



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*



HAUS  
DER FAMILIE  
Rheinland-Pfalz

# Mehrgenerationen Kochbuch Mehrnationen

**In einfacher Sprache**

Ein Gemeinschaftsprojekt der Nutzer\*innen vom Mehrgenerationenhaus  
und Haus der Familie Gerolstein, Raderstr. 9, 54568 Gerolstein,  
Tel.: 06591-983644, Mail: [mgh-gerolstein@caritas-westefel.de](mailto:mgh-gerolstein@caritas-westefel.de)

Träger: Caritasverband Westefel e.V.

Caritasverband  
Westefel e.V. 



**Unser Projekt**  
**Mehrgenerationenhaus/Haus der Familie**  
**„Kochbuch in einfacher Sprache“**

**Impressum:**

Rezepte: Nutzer und Nutzerinnen des  
Caritas Mehrgenerationenhauses  
und Haus der Familie in Gerolstein/Eifel

Konzept und Text: Rita Novaki, Gabriele Ullmann, Irina Janson

Layout: Rita Novaki, Marlies Simon-Nau

# Inhaltsverzeichnis

1. Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie in Gerolstein
2. Ernährungspyramide
3. Ernährungsampel
4. Kleiner Saisonkalender für frisches Obst und Gemüse
5. Kleine Kräuter- und Gewürzkunde
6. Unsere Rezeptauswahl  
    Regional, national und international
- 6.1 Suppen-Liebliche
- 6.2 Hauptgerichte
- 6.3 Süße Nachspeisen für Jung und Alt
7. Abkürzungsverzeichnis
8. Notizen

# 1. Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie in Gerolstein

Das Mehrgenerationenhaus und Haus der Familie sind ein offener Treffpunkt für alle.

Ein Begegnungsort, ganz unabhängig von Alter und Herkunft.

Alle Generationen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren begegnen sich im Haus. Bei einer Tasse Kaffee, Tee und einer leckeren Waffel kommen alle ins Gespräch, genau wie bei dem gemeinsamen Mittagstisch.

Neue Kontakte und Freundschaften entwickeln sich.

Gemeinsames Lernen, gemeinsames Spielen, gemeinsames Bewegen oder gemeinsames Basteln sind möglich.

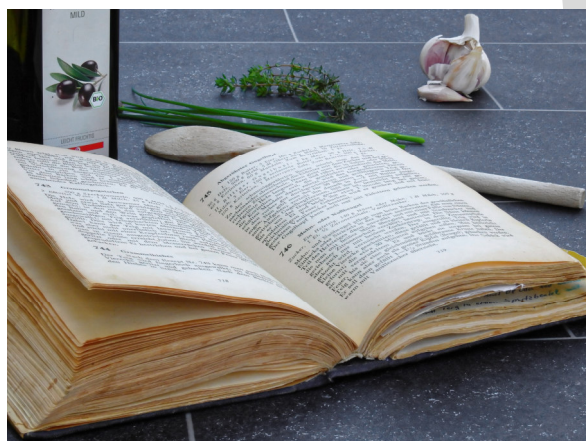
In den MGH-Räumen finden regelmäßig Veranstaltungen statt. Jeder ist eingeladen zu Arbeits- und Gesprächskreisen, Kursen und Lerntreffs.

Die gemeinsamen Aktivitäten schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander. Da entstand auch die Idee ein gemeinsames MGH/HdF-Kochbuch, mit allen Nutzer\*innen des Hauses anzufertigen.

