

20 JAHRE FREIWILLIGENZENTRUM

EHRENAMT *mit Genuss*



Vorspeise



Hauptspeise



Nachspeise

Das Kochbuch von Freiwilligen

Vorwort

„Ein Freiwilligenzentrum müsste man erfinden, wenn es das noch nicht gäbe.“

Klaus Meier, erster Bürgermeister der Stadt Neustadt an der Aisch

Liebe Leserin, lieber Leser,

hier wird Demokratie erlebbar und gestaltet. Hier werden Begegnungen auf Augenhöhe geschaffen. Hier entsteht ein Mit- und ein Füreinander: Im Engagement trifft Solidarität, Gemeinschaft und Menschlichkeit aufeinander.

Dafür steht das Freiwilligenzentrum „mach mit!“ des Caritasverbandes Scheinfeld und Landkreis Neustadt/Aisch-Bad Windsheim e.V. seit 20 Jahren. In dieser Zeit wurden viele Projekte angestoßen und verwirklicht, wertvolle Netzwerkstrukturen gebildet, freiwilliges Engagement nachhaltig gestärkt sowie zahlreiche motivierte Menschen vermittelt.

Nicht umsonst betonte Klaus Meier, erster Bürgermeister der Stadt Neustadt/Aisch, die Relevanz und Bedeutung des Freiwilligenzentrums im obigen Zitat. Durch das Mitwirken vieler Ehrenamtlicher konnte in den letzten beiden Jahrzehnten gemeinsam viel entstehen und bewirkt werden.

Der caritative Charakter des Freiwilligenzentrums lädt jeden Menschen ein, sich gemeinsam für ein friedliches, vorurteilsfreies und unterstützendes Miteinander einzusetzen. Das geschah und geschieht noch heute in vielen Projekten, Initiativen, Helferkreisen, Selbsthilfegruppen und Vereinen – oftmals auch im Verborgenen.

Diese Vielfalt des Engagements mit den zahlreichen Freiwilligen soll das vorliegende Kochbuch versinnbildlichen und widerspiegeln – auf kreative und genüssliche Art und Weise. Denn es wurde erst durch die Ehrenamtlichen im Freiwilligenzentrum ermöglicht. Sie haben uns ihre Lieblingsrezepte für Sie zugeschickt. Dabei reicht das Angebot von herzhaften Gerichten bis hin zu süßen Nachspeisen. Probieren Sie die Rezepte gerne aus!

2002 fiel der Startschuss für einen engagierten Landkreis Neustadt/Aisch-Bad Windsheim. Lassen Sie uns gemeinsam in den nächsten Jahren daran weiter arbeiten, gestalten und uns dafür einsetzen, damit es auch weiterhin heißt: „mach mit!“

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team im Freiwilligenzentrum „mach mit!“

Inhaltsverzeichnis

20 Jahre Ehrensache - Ein Rückblick.....	6
Rote Linsen-Suppe.....	8
Kartoffelgulasch.....	9
Spargel vom Backblech.....	10
Ukrainischer Borsch.....	11
Bohneneintopf mit Feta.....	12
Fischsuppe Ucha.....	13
Tabouleh.....	14
Blumenkohl-Curry mit roten Linsen und Reis.....	15
Pak Choi-Gemüsepfanne.....	16
Kartoffel-Zrazy mit Kohl.....	17
Kohlrabi-Lasagne mit Spinat und Pilzen.....	18
Polenta mit Kalbsschnitzel Saltimbocca Art.....	19
Chebureki.....	20
Sauere Bratwürste.....	21
Apfelkuchen nach bretonischer Art.....	22
Arabischer Rührkuchen.....	23
Prasselplätzchen (Schokoboller).....	24
Lebkuchensterne.....	25

