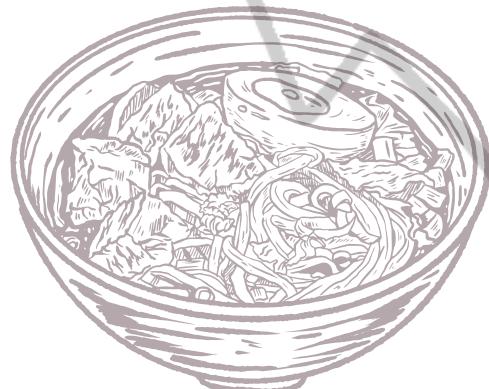
Die Suppe kann sehr gut mit ein paar Erbsen, Petersilie und Frischkäse angerichtet und serviert werden.

# Grüne Erbsensuppe

VOLL MIT GESUNDEN VITAMINEN

## ZUTATEN

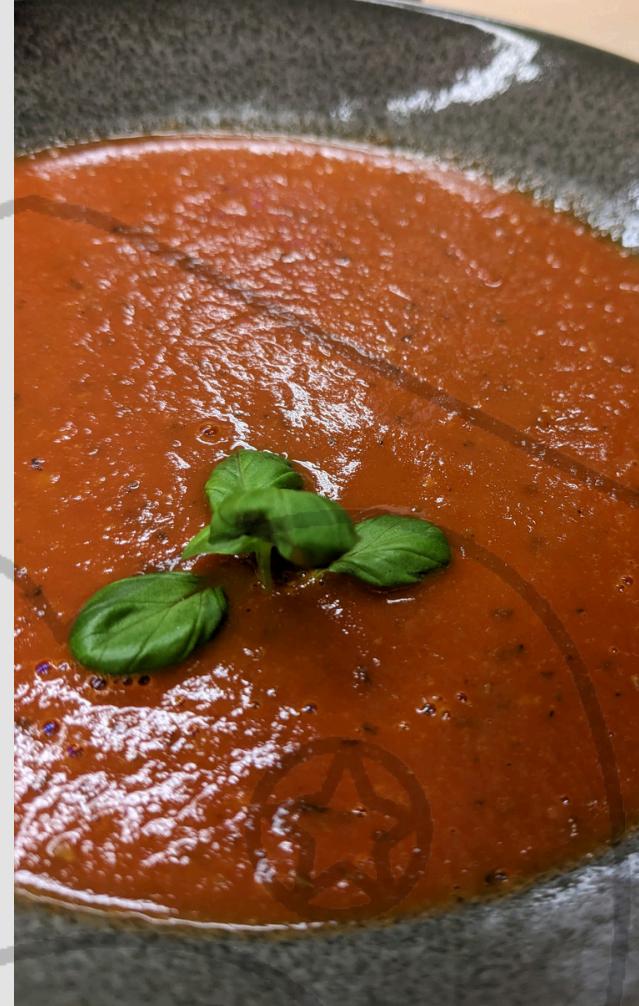
getrocknete Erbsen	250 g
TK Erbsen	300 g
Kartoffeln	250 g
Gemüsebrühe	300 ml
Knoblauchzehe	1
Gewürze	
Petersilie	
Frischkäse	



# Tomatenuppe

## ZUTATEN

mittelgroße Tomaten	5
Knoblauchzehe	1
Olivenöl	2 EL
Zucker	1 TL
kleine Zwiebel	1
Tomatenmark	2 EL
passierte Tomaten	200 ml
Basilikum	
Gewürze	



## SO GEHT'S

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.



# Knoblauch-Käse-Pasta

## ZUTATEN

Petersilie, frisch	10 g
Chillischote	1
Frischkäse	60 g
Milch	80 ml
geriebener Käse	50 g
Linguine	160 g
Knoblauchzehen	2
Olivenöl	1 EL
Muskatnuss .	2 Prisen
Chiliflocken	1/2 TL
Salz und Pfeffer	



\*auf dem Bild sind Tomaten statt Chillischoten zu sehen

## SO GEHT'S

Die Pasta wird nach Packungsanleitung gekocht. Beim Abgießen wird etwas Kochwasser aufgefangen. Währenddessen wird der Knoblauch geschält und klein gehackt und die Chili gewaschen und in Ringe geschnitten.