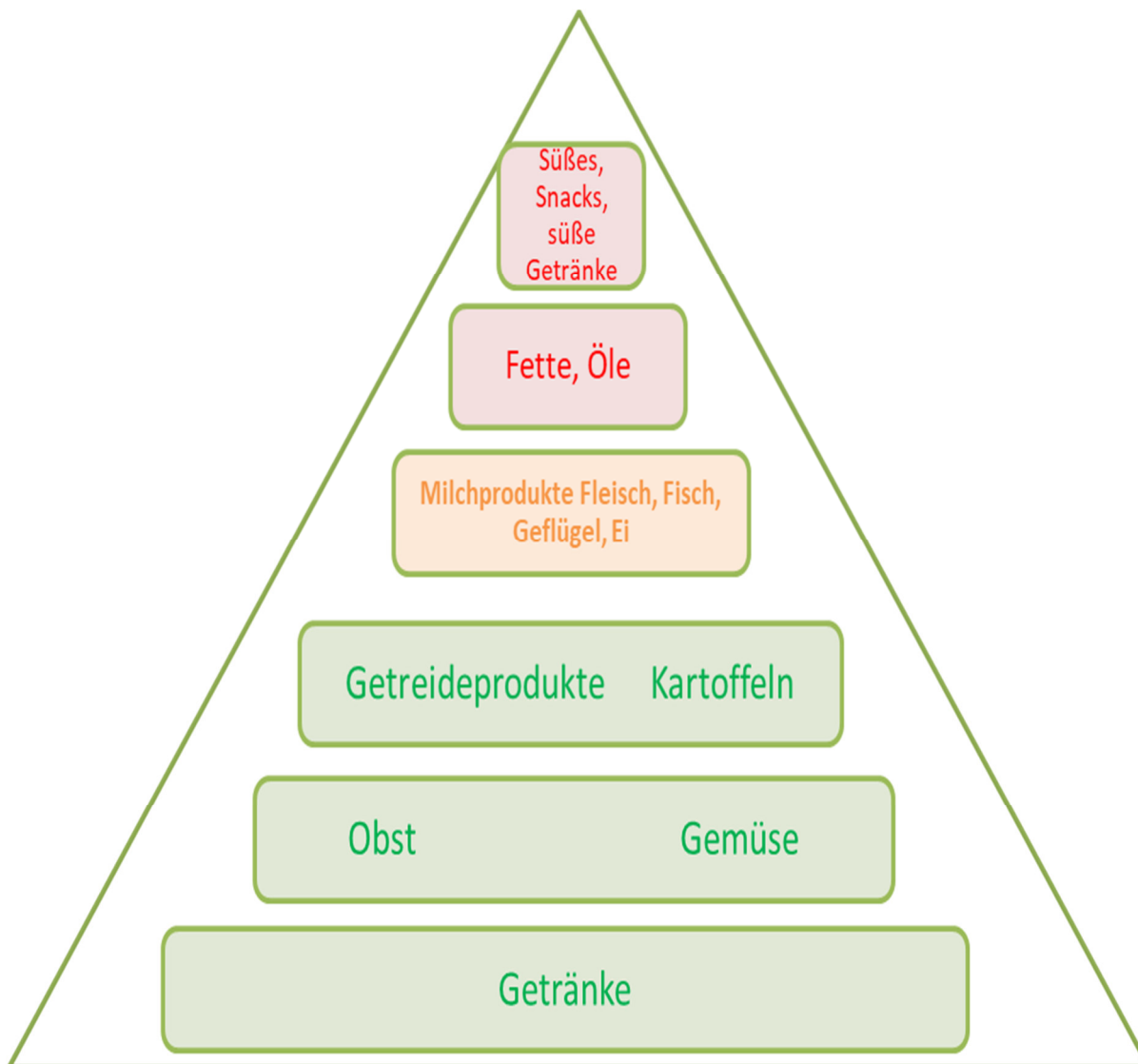
Das gemeinschaftliche Projekt hat viel Freude bereitet.

Die eingereichten Rezepte haben wir in „einfache Sprache“ übersetzt.

Hier herzlichen Dank an Gabriele Ullmann.



## 2. Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide hat sechs Ebenen.

Alle Lebensmittel können den Ebenen der Pyramide zugeordnet werden.

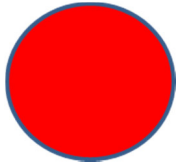
Gezuckerte Getränke gehören aufgrund des Zuckers zur obersten Ebene.

So auch fettige Snacks wie zum Beispiel Pommes Frites.

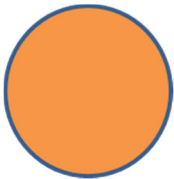
Unter Fette, Öle werden auch Butter, Sahne und Mayonnaise gefasst.

Die Farben der Ampel (grün, orange, rot) zeigen, ob viel, maßvoll oder wenig von einer Lebensmittelgruppe zu sich genommen werden soll.

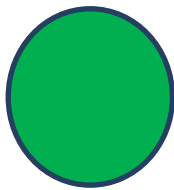
### 3. Ernährungsampel



Wenig Süßes, fette Snacks und Knabbereien essen.  
Wenig süße und gezuckerte Getränke trinken.  
Wenig Fette und Öle benutzen.  
Wenig alkoholische Getränke trinken.