20 Jahre Ehrensache!

2008

Mehrgenerationenhaus
Generationen verbinden



2010

BücherTauschBörse
Für kleine und
Lesebegeisterte



große

2007

Gründung des Fördervereins für das
Freiwilligenzentrum „mach mit!“



2006

Leihgroßeltern
Generationsübergreifendes
Projekt für Alt und Jung



2005

Einrichtung der Beratungs- und
Vermittlungsstelle für Jugendfreiwilligen-
dienste im In- und Ausland

2013

NeuStadtGarten
Ein Projekt für den
grünen Daumen



2012

WunschSternenBaum
Weihnachtsfreude für Kinder aus
einkommensschwachen Familien



2014

KleiderTauschParty
Slow Fashion: Kleider
tauschen statt kaufen



2002

Gründung im Caritasverband



engagiertestadt

2015

engagierte Stadt Neustadt an der Aisch
Freiwilligenzentrum wird im bundesweiten Programm
„engagierte Stadt“ aufgenommen

Kulturtreff



2019

**Bunter Kulturtreff und
Handysprechstunde**

Vielfalt und digitale Kompetenzen
bestärken und fördern

2018

Mein Lebenskoffer

Projekt zeigt eine
Reise ins Leben



2017

**Projektstart der Bayernweiten
Integrationslotsinnen und -lotsen**

Hauptamtliche Unterstützung für eine gelingende Integration
in Bayern

2016

Reparaturcafé

Aus Alt mach Neu:
Reparieren statt Wegwerfen!



2015

über Zaun und Grenze

Das aktive Helfernetz für alte und
neue Nachbarn



2020

Kulturdolmetscher plus® - Ausbildungskurs
Gemeinsam für ein kultursensibles Miteinander

2020

Digitale Projektideen

Hoffnungspost,
Podcast und kontaktfreie
Engagementideen verbinden
trotz Distanz



2021

**Zentrum für lokales Freiwilligenmanagement und
digital vereint(t)**

Startschuss für das
Freiwilligenzentrum als
Kompetenzstandort für
(digitales) Engagement



2022

Digital und Analog geht's weiter

Computerkurs, walk & talk, Sprachbuddies im FSSJ



Wofür schlägt Ihr Herz?

Für eine engagierte Zukunft - auch mit Ihnen!



Rote Linsen – Suppe

Nafiseh aus Neustadt /Aisch

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Kurkuma
- 200 g rote Linsen
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- Chili (gemahlen, nach Geschmack)
- Salz (nach Geschmack)

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und zusammen mit der Butter, den Linsen und dem Kurkuma andünsten. Die Schälto­maten und die Gemüsebrühe dazugeben und ohne Deckel einmal aufkochen lassen.

Alles auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss die Suppe pürieren und mit dem Chilipulver und dem Salz abschmecken.

Guten Appetit!



Kartoffelgulasch

Blanka aus Emskirchen

Zutaten

Kartoffeln festkochend
Wiener Würstchen
Rapsöl
Zwiebeln
Tomatenmark
Gemüsebrühe
Ketchup

Gewürze:

Pfeffer
Salz
Knoblauchsatz
Paprika süß oder scharf
Zucker
Kümmel gemahlen

Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale 20 Minuten kochen lassen. Abschälen und in Würfel schneiden. Wiener in Scheiben schneiden. Danach die Zwiebeln in kleinere Stücke schneiden und mit dem Tomatenmark in Öl glasig andünsten. Die Wiener Würstchen mit andünsten bis sie etwas gebräunt sind. Die kleingeschnittenen Kartoffeln mit in den Topf geben, umrühren und die Gewürze und das Ketchup dazugeben. Mit Brühe aufgießen und nochmal umrühren. Das Kartoffelgulasch ca. 3 Min. köcheln lassen, umrühren und abschmecken oder noch etwas Wasser dazugeben. Danach anrichten und mit einem Blattsalat servieren.

Guten Appetit!