In einer Pfanne wird das Öl erhitzt und der Knoblauch und Chili 2 Minuten darin gebraten.

Danach wird der Frischkäse und die Milch hinzugegeben und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Auf mittlerer Hitze wird die Masse 3 Minuten köcheln gelassen.

In der Zeit wird die Petersilie gewaschen, trocken geschüttelt und gehackt.

Das Kochwasser (ca. 30 ml) und der Käse werden hinzugegeben, untergerührt und köcheln gelassen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Muskat kann jetzt gewürzt werden und anschließend werden die Nudeln in die cremige Sauce gegeben und untergemischt. Jetzt die Pasta nur noch mit Petersilie und Chiliflocken garnieren und genießen!



# ZUTATEN

Pinienkerne	50 g
Frische Basilikum- blätter	50 g
Knoblauch	1-2 Zehen
Salz	
Olivenöl	ca. 65 ml
Parmesan	50 g

## SO GEHT'S

In einer Pfanne werden die Pinienkerne ohne Öl geröstet und danach zum Abkühlen herausgenommen.

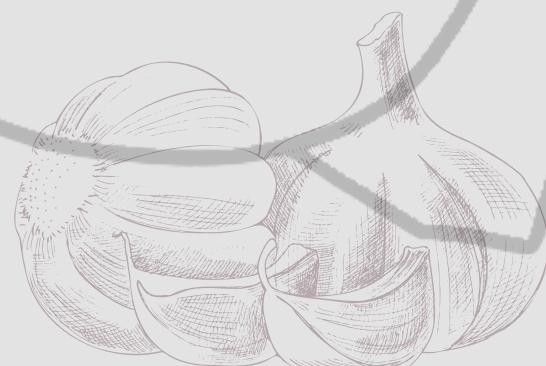
Das Basilikum wird gewaschen, gut trockengetupft und grob zerkleinert.  
Der Knoblauch wird geschält und grob gewürfelt.

Alle Zutaten werden in einem kleinen Mixer oder mit einem Stabmixer püriert. Danach wird der Käse untergehoben und mit etwas Salz abgeschmeckt.



# Pesto

ZU PASTA ODER BROT GENIESSEN



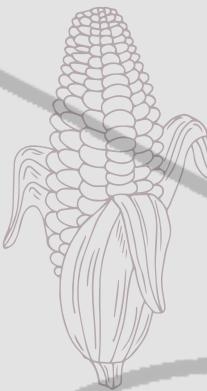
# Wrap-Pizza

## Freestyle



### ZUTATEN

passierte Tomaten  
Knoblauch  
Basilikum  
Oregano, Salz, Pfeffer  
Wraps  
geriebener 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 geriebenem Käse belegt.

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



# Gurkensalat mit Feta und Tomaten

## ZUTATEN

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



## SO GEHT'S

Die Gurke wird gewaschen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti oder alternativ mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen geschnitten.

Die Zwiebel wird geschält, halbiert und in Halbringe geschnitten. Die Cherrytomaten werden ebenfalls gewaschen und halbiert. Die Schwarzen Oliven werden gegebenenfalls entsteint und grob gehackt. Danach wird der Dill gewaschen, trocken geschüttelt und auch grob gehackt. Der Zitronensaft der ausgepressten Zitronenhälften, die geriebene Knoblauchzehe, Öl sowie Honig werden in einer kleinen Schüssel gemischt und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack gewürzt. In einer Pfanne ohne Öl werden die Pinienkerne goldbraun geröstet.

Zum Schluss wird nun nur noch das Gemüse gemischt, mit dem Dressing beträufelt und vor dem Servieren mit dem Feta und den Pinienkernen garniert.