Maßvoll Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier essen.  
Maßvoll Milch und Kaffee trinken.



Viel Brot, Brötchen und Müsli essen.  
Viel Kartoffeln, Nudeln und Reis essen.  
Ganz viel frisches Obst, Gemüse und Salat essen.

**Wichtig:** Sehr viel trinken (Wasser, Mineralwasser).  
Ein Glas Fruchtsaft kann eine Obstportion ersetzen.  
Kräuter- und Früchtetee ohne Zucker (bis 4 Tassen).

BEWEGE DICH



## 4. Kleiner Saisonkalender für frisches Obst und Gemüse

Der Saisonkalender zeigt die Haupterntezeit von Obst und Gemüse im Jahresverlauf.

Obst und Gemüse in der Saison kommt zum großen Teil aus unserem eigenen Land. In der Saison kaufen ist günstiger.

Das Angebot ist größer. Die Preise sinken.

Es fallen die langen Transportwege aus dem Ausland weg.

Die Umwelt wird geschont, da weniger Abgase der Transportfahrzeuge in die Umwelt kommen.

Weniger Transportkosten führen auch zu geringeren Preisen.

Zudem schmeckt es in der Saison besser.

Im Folgenden werden beispielhaft die Obst- und Gemüsesorten aus unseren Rezepten ihrer Saison zugeordnet.

Komplette Saisonkalender lassen sich im Internet finden.



# Saisonkalender für Obst

Monat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Obst												
Apfel												
Banane												
Erdbeeren												
Kiwi												
Mandarine												
Orange												
Zitrone												



Lagerware oder Monate mit geringem heimischen Angebot



Haupterntezeit



# Saisonkalender für Gemüse

Monat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Gemüse												
Erbsen												
Gurken												
Kartoffeln												
Lauch												
Mais												
Möhre												
Paprika												
Peperoni												
Rote Beete												
Salate												
Sellerie												
Tomate												
Weißkohl												
Zwiebel												



Lagerware oder Monate mit geringem heimischen

Angebot








Haupterntezeit









## 5. Kleine Kräuter- und Gewürzkunde

Kräuter und Gewürze bringen Duft in die Küche und frische Würze in die Gerichte. Werden die frischen Kräuter kurz vor dem Servieren dem Gericht zugefügt, bleiben die Vitamine besser erhalten. Grundgewürze sind Salz und Pfeffer.

**In unseren Rezepten verwendete Kräuter:**

Kräuter	Wie schmeckt es?	Pass gut zu?	Wie sieht es aus?
<b>Basilikum</b>	Frisch, leicht pfeffrig	Tomaten, Nudeln und Salate	
<b>Dill</b>	frisch-würzig	Fisch, Kartoffeln und Ei	
<b>Koriander</b>	kräftig, seifig	Asiatischen Gerichten	
<b>Petersilie</b>	süßlich, würzig	Allen Gerichten	
<b>Majoran</b>	leicht bitter	Fast allen Kartoffelgerichten	

## In unseren Rezepten verwendete Gewürze:

Gewürze	Wie schmeckt es?	Pass gut zu?	Wie sieht es aus?
Curry	Scharf-süßlich	Reis und Huhn	
Gewürznelken	Würzig-warm	Kohl, Wild und Suppen	
Kreuzkümmel	Scharf-frisch	Orientalische Gerichte	
Lorbeerblatt	Bitter-würzig	Suppen, Wild	
Muskat	Aromascharf	Aufläufen mit Sahnesauce und Kartoffelpüree	
Pfefferkörner	Würzig-scharf	Grundgewürz	
Vanille	Süßlich	Nachtisch	
Zimt	Leichtsüß	Nachtisch, Milchgerichte und Obst	

## **6. Unsere Rezeptauswahl**

### **Regional, national und international**

#### **6.1 Suppen-Liebliche**



Rezept aus Deutschland von **Elke**

**Besucherin des Mehrgenerationenhauses Gerolstein**

**und Berichterstatterin in Facebook**

## **Herzhafter Erbseneintopf**

**Zutaten für 3 Personen**



1 Beutel Suppengemüse  
1 große Gemüsezwiebel  
4 mittelgroße Kartoffeln

Alles schälen und würfeln. Im Topf mit Olivenöl kurz anschwitzen.