Spargel vom Backblech

Siegmund aus Neustadt /Aisch

Zutaten

für 3–4 Personen

2 kg weißer Spargel (recht dünn)

Butter

Puderzucker

Salz

saftiger Bauernschinken oder

Kochschinken

kleine aromatische Tomaten

Zubereitung

Die geschälten Spargelstangen der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein Backblech mit hohem Rand schichten. Mit Salz bestreuen und 30 Minuten einziehen lassen (zieht Saft für das Garen). Eine $\frac{1}{2}$ kleine Tasse Weißwein (oder Wasser) zugeben und den Puderzucker auf und zwischen den Spargel sieben. Die halbierten Tomaten am Rand verteilen. Reichlich Butter-flocken auf dem Spargel geben. Zum Schluss mit den Schinkenscheiben belegen. Das Blech fest mit Alufolie bedecken und bei ca. 170 °C Umluft ca. 40–50 Minuten im Backofen garen (Garprobe!). Dazu passt Sauce Hollandaise.

Durch diese Zubereitungsart verwässert der Spargel nicht und behält ein intensives Aroma. Das Gericht kann auch ohne Schinken und Tomaten zubereitet werden.



Ukrainischer Borsch

Oksana aus Dietersheim*

Zutaten

300 g Schweinefleisch
1 rote Rübe (rote Beete)
2 Karotte
1 Zwiebel
Pflanzenöl
300 g Kohl
300 g Kartoffeln
1 Paprika
1 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Das Schweinefleisch mit Salzwasser aufsetzen und kochen bis es gar ist. Danach das Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Rote Rübe, Karotte und Zwiebel waschen und schälen. Die Rübe und Karotte raspeln. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einschalten. Darin die Zwiebel, Karotte und Rübe anbraten. Tomatenmark hinzufügen. Währenddessen den gehackten Kohl und die Kartoffeln in die Brühe geben und bissfest kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, das geröstete Gemüse, die Paprika, Lorbeerblätter und schwarzen Pfeffer hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen. Mit etwas Schmand oder Creme fraîche heiß servieren.

Guten Appetit!

*mit freundlicher Übersetzung durch Irina



Bohneneintopf mit Feta

Christian aus Neustadt / Aisch

Zutaten

2 rote Zwiebeln, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gewürfelt
100 g Petersilienwurzel
150 g Karotten
2 EL Olivenöl
600 g stückige Tomaten
300 g Kidneybohnen, gekocht
300 g weiße Bohnen, gekocht
Paprikapulver edelsüß
Salz und Pfeffer
10 Stiele Thymian
400 g Feta

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch gemeinsam mit den kleingeschnittenen Karotten im Olivenöl andünsten. Die Tomaten dazu geben und köcheln bis alles weich ist.
Die weißen und die Kidneybohnen spülen und dazu geben.
Alles mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss mit dem Feta und den Thymianblättchen servieren.



Fischsuppe Ucha

Oksana aus Dietersheim*

Zutaten

4 l Wasser
1,5 kg Fisch
600 g Muscheln
1 Zwiebel
2 Kartoffeln
2 Stangensellerie
2 Karotten
1 Zitrone
3 Lorbeerblätter
4 Gewürznelken
1 Bund frisches Grün, z. B. Petersilie

Zubereitung

Die Selleriestangen, ganze Zwiebel und den in große Stücke geschnittenen Fisch in einen Kochtopf legen. Die Karotten in große Scheiben schneiden, Kartoffeln würfeln, Zitronenschale abreiben und in den Topf dazugeben. Mit 4 l Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen und 30 Minuten lang auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Die gut geputzten und gewaschenen Muscheln hinzufügen. Nicht geöffnete Muscheln weglassen. Weitere 5 Minuten lang kochen.
Die Fischgräten herausnehmen und das frische Grün hacken. Die Suppe heiß, nach Wunsch mit Schmand und Graubrot, servieren.
Guten Appetit!