# ZUTATEN

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

Die Quinoa wird gewaschen und nach Packungsanleitung gekocht. Das Gemüse wird möglichst kleingeschnitten. Die Süßkartoffel wird gewürfelt und mit den Kichererbsen in einer Pfanne mit ein wenig Öl angebraten, bei diesem Schritt kann beliebig gewürzt werden.

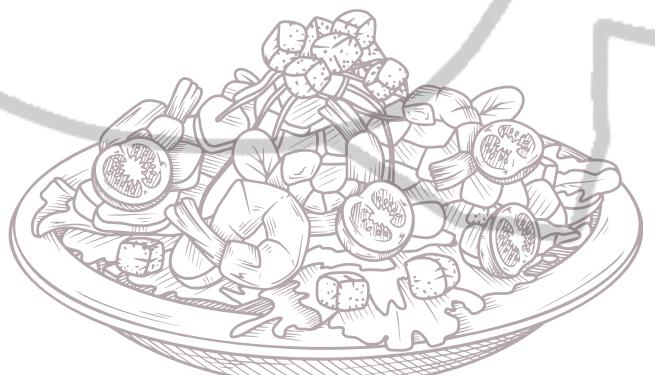
Für das Joghurtdressing:

Der Sojajoghurt wird mit etwas Zitronensaft gemischt und anschließend mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Bowls sind sehr individuell gestaltete Gerichte, weshalb die Angaben für die Zutaten je nach Geschmack variiert oder auch ausgetauscht werden können.



# Vegane Power-Bowl



# Wie wärs mit einem Snack?



Snacks sind im Jugendzentrum Berchum keine Seltenheit. Sollte mal keine Packung Chips oder Oreos rumliegen, kochen wir diese simplen und leckeren Snacks selber. Einige sind sogar ziemlich gesund!

*„Ich hätte Lust noch was zu snacken.“  
- „Was haben wir denn noch im Kühlschrank?“*

monkeysberchum



# Kichererbsen

## Gebackene Kichererbsen



### ZUTATEN

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



### SO GEHT'S

Die Kichererbsen werden 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.



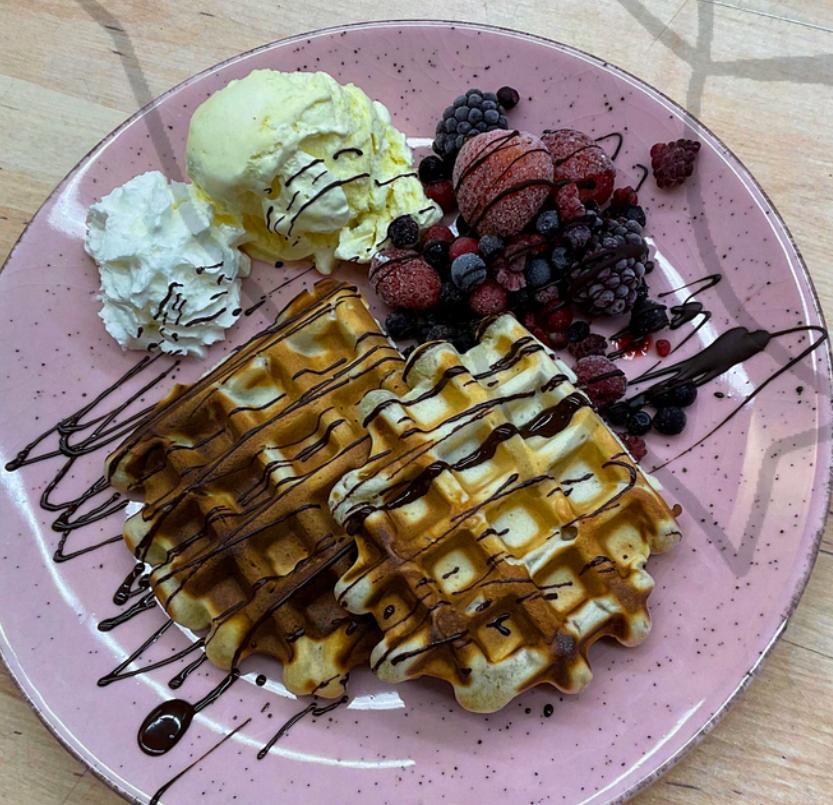
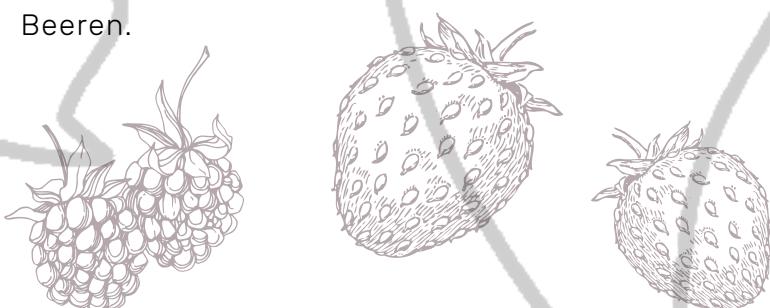
# ZUTATEN