Eventuell Knoblauch

1 Würfel Gemüsebrühe

Mit Wasser ablöschen. Brühwürfel dazu und aufkochen.

1 Kilogramm Erbsen (TK)

1 Stück durchwachsenen Speck

Beides in die Brühe geben.  
20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.  
Topf vom Herd nehmen.  
Mit Mixstab wenig pürieren.  
Mit Majoran würzen.

Nach Wunsch Wiener Würstchen dazu reichen.

Rezept von **Jupp**

**Er sorgt für den wunderschönen Garten  
des Mehrgenerationenhauses Gerolstein**

**Eifler Kartoffelsuppe**

**Zutaten für 4 Personen**



500 g Kartoffeln

3 große Möhren

1 große Zwiebel

1 Bund Petersilie

30 g Fett

Fett im Topf zerlassen.

Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln.

schälen und fein hacken.

fein hacken.

Darin Zwiebel, Petersilie, Kartoffeln und Möhren dämpfen.

2 L Wasser

Mit Wasser ablöschen.

1 Fleischbrühwürfel

Pfeffer und Salz

hinzufügen und 40 Minuten kochen.

Danach Suppe durch ein Sieb pürieren.

Wieder in den Kochtopf geben und heiß machen.

Nach Wunsch Würstchen oder geröstete Brotroutons dazu geben.

Fleischbrühwürfel, Pfeffer und Salz zugeben und abschmecken.

Nach Wunsch Würstchen oder geröstete Brotroutons dazu geben.

Rezept aus Deutschland von **Gabi**

## **Offener Bücherschrank**

Erwachsene, Jugendliche und Kinder können kostenlos in unserem offenen Bücherschrank Bücher ausleihen. Es gibt ein kostenloses Angebot an Büchern in einfacher und leichter Sprache.

## **Rindfleischbrühe**

### **Zutaten für 6-8 Personen**



1 kg Rindfleisch zum Kochen

1-2 Markknochen

2-3 L kaltes Wasser

1 EL Salz

1 Bund Suppengrün

(Möhre, Porree, Sellerie)

2 mittelgroße Zwiebeln

1 TL Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

3 Gewürznelken

Rindfleisch und Markknochen mit kaltem Wasser abwaschen. Rindfleisch und Knochen mit Wasser in einen Topf geben.

Alles zum Kochen bringen.

Schaum mit Schaumlöffel abschöpfen.

dazu geben.

60 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln.

waschen, schälen und zerkleinern.

abziehen und hacken.

Suppengrün, Zwiebel, Nelken, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt zur Brühe hinzufügen.

60 – 90 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln.

Danach das Rindfleisch aus dem Topf nehmen. Die Brühe sieben und mit Salz abschmecken. Das gekochte Rindfleisch schneiden.



## 6.2 Unsere Auswahl an Hauptgerichten





Rezept aus Russland von **Irina**

**Hauswirtschafterin im Mehrgenerationenhaus**



**Borschtsch**

**Zutaten für 6 Personen**

2 L Wasser in einen Topf füllen.

500g mageres Rindfleisch Rindfleisch und  
mit Knochen Fleisch-Brühwürfel  
4 Fleisch-Brühwürfel dazu geben.

Alles aufkochen, Schaum an Oberfläche abschöpfen.

45 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Das gegarte Fleisch herausnehmen und in kleine Stücke schneiden.

300 g Kartoffeln waschen, schälen und in dicke  
Streifen schneiden.

Die Kartoffelstifte in die Brühe geben.

15 Minuten auf mittlerer Temperatur weiter köcheln.

200 g Weißkohl waschen, putzen und in  
Streifen schneiden.

Weißkohl-Streifen dazugeben und 5 Minuten weiter köcheln.

250 g Rote Bete in Scheiben schneiden.

(gegart, vakuumverpackt)

2 EL Öl beides in einem extra Topf erhitzen.

15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Alles mit einer Gabel zerkleinern.

2	Zwiebeln	beides
1	Möhre	schälen und würfeln.
1	rote Paprikaschote	waschen und würfeln.
2	Knoblauchzehen	schälen und würfeln.
1 EL	Öl	Zwiebeln, Möhre Paprika und Knoblauch in Öl etwa 10 Minuten dünsten.