Tabouleh

Rouzana aus Neustadt /Aisch

Zutaten

zwei Bündel Petersilie
4 Tomaten
3 Stück Lauchzwiebel
halbe Tasse feine Weizengrütze
(Bulgur)
Saft einer Zitrone
2-3 EL Olivenöl
Salz nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer nach
Geschmack
halber Bund frische Pfefferminze
etwas getrocknete Pfefferminze

Zubereitung

Die Kräuter klein hacken. 4 Tomaten in Würfel und Lauchzwiebel schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Bulgur in etwas Wasser ca. 15 Minuten quellen lassen. Danach den Bulgur in eine Schüssel und mit den restlichen Zutaten zusammenmischen und ziehen lassen. Mit frischer Pfefferminze servieren. Guten Appetit!



Blumenkohl-Curry mit roten Linsen und Reis

Beate aus Diespeck

Zutaten

1200 g Blumenkohl
1 Stück Ingwer (ca. 2cm)
1 Zehe Knoblauch
2 TL Pflanzenöl
1 TL Curry Würzpaste
100 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
2 TL Instantpulver)
½ TL Kardamom
2 EL Thaibasilikum
(ersatzweise Basilikum)
½ Limette
100 g Linsen rot
160 g Reis
1 Prise Salz
2 EL Sojasoße
½ TL Chilipulver

Zubereitung

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch pressen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Currypaste, Knoblauch und Ingwer 1 Min. andünsten. Blumenkohl zugeben, 2 Min. anbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Basilikum hacken (4 Blätter zur Dekoration beiseitelegen) mit Limettensaft (evtl. Schale) und Kardamom zugeben. Alles aufkochen und gewaschene Linsen zugeben, ca. 10-12 Min. garen. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Curry mit Sojasoße und Chilipulver verfeinern und abschmecken. Mit Reis und Basilikum garnieren und servieren.



Pak Choi – Gemüsepfanne

Christian aus Neustadt / Aisch

Zutaten

1 Pak Choi
3 Karotten (nach Belieben mehr)
3 mittelgroße Zwiebeln
2 EL Olivenöl
3 Zehen Knoblauch
150 ml Apfelsaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Pak Choi putzen und waschen und mit den Stielen in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Karotten putzen und in stifteln. Die Zwiebeln grob zerkleinern. Das ganze Gemüse in der Pfanne mit etwas Öl andünsten bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen. Danach den feingehackten Knoblauch untermengen. Den Apfelsaft angießen und bissfest dünsten.
Guten Appetit.



Kartoffel-Zrazy mit Kohl

Oksana aus Dietersheim*

Zutaten

500 g Kohl
8 Kartoffeln
1 Karotte
1 Zwiebel
3 EL Mehl
100 ml Milch
1 Ei
5 EL Sonnenblumenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Kohl fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und weich kochen. Danach die Kartoffeln zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse zusammen mit der Milch zu Kartoffelpüree verarbeiten. Die Karotte auf einer groben Reibe reiben und zusammen mit der gewürfelten Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Den Kohl hinzufügen und mit einem Deckel abdecken und köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Eventuell etwas Wasser in die Pfanne geben. Wenn das Kartoffelpüree abgekühlt ist, das Mehl, das Ei sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und gut durchmischen. Den entstandenen Teig auf eine bemehlte Oberfläche geben. Aus dem Teig kleine runde Teiglinge formen und in der Mitte die Gemüsefüllung darauf verteilen. Danach die runden Teiglinge zuklappen und die Enden gut zusammendrücken. Die gefüllten Teigtaschen in einer Bratpfanne mit etwas Sonnenblumenöl goldbraun braten. Guten Appetit!



Kohlrabi-Lasagne mit Spinat und Pilzen*

Nathalie aus Pahres

Zutaten

Für die Füllung:

250 g Blattspinat
2 Stück Kohlrabi
50 ml Gemüsebrühe
125 g Pilze (z.B. Champignons)

Für die Béchamelsauce:

30 g Butter • 30 g Mehl • 200 ml
kalte Gemüsebrühe • 200 ml
kalte Milch • ½ kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt • 2 Gewürznelken
• 1 Knoblauchzehe • 1 TL
Paprikapulver • Thymianzweig •
Salz

Außerdem:

Lasagneblätter • Olivenöl •
Butter für die Form • 50 g Sahne •
60 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

Für die Füllung den Blattspinat waschen und in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und zur Seite stellen. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in dicke Scheiben schneiden. Mit der Brühe in einen Topf geben und bissfest garen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce die Butter in einem großen Topf zerlassen und das Mehl darin einige Minuten unter Rühren andünsten. Die kalte Brühe und Milch unter Rühren dazugeben. Die Zwiebelhälfte schälen und zusammen mit dem Lorbeerblatt, Thymianzweig, Knoblauch und den Gewürznelken in die Sauce geben. Alles unter Rühren langsam aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Danach die Gewürze wieder entfernen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform mit Butter einfetten. Die Lasagneblätter in Salzwasser ca. 5 Minuten garen, herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Olivenöl bestreichen. Etwas Sauce in der Form verteilen, 2 Lasagneblätter darauf legen und wieder mit Sauce bestreichen. Danach die Hälfte der Spinatblätter, die Hälfte des Kohlrabis und der Pilze darauf verteilen. Mit zwei Lasagneblättern belegen, etwas Sauce sowie das restliche Gemüse darauf verteilen. Zuletzt mit den 2 übrigen Lasagneblättern abschließen. Die restliche Sauce mit Sahne und Emmentaler verrühren und auf die Lasagne streichen. Die Lasagne im Ofen etwa 45 Minuten goldbraun backen.

*Das Originalrezept ist von Alfons Schuhbeck und wurde leicht abgewandelt.



Polenta mit Kalbsschnitzel

Saltimbocca Art

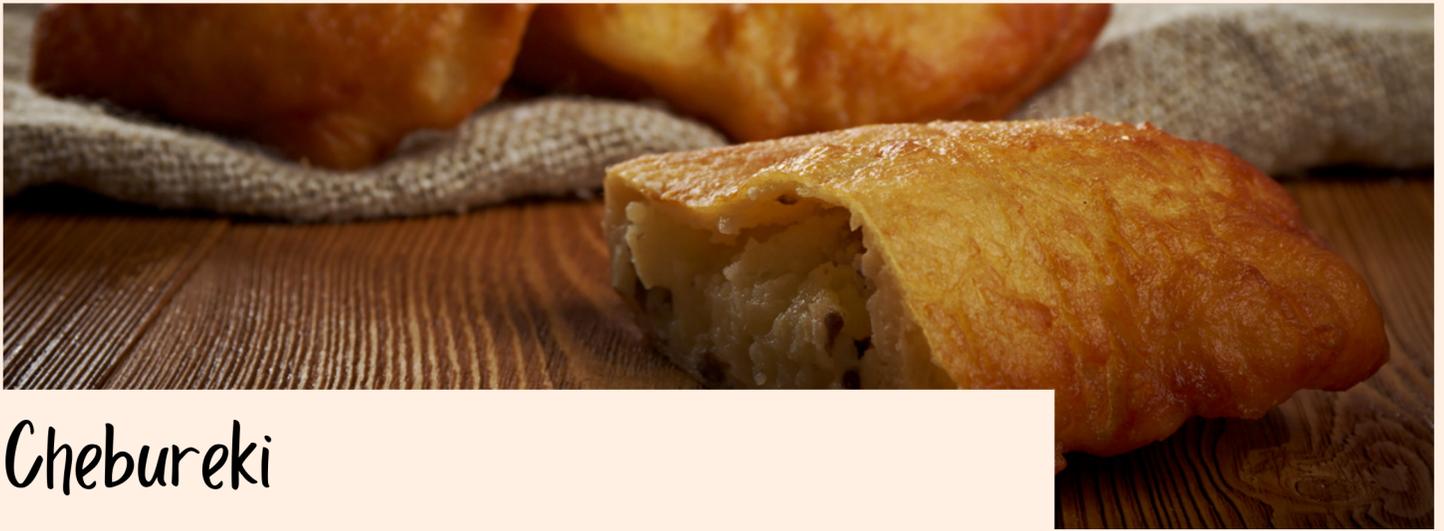
Jeanette aus Rauschenberg

Zutaten

300 ml Milch
300 ml Wasser
250 g Maisgrieß
50 g Parmesan
Salz
Pfeffer
Salbeiblätter
Walnushälften
Kalbsschnitzel
geräucherter Schinken