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

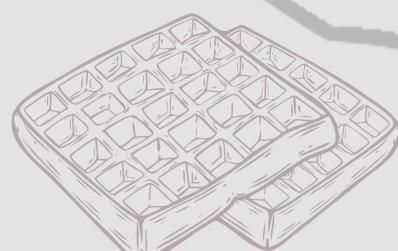
# SO GEHT'S

Alle Zutaten werden zu einem glatten Teig verrührt und eine passende Menge auf das vorgeheizte und eingefettete Waffeleisen gegeben.

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



# Knusprige Belgische Waffeln



# ZUTATEN

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



# Schoko-Cookies mit Erdnüssen



## SO GEHT'S

Der Backofen wird auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 180 Grad (Umluft) vorgeheizt.

In einer Schüssel werden Mehl, Kakao, Backpulver, Salz und Zimt vermischt.

In eine zweite Schüssel werden Butter, Eier und Vanillezucker gegeben und mit einem Handrührgerät cremig aufgeschlagen. Nach und nach wird die Mehlmischung hinzugeben und die Masse zu einem glatten Teig gerührt.

Die Erdnüsse werden gehackt und ca. 2/3 von ihnen in den Teig eingerührt.

Das Blech wird mit Backpapier belegt, darauf esslöffelgroße Teigkleckse mit genügend Abstand verteilt und anschließend im Ofen 15 Minuten lang gebacken.

In der Zwischenzeit wird die Schokolade in Stücke gebrochen, in eine Schale gegeben und im Wasserbad geschmolzen.

Zum Schluss werden die leicht abgekühlten Kekse mit Schokolade und den restlichen Erdnüssen garniert und sind bereit zum Genießen.





## SO GEHT'S

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

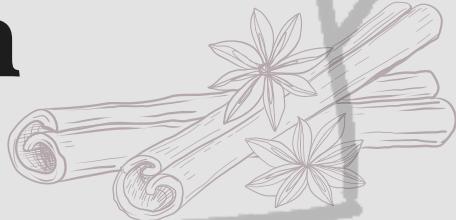
Die geschmolzene Butter wird kurz abkühlen gelassen und mit dem Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel miteinander vermengt. Der Teig wird ausgerollt und mit der Buttermischung gleichmäßig bestrichen. Dabei sollte ca. 1 cm am Rand freigelassen werden. Danach wird der Teig an der langen Seiten entlang eng aufgerollt und von der Rolle werden gleichgroße Schnecken abgeschnitten. Auf einem, mit Backpapier ausgelegten Backblech, werden die Zimtschnecken mit etwas Abstand verteilt und dann ca. 25 Minuten gebacken.

Zusätzlich kann ein Joghurtfrosting gemacht werden, welches nach dem Abkühlen der Zimtschnecken auf diese verteilt wird. Dazu wird mithilfe eines Schneebesens Naturjoghurt mit Puder- und Vanillezucker gemischt.

Außerdem können dünne Apfelstreifen mit in die Röllchen eingewickelt werden.