1 Dose	Tomaten (ca. 400 g)	Rote Bete, Tomaten und gedünstete Gemüsewürfel dazu geben.
--------	------------------------	--

Anschließend weitere 5 Minuten köcheln lassen.

6 EL Saure Sahne

Die fertige Suppe wird mit Dill, saurer Sahne und Petersilie garniert.

Tipp:

Das leichte Köcheln von Eintöpfen schont Vitamine, Mineralstoffe und das Aroma.

Rezept aus den Niederlanden von **Joke**

## Gemeinsamer Mittagstisch im Mehrgenerationenhaus

Wir bieten an 2 Tagen in der Woche, am Dienstag und am Mittwoch, ein gemeinsames Mittagessen (Vorspeise, Hauptgericht, Nachtisch) zu einem günstigen Preis an.



### Hähnchen-Saté mit Reis und Erdnusssauce

#### Zutaten für 4 Personen

8 Holzspieße

Spieße in kaltem Wasser einweichen.

800 g Hähnchenbrustfilets

Filets in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Dann wellenförmig auf die Spieße stecken.

3 cm Ingwer

schälen und würfeln.

5 EL Sojasauce

(Dunkel — salzig)

Sojasauce, Ingwer,

5 EL Ketjap Manis

Ketjap Manis und Öl verrühren.

(Süße Sojasauce)

Die Filetspieße darin

2 EL Öl

1,5 Stunden einlegen und dabei mehrmals drehen.

500 g Reis

30 Minuten kochen.

Während der Reis kocht, die Sauce anrichten.

130 g Erdnüsse

ganz fein hacken.

3 EL Erdnussöl

in einem Topf erhitzen.

2 EL Currypaste

Paste darin anbraten.

250 ml Kokosmilch

unter Rühren dazu geben.

2 EL brauner Zucker

Erdnüsse, Salz und den Zucker hinzufügen.

1 Msp Salz

Alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und abschmecken.

Die Hähnchenspieße in Öl hellbraun braten. Spieße auf einem Teller anrichten, Reis und Sauce dazu geben.

Rezept von Till

**Ehrenamtlicher im Mehrgenerationenhaus/Haus der Familie**



**Couscoussalat**

**Zutaten für 4 Personen**

0,5 L Wasser

500 g Couscous

4 TL Butter

Salz

1 Paprika

4 Tomaten

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

1-2 Zitronen

im Wasserkocher zum Kochen bringen.

in eine Schüssel geben und

Butterflocken darauf verteilen.

nach Geschmack über den Couscous und die Butterflocken streuen.

Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden.

schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

waschen und klein hacken.

halbieren und auspressen.

Wenn das Wasser gekocht hat, auf den Couscous gießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Couscous gut auflockern und etwas abkühlen lassen.

Als nächstes Gemüse und Zitronensaft hinzugeben, wenn gewünscht auch noch etwas Salz.

**Ras-El-Hanout**

Ras-El-Hanout ist ein scharfes Gewürz. Dieses nach Geschmack hinzufügen.

Alles unterrühren und kaltstellen.

Guten Appetit!

## Vegetarisches Rezept von **Christine**

### Familiencafé

Das Familiencafé findet alle 2 Wochen statt. Erwachsene und Kinder basteln zusammen. Es gibt selbstgebackene Waffeln, Kaffee und Kaltgetränke.

### Tomatenlasagne

#### Zutaten für 6 Personen



40 g Butter  
60 g Mehl  
400 ml Milch  
100 ml Sahne  
200 ml Gemüsebrühe  
  
300 g Lasagne Nudeln  
100 g Parmesan Käse  
Prise Salz und Pfeffer  
Prise Muskatnuss  
6 Tomaten  
300 g Mozzarella  
1 Bund Basilikum

in einem Topf zergehen lassen.  
dazu rühren.  
Mit Milch,  
Sahne und  
Gemüsebrühe auffüllen.  
Alles 3 Minuten köcheln.  
vorkochen und beiseite stellen.  
Soße mit Parmesan,  
Salz, Pfeffer und  
Muskatnuss abschmecken.  
waschen und in Scheiben schneiden.  
in Würfel schneiden.  
waschen und klein hacken.

Füllen der Lasagne Form:

Schicht: Soße

Schicht: Tomatenscheiben, Mozzarella und Basilikum

Schicht: Vorgekochte Lasagne-Platten

Schritt 1 bis 3 wiederholen.