Zubereitung

Milch im Wasser aufkochen lassen, den Maisgrieß einrühren und ca. 15 Min. leicht köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Parmesan dazugeben und nach Belieben salzen und pfeffern.
Fertige Masse auf ein Backblech streichen (ca. 3 cm dick), abkühlen lassen. In geometrische Formen schneiden und in einer Pfanne mit Butter braten bis es leicht bräunlich wird. Auf jedes Stück eine Walnushälfte und ein Salbeiblatt legen.
Schnitzelfleisch klopfen, leicht salzen und pfeffern und dann einrollen. Salbeiblätter auf den geräucherten Schinken legen, darauf das eingerollte Schnitzel und wiederum aufrollen. Mit Zahnstocher befestigen. In der Pfanne von allen Seiten anbraten. Den Fleischsaft zusammen mit den Schnitzelröllchen in einer Auflaufform bei 180°C in den Ofen schieben. Je nachdem, wie man sein Fleisch möchte zwischen 20 und 30 Minuten braten. Wer noch mehr Sauce möchte, wickelt die Schnitzelröllchen in Alufolie und macht aus dem Fleischsaft eine leckere Sauce.
Zwiebeln im Fleischsaft anbraten, Rotwein und Portwein dazugeben, mit Brühe aufgießen und einköcheln lassen. Mit etwas Butter verfeinern, würzen (Chili, Salz, Pfeffer). Tipp: Auch mal grünen Pfeffer ausprobieren!
Kalbsschnitzelröllchen zusammen mit den Polentaschnitten und der Sauce servieren und schon „springen sie in den Mund“ (ital. saltimbocca)!
Bon Appetit!



Chebureki

Galina Neustadt / Aisch

Zutaten

Für den Teig:

120 ml kochendes Wasser
½ TL Salz
2 EL Sonnenblumen Öl
250 g Mehl
1 Ei

Für die Füllung:

400 g gemischtes Hackfleisch
1 - 2 Zwiebeln, klein gewürfelt
Salz und Pfeffer
etwas Wasser

Zubereitung

Aus den ersten Zutaten einen geschmeidigen Teig bereiten und mindestens 5 Minuten rühren. Den Teig in Folie packen und gut 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Hackfleisch mit den anderen Zutaten mischen und nach Geschmack würzen.

Den Teig portionieren und in runde Teigplatten ausrollen. Auf eine Hälfte das Hackfleisch geben. Den Pfannkuchen zusammenklappen und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun herausbacken. Mit den anderen Pfannkuchen ebenfalls so verfahren.



Monika aus Neustadt /Aisch

Sauere Bratwürste

Zutaten

$\frac{3}{4}$ l Wasser
etwas Weinessig, weiß
2 EL Zucker
1 TL Salz
1 geh. TL Dillsamen
5 Wachholderbeeren
1 Lorbeerblatt
3 ganze Gewürznelken
etwas Suppenwürze (nur nach
Geschmack, muss nicht sein!)

Zubereitung

Aus den Zutaten einen Sud aufkochen und gut abschmecken. 4 größere Zwiebeln in Ringe, 1 Karotte in feine Streifen schneiden. In den heißen Sud geben und ca. 10 Minuten bei kleiner Flamme kochen. Danach 2 Paar fränkische Bratwürste (roh) ebenfalls in den Sud geben und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen). Dann mit $\frac{1}{4}$ l Weißwein (trocken) nochmal abschmecken und mit Petersilie feingehackt garnieren.

Dazu passt: fränkisches Schwarzbrot sowie fränkischer Weißwein (Silvaner oder Müller Thurgau).