# Süße Zimtschnecken

PASSEN PERFEKT ZU EINEM KAKAO UND SERIENMARATON  
AM SAMSTAG



## ZUTATEN

Blätterteig	1 Pkg.
brauner Zucker	80 g
Butter, geschmolzen	50 g
Zimt	1 EL

### Optional: Joghurt Frosting

Joghurt	50 g
Puderzucker	100 g
Vanillezucker	1 Pkg.



# Kräcker

## Knäckebrot Kräcker

### ZUTATEN

Sonnenblumenkerne	150 g
Sesam	150 g
Leinsamen	15 g
Chiasamen	15 g
Wasser	250 ml
Salz	
Paprikagewürz	
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

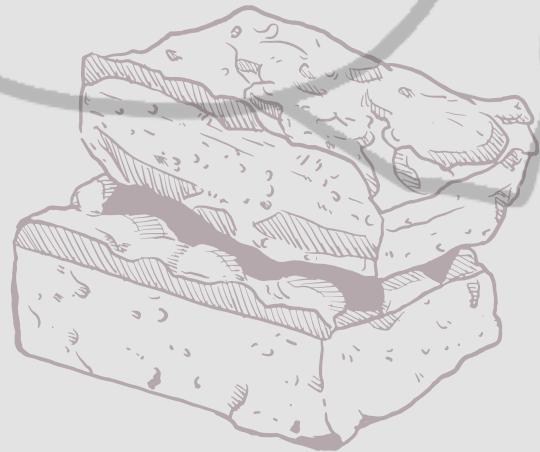
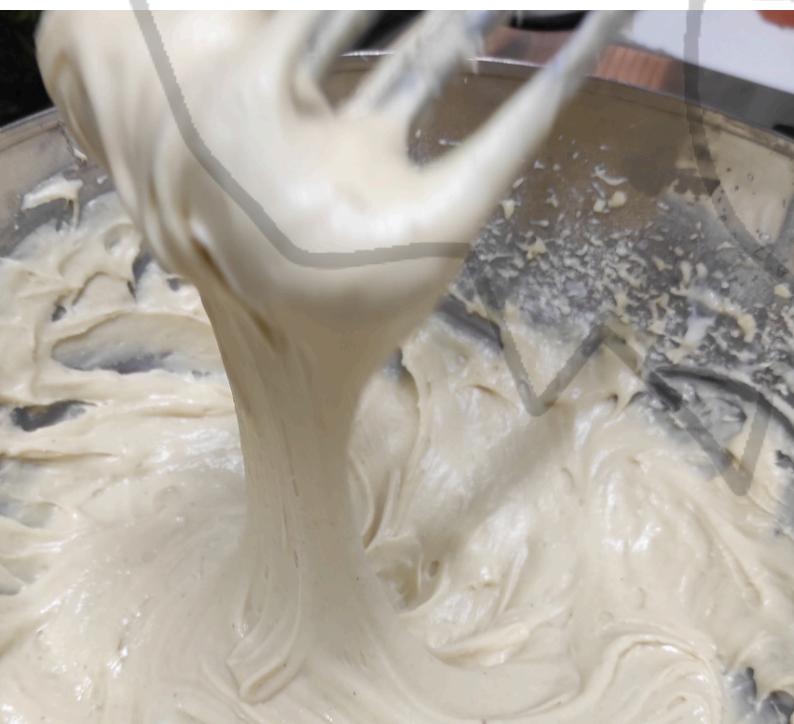
dunkle Schokolade	150 g
Nougat	125 g
Vegane Butter	125 g
Eiweißersatz	20 g
gemahlene Nüsse	200 g
Mehl	50 g
Zucker	30 g
Salz	eine Prise
Backpulver	10 g

# SO GEHT'S

Der Ofen wird auf 175 Grad vorheizt.  
In einem Wasserbad werden die Schokolade, Nougat und die Butter geschmolzen.  
Währenddessen werden alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gemischt und der vegane Eiersatz nach Packungsanleitung zubereitet.  
Jetzt werden die trockenen Zutaten zuerst mit der Butter- Schokoladenmischung verrührt und anschließend der Eischnee untergehoben.  
In einer gefetteten Backform wird der Kuchenteig für etwa 45 Minuten im Backofen gebacken.  
Beim Abkühlen gewinnt der Kuchen noch etwas an Festigkeit.