Alles mit Tomaten-Scheiben und Mozzarella-Würfeln bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten überbacken.

Vegetarisches Rezept aus Afghanistan von **Fatema**

## Deutschkurse

In den Räumen des Mehrgenerationenhauses Gerolstein finden Deutschkurse für geflüchtete Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund statt.

### Afghanisches Reisgericht

#### Zutaten für 2 Personen



#### Zutaten:

3 Zwiebeln

schälen und fein hacken.

5 Karotten

schälen und in feine, kurze Streifen schneiden.

250 g Reis

20 Minuten in Salzwasser auf kleiner Stufe kochen.

1 EL Öl

Gleichzeitig werden die gehackten Zwiebeln und Karottenstreifen mit etwas Öl in einer Pfanne angebraten.

Der vorgekochte Reis wird abgeschüttet und kommt in die Pfanne.

Eine Handvoll Sultaninen dazugegeben.

Gewürzt wird mit Paprika, Pfeffer und Salz nach Belieben.

1 Stück Eisbergsalat

4 Tomate

1 Gurke

1 Bund Petersilie Grobblatt

Zu dieser Reispfanne wird ein Eisbergsalat mit Tomate, Gurke und gehackter Großblattpetersilie gereicht.

Dressing nach Belieben.

Rezept aus Deutschland von **Franzi**

## Lerncafé

Im MGH-Lerncafé treffen sich Erwachsene zur Verbesserung ihrer Schrift- und Lesefähigkeiten. Es wird auch digital am Computer gelernt.

### Lachsfilet in Dillcreme

#### Zutaten für 4 Personen



4 Lachsfilet  
Salz und Pfeffer  
2-3 EL Zitronensaft  
½ Bund Dill  
3 EL Butter

kalt abwaschen und trocken tupfen.  
Mit Salz, Pfeffer und  
Zitronensaft würzen.  
waschen und fein hacken.  
in der Pfanne erhitzen.

Lachs von beiden Seiten 3-4 Minuten darin braten.  
Fisch in Alufolie zur Seite legen.

300 g Bandnudeln  
250 ml Gemüse-Brühe  
150 g Crème fraîche

in Salzwasser kochen.  
Brühe, Crème fraîche  
und Dill in das Bratfett geben.

Alles aufkochen und bei kleiner Hitze fertig köcheln.

Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronen-Saft abschmecken.

Lachs mit Sauce und Bandnudeln servieren.



Rezept aus Pakistan von **Kiran**

## **Deutschkurs für Frauen mit Kinderbetreuung**

Zu diesem Deutschsprachkurs für Frauen wird in Zusammenarbeit mit den Eltern-Kind Gruppenleitungen eine Kinderbetreuung angeboten.

### **Aloo Paratha** Gefüllte Teigfladen, vegetarisch

#### **Zutaten für 5 Personen**



#### **Für den Teig :**

2 Tassen Mehl	in eine Schüssel geben und Salz hinzufügen.
Etwas Salz	
Etwas Wasser	Nach und nach Wasser einfüllen bis die Masse bindet.

Teig kneten und in 5 gleich große Teigkugeln formen.

#### **Für die Füllung :**

4 Tassen gekochte Kartoffeln	klein schneiden und in eine Schüssel geben.
3 grüne Peperoni	waschen, schneiden und nach Geschmack hinzufügen.
1 kleine Zwiebel	klein hacken und in die Schüssel geben.
frischen Koriander	waschen , klein schneiden und hinzufügen.
1/2 TL Kreuzkümmelpulver	beigeben.

#### **Zusammenfügen**

Eine Teigkugel nehmen. In diese eine Vertiefung drücken. 1/5 der Füllmasse in die Vertiefung geben. Teigkugel schließen und zu einem flachen Fladen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Fladen darin braten bis er leicht gebräunt ist.



Schnelles Rezept von **Heidi**

## Senioren-gymnastik und Osteoporose Gymnastik

### Überbackene Brote

#### Zutaten 4 Personen



#### **Variante salzig:**

3 Tomaten

1 Paprika

1 kleine Dose Mais

8 Brotscheiben

(Graubrot oder Körnerbrot)

Scheibenkäse

waschen, in Scheiben schneiden und würzen.

waschen und Streifen schneiden.