Apfelkuchen nach bretonischer Art

Maria aus Diespeck

Zutaten

100 ml Öl
4 Eier
80 g Zucker
2 cl Calvados, Apfelsaft oder Milch
150 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
500 g Äpfel, geschält, entkernt, gewürfelt
500 g Äpfel, geschält, entkernt, in Spalten geschnitten
n. B. mit Puderzucker oder saurer Marmelade zum glacieren
Fett für die Form

Zubereitung

Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit Zucker und Calvados schaumig schlagen. Das Öl unter Rühren zur Eiermasse geben bis alles eine cremige Konsistenz hat. Mehl und Backpulver mischen und auf die Schaummasse sieben. Gewürfelte Äpfel auf das Mehl geben und sehr vorsichtig mischen.

Alles in eine gefettete Springform füllen. Die in Spalten geschnittenen Apfelscheiben rosettenartig auf dem Teig verteilen.

Den Kuchen auf der untersten Leiste 40 - 50 Minuten backen (Stäbchenprobe – jeder Ofen ist anders). Nach der Backzeit den heißen Kuchen wahlweise mit Puderzucker bestäuben oder mit Marmelade glacieren. Den erkalteten Kuchen mit Sahne genießen.



Arabischer Rührkuchen

Rouzana aus Neustadt /Aisch

Zutaten

4 Eier
1 ½ Tassen Zucker
1 Tasse Milch
¾ Tasse Sonnenblumenöl
1 Pck Vanillezucker
1 Pck Backpulver
2 ½ Tassen Mehl
Abrieb einer Bio-Orangenschale
(optional)

Zubereitung

Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Danach Milch, Öl und Orangenschale dazugeben, nochmal rühren. Zum Schluss Mehl und Backpulver untermischen. Eine Kastenform einfetten oder mit Sesampaste (Tahin) bestreichen und den Teig in die Form geben. Den Teig im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Nach dem Backen und Auskühlen den Kuchen nach Belieben dekorieren.



Prasselplätzchen (Schokoboller)

Siegmund aus Neustadt / Aisch

Zutaten

200 g kleingehackte dunkle
Schokolade
90 g Butter
90 g Zucker
2 Vanillezucker
3 Eier
1 TL Vanillearoma (aus Beutel)
200 g Weizenmehl (alternativ:
Dinkelmehl
45 g Kakaopulver (gutes, echtes)
½ TL Backpulver
1 Prise Salz
175 g Puderzucker zum
Einstäuben

Zubereitung

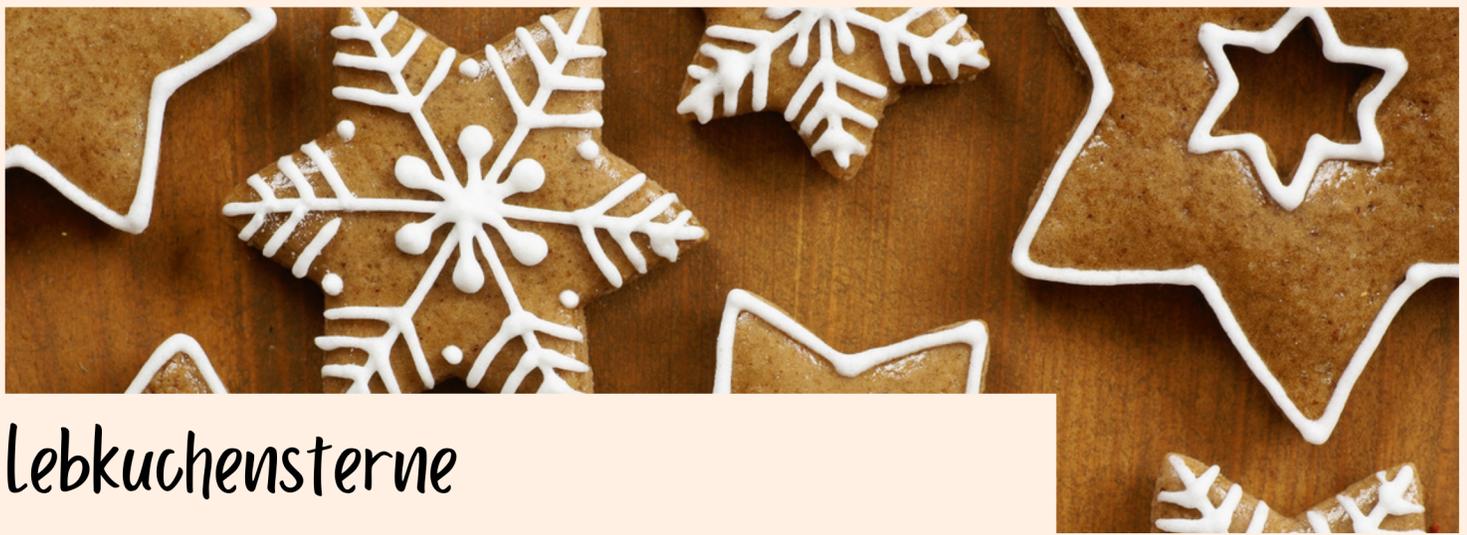
Butter und Schokolade in einem Topf bei niedriger Hitze unter regelmäßigem Rühren zu einer glatten Masse schmelzen. Vom Herd nehmen. Zucker unterrühren, bis dieser vollständig (!) aufgelöst ist. Die Eier nach und nach gut unterschlagen. Vanillearoma unterrühren.