# Veganer Schokokuchen

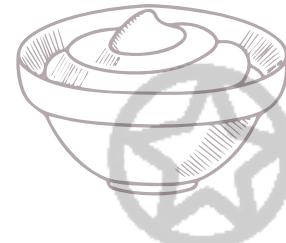




## ZUTATEN

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 werden geschält und in dünne, gleichmäßige Scheiben geschnitten. Diese werden dann mit kaltem Wasser abgewaschen und mit einem sauberen Küchentuch trocken getupft.

Das Öl wird in einem Topf erhitzt und die Kartoffelscheiben hinzugeben. Ca. 20 Minuten wird unter gelegentlichem Umrühren frittiert bis die Chips goldbraun und knusprig sind. Anschließend nur noch mit Paprikapulver und Salz würzen und natürlich genießen!



# Schoko-Cookies

## ZUTATEN

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



## SO GEHT'S:

Die Butter wird im Wasserbad zusammen mit der Schokolade geschmolzen. Währenddessen werden die Eier mit dem Zucker schaumig geschlagen und anschließend das Mehl, Backpulver und Salz hinzugeben.

Danach wird die Butter-Schokoladen-Masse hinzugeben und alles gut verrührt.

Auf einem Backpapier werden teelöffelgroße Kleckse mit reichlich Abstand platziert und im Ofen bei 180 Grad für etwa 12 Minuten gebacken.



# ZUTATEN

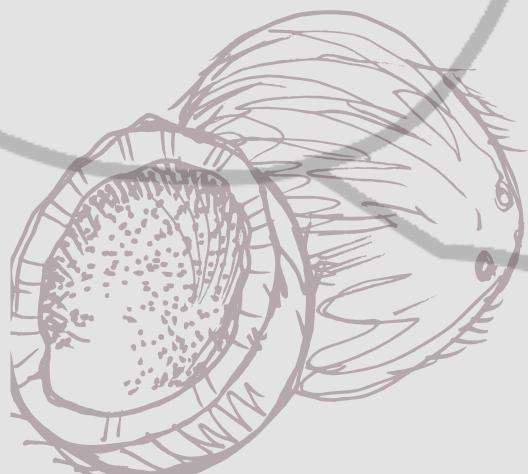
Eiweißersatz	4
Zucker	200 g
Kokosraspeln	200 g

# SO GEHT'S

Der Eiweißersatz wird nach Packungsanleitung aufgeschlagen. Anschließend wird der Zucker untergerührt und die Kokosraspeln vorsichtig untergehoben, damit die Luftigkeit beibehalten bleibt. Auf einem Backpapier oder einer Macaronmatte können nun gleichgroße Kleckse 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
60 g Zucker	60 g
40 g Zucker	40 g
20g (vegane) Butter	20 g
3 g Zimt	3 g
280 g Äpfel	280 g
150 g Apfelmark	150 g
100 ml Wasser	100 ml