Maiswasser abgießen.

Tomaten, Paprika

und Mais auf die Brotscheiben legen.

auf das Gemüse legen.

#### **Variante süß:**

2-3 Bananen

2-3 Mandarinen

8 Brotscheiben

Currypulver

Scheibenkäse

schälen und in dünne Streifen schneiden.

schälen und in Stücke schneiden.

Banane und Mandarine auf  
die Brotscheiben legen.

Mit Curry nach Geschmack würzen.

auf das Obst legen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Die Brote auf das Backblech legen.  
Den Ofen auf 180 Grad einschalten.

Die Brote ca. 10 Minuten überbacken, bis der Käse zerläuft.

Rezept aus Brasilien von **Luciana**

**Kinderbetreuerin im Deutschkurs für Mütter bei uns im Haus**

**Moqueca de Peixe**

**Brasilianischer Fischeintopf**

**Zutaten für 4 Personen**



**Zutaten**

½ Bund Koriander  
2 Zehen Knoblauch  
1 Zitrone (Saft)

waschen und klein hacken.  
schälen und pressen.  
auspressen.

250 g Lachs  
250 g Tunfisch  
250 g Barsch  
250 g Gambas  
oder anderen festen Fisch, ohne Gräten

Fisch waschen und  
würfeln.

Salz und Pfeffer, Koriander, Knoblauch, Zitronensaft und Fisch zusammen  
rühren, salzen und pfeffern. Den gewürfelten Fisch in dieser Marinade ziehen  
lassen (ca. eine ½ Stunde).

3 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL ÖL  
5 Tomaten  
1 rote Paprikaschote

würfeln.  
schälen und pressen  
und in Öl anbraten.  
waschen, schälen und entkernen.  
waschen und würfeln. Tomaten und Paprika  
hinzugeben. Alles ein wenig ziehen lassen.

400 ml Kokosmilch

hinzufügen.

Alles zusammen aufkochen. Nun den gewürfelten Fisch dazu geben und  
garen lassen.

Salz und schwarzer Pfeffer

Mit Salz, Pfeffer, ½ Bund Koriander, Paprikapulver  
abschmecken.

Rezept aus Deutschland von **Petra**

**Leiterin der Eltern-Kind-Gruppen im Mehrgenerationenhaus**

**Kartoffel-Zucchini-Puffer**

**Zutaten für 3 Personen**



1 kg Kartoffeln

schälen (mit der Schale gewogen) und reiben.

2 Zucchini

waschen und reiben.

Die Masse in einem Küchentuch auswringen.

200 g Sauerrahm

unterrühren.

Knoblauchpulver

Salz und Pfeffer

Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver  
Abschmecken.

Mehl nach Bedarf

hinzufügen, nur wenn die Masse zu flüssig ist.

Öl fürs Anbraten

Kleine Teig-Puffer werden geformt und in einer Pfanne in Öl gebraten.

Wenn man die Puffer auf Küchenpapier legt, dann kann das Fett noch etwas abtropfen.

Rezept von **Rita**

**Leiterin des Mehrgenerationenhauses und Haus der Familie Gerolstein**  
**Koordinatorin des Sonderschwerpunktes Lesen und Schreiben**

## **Eifeler Buchweizenknödel**

### **Rezept für 2 Personen**



0,5 L Wasser

im Topf zum Kochen bringen.

1 TL Salz

hinzufügen.

200 g Buchweizenmehl

auf einmal in das kochende Wasser einrühren.

Mit einem Küchenlöffel das Ganze schnell umrühren bis sich die Masse im Topf löst. Die erkaltete Masse schneidet man in kleine Stücke. Diese Stücke in Schinkenspeck oder Pflanzenfett anbraten.

### **Tipp:**

Die fertigen Knödel werden mit Waldbeeren oder einem anderen Obstkompott serviert.

Bei der herzhaften Variante mit gebratenen Schinkenwürfeln und Zwiebeln. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

## 6.3 Süße Nachspeisen für Jung und Alt



Rezept von **Petra**

**Eltern-Kind-Gruppen**



**Fruchtzwerge** (selbst gemacht)

**Zutaten für 3 Kinder- oder Seniorenportionen**

100 g Früchte

waschen oder schälen und pürieren.

100 g Frischkäse

Frischkäse, Quark

100 g Quark

und Zucker dazu

10 g Zucker

geben (darf auch weniger sein).