Mehl, Kakao, Backpulver und Salz in eine Schüssel fein sieben und dann portionsweise in die Schokomasse einrühren. Alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Diesen mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis der Teig so fest ist, dass er seine Form behält.

Den Herd auf ca. 160°C vorheizen (Heißluft). Puderzucker in eine kleine Schüssel geben. Den Teig zu kleinen Kugeln formen und schön rund rollen. Die Kugeln einzeln im Puderzucker rollen, bis sie dick bedeckt sind. Überschüssigen Puderzucker abklopfen und die Kugeln im Abstand von ca. 4 cm auf die Bleche legen.

Die Plätzchen 10-15 Minuten bzw. so lange backen, bis sich die Oberfläche trocken und fest anfühlt. Nach der Backzeit das Blech noch ca. 3 Minuten stehen lassen, dann die Kugeln zum Auskühlen auf ein Gitter legen.

Beim Einschichten in eine Blechdose oder Topf zwischen jede Schicht eine Lage Backpapier legen, obenauf mit Alufolie abdecken



Andrea aus Tuchenbach

Lebkuchensterne

Zutaten

etwa 60 Stück

Für den Lebkuchenteig:

- 125 g flüssiger Honig
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 150 g Butter
- 4 EL Milch
- 3 Tropfen Bittermandelaroma
- 1 TL Zimt
- 400 g Weizenmehl
- 100 g Speisestärke
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Pck. Backpulver

Für den Guss:

- 200 g gesiebter Puderzucker
- 2-3 EL Zitronensaft
- evtl. Speisefarbe

Zubereitung

Für den Teig Honig mit Zucker, Vanillin-Zucker, Butter und Milch in einem Topf langsam erwärmen, bis sich Honig und Zucker aufgelöst haben. Die Masse in eine Rührschüssel geben und abkühlen lassen. Unter die fast erkaltete Masse mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe Aroma und Zimt unterrühren. Mehl mit Speisestärke, Kakao und Backpulver mischen, sieben und nach und nach mit unterrühren. Danach den Teig auf einer Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Sollte er kleben, ihn in Folie wickeln und eine Zeit lang kalt stellen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche portionsweise ca. 0,5cm ausrollen, mit einer Ausstechform Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen. Die Sterne nach dem Backen erkalten lassen.

Für den Guss Puderzucker und Zitronensaft zu einer dickflüssigen Masse verrühren, nach Belieben mit etwas Speisefarbe einfärben. Die Masse in ein Papiertütchen füllen und eine