# Milchreis mit Apfelkompott

## SO GEHT'S

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

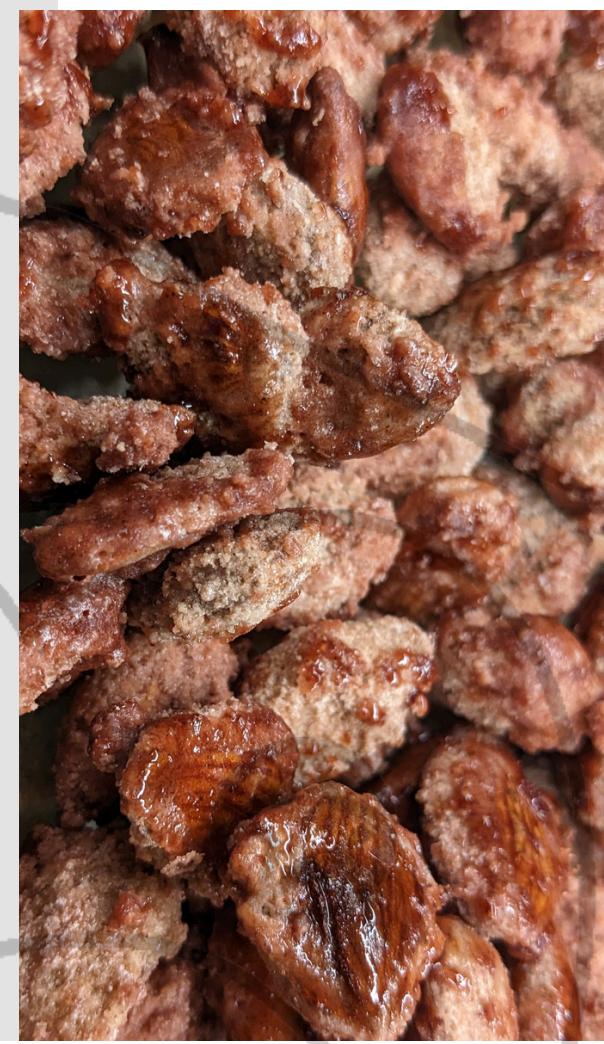
In der Zeit werden die Äpfel in kleine Stückchen geschnitten und in der Butter mit dem Zucker in einem Topf leicht karamellisiert. Hinzugefügt werden Mandelsplitter und Apfelmark. Danach wird die Masse mit 100 ml Wasser abgelöscht und für 10 Minuten eingekocht. Wer mag, kann auch eine halbe Vanilleschote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



# Gebrannte Mandeln

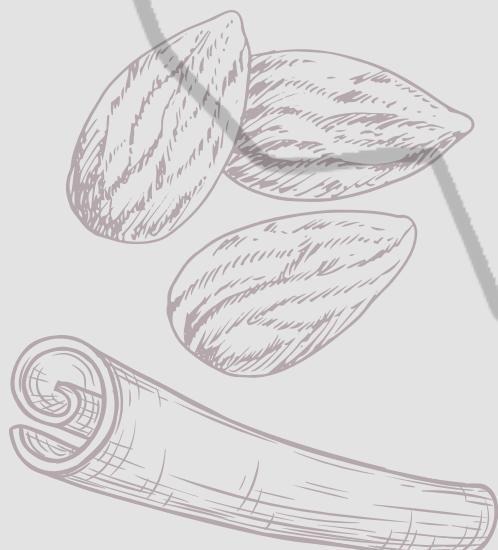
## ZUTATEN

Mandeln	200 g
Zucker	150 g
Wasser	100 ml
Vanilleextrakt oder Vanilleschote	5 Tropfen oder 1/2
Zimt	1 EL



## 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. Probieren können sie erst nach dem Abkühlen. Auch wenn die Mandeln verführerisch duften, sind sie noch kochend heiß - also Vorsicht!



# Der klassischer Eistee

## ZUTATEN

kochendes Wasser	1 L
schwarzer Tee	4 Beutel
Zitrone	1
Zucker	4 EL
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.

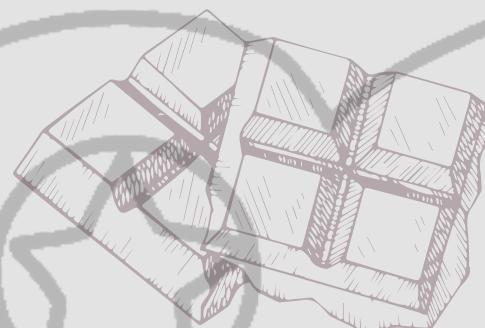


# Mousse au Chocolat



## ZUTATEN

Eiweiß (oder Eiweißersatz)	4
Sahne	200 g
Schokolade	180 g



## SO GEHT'S

Die Schokolade wird im Wasserbad geschmolzen und währenddessen der Eischnee aufgeschlagen. 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.