Masse gut verrühren.

In kleine Schüsselchen füllen.



Rezept von **Norbert**

## Café Grenzenlos

Im Café Grenzenlos treffen sich alle 14 Tage Kinder, Erwachsene und Senioren aus verschiedenen Ländern. In der gemeinsamen Runde wird erzählt oder gemeinsam gespielt. Außerdem gibt es Kuchen, Obst und Getränke.

### Grießgratin mit Erdbeersauce

#### Zutaten für 2 Personen



$\frac{3}{4}$  L Milch

1 kleine Zimtstange

200 g Grieß

5 EL Honig

4 Eier

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Fett

Die Hälfte der Grießmasse in die Form einfüllen.

500 g Erdbeeren

Den restlichen Grieß über die Erdbeeren geben.

Alles bei 180 Grad im Ofen für 15-20 Minuten backen.

Die restlichen Erdbeeren mit 2 EL Honig vermischen.

Erdbeersoße zum warmen Gratin reichen.

Milch und Zimt

im Topf aufkochen.

einrieseln lassen und 5 Minuten  
dick kochen.

3 Esslöffel Honig unterrühren.

Etwas abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eigelb unterrühren.

Eiweiß steif schlagen.

Eiweiß unter die Grießmasse heben.

Auflaufform einfetten.

waschen und putzen.

Dann 250 g Erdbeeren auf die Masse legen.

Rezept von **Gabriele**

## Leitung Plus+minus-Treff

In diesem Lernangebot dreht sich alles um die finanzielle Grundbildung zum Beispiel: Bankgeschäft, Geld, Haushalten, Versicherung und vieles mehr.

### Obstsalat

#### Zutaten für 4 Personen



1 Orange

1 Zitrone

halbieren und pressen.

Ausgepressten Saft der Früchte in eine Glasschüssel geben.

2 Bananen

schälen und in kleine Stücke schneiden.  
Bananenstücke in die Glasschüssel geben und umrühren.

2 Orangen

schälen und in kleine Stücke schneiden.

2 Äpfel

waschen, halbieren und die Gehäuse entfernen.  
Die Apfelhälften in kleine Stücke schneiden.

Bananen, Orangen und Apfelstücke in die Schüssel geben.  
Alles umrühren und kühl stellen.

Gemahlene Vanille

nach Geschmack dazu geben.

In einen Obstsalat können auch weitere Obstsorten.

Nach Saison Aprikosen, Erdbeeren oder Heidelbeeren.

Auch Nüsse schmecken sehr gut dazu. Ganz nach Belieben.



Rezept von **Maaïke**

## **Referentin im Deutschsprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung**

2 Mal in der Woche findet ein Deutschkurs für geflüchtete Frauen oder Frauen mit Migrationshintergrund im MGH statt.

### **Erdbeer Tiramisu**

#### **Zutaten für 4 Personen**



#### **Zutaten**

4 Eier

Eier mit Zucker

4 EL Zucker

schaumig rühren.

500 g Mascarpone

Mascarpone

4 EL Eierlikör

und Likör untermischen.

Den Boden einer rechteckigen Schüssel mit der Masse bedecken.

1 Packet Löffelbiskuit

Löffelbiskuit in

2-3 Flaschen Erdbeer

Smoothie einweichen

Smoothie oder –Saft

und über die Masse verteilen.

Jetzt wieder Masse, dann wieder Biskuit, bis die Schüssel voll ist.

Je nach Saison können frischen Erdbeeren noch als Schicht hinzugefügt werden.

Das Ganze kann auch mit Bananen gemacht werden.

## 7. Abkürzungsverzeichnis

<b>TL</b>	<b>=</b>	<b>Teelöffel</b>
<b>EL</b>	<b>=</b>	<b>Esslöffel</b>
<b>Msp</b>	<b>=</b>	<b>Messerspitze</b>
<b>g</b>	<b>=</b>	<b>Gramm</b>
<b>kg</b>	<b>=</b>	<b>Kilogramm</b>
<b>ml</b>	<b>=</b>	<b>Milliliter</b>
<b>L</b>	<b>=</b>	<b>Liter</b>
<b>TK</b>	<b>=</b>	<b>Tiefkühlprodukt</b>
<b>°C</b>	<b>=</b>	<b>Grad Celsius</b>