# Baguette mit Aioli



## ZUTATEN

fertige Baguettes 2 - 3  
Cherrytomaten  
Paprika  
kleine Dose Maismix  
Oliven  
Frühlingszwiebeln  
Frischkäse  
geriebener Käse

### Für Aioli

Knoblauchzehen	4
Öl	200 ml
Salz und Pfeffer	
Senf	1 EL
Zitrone	1 Spritzer
Johannisbrotkernmehl	1 TL

## SO GEHT'S

Der Ofen wird möglichst mit Grillfunktion vorgeheizt. Alle Zutaten werden kleingeschnitten, die Baguettes in Streifen aufgeschnitten und mit Frischkäse bestrichen. Danach können sie mit den gewünschten Zutaten belegt und mit Käse bestreut werden. Im Backofen werden die Brote etwa 15 Minuten gebacken. Man sollte immer wieder nachschauen, ob der Käse schon knusprig gebräunt ist.

Währenddessen werden die Knoblauchzehen gepresst oder sehr klein geschnitten und ins Öl eingerührt. Mit einem Pürierstab wird die Masse aufgeschlagen und Senf, Salz, Pfeffer und ein Spritzer Zitrone hinzugefügt.

Für eine cremigere Konsistenz wird ein Teelöffel Johannisbrotkernmehl (oder alternativ ein Ei oder Eiersatz) hinzufügt und noch einmal püriert. Zum Abmildern des Geschmacks kann auch noch ein Esslöffel Frischkäse vorsichtig untergehoben werden.



# Herzhafte Pizzawaffeln

## ZUTATEN

Weizenmehl	350 g
Dinkelvollkornmehl	200 g
warmes Wasser	375 ml
Olivenöl	6 EL
Hefe	1 Pkg.
Backpulver	1 EL
Zucker	1 EL
Paprikamark	2 EL
Salz	1 TL
Gewürze (Oregano, Paprika, Chili, Basilikum)	1 EL
Cherrytomaten	10
Paprikaschote	1/2



## SO GEHT'S

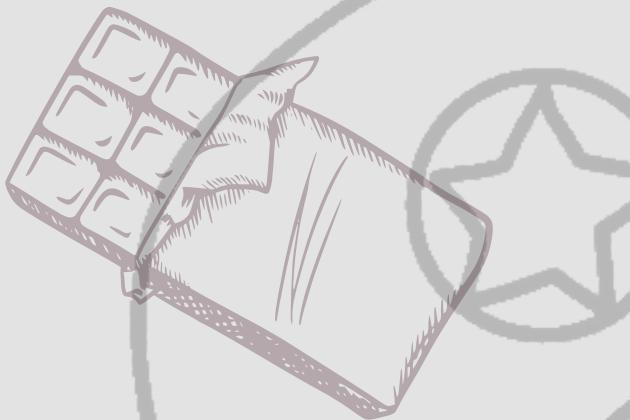
Die Hefe wird im warmen Wasser mit etwas Zucker gelöst und das Paprikamark wird eingerührt. Anschließend werden das Mehl, das Salz und das Olivenöl hinzugefügt und alles gut verknnetet. Sobald der Teig fertig ist, werden die Tomaten- und Paprikastücke und die Gewürze hinzugefügt. An einem wärmeren Ort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



# Schokocrossies

## ZUTATEN

Zartbitterschokolade	300 g
Haferfleks	60 g
Cornflakes	90 g
gehobelte Mandeln	100 g



## 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.





## EIN PAAR WORTE

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

Ein Dankeschön geht an die Förderer und Unterstützer unseres Jugendzentrums. Weiterhin danke ich der 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!

- Seranie Wegener



*Essen verbindet.*



FOOD RECIPES



# MONKEYS

COOKBOOK



2022/2023

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





MONKEYS BERCHUM

# EIN KOCHBUCH

FÜR ALLE UND JEDEN



Einfache und schmackhafte Rezepte für den Alltag  
2022/2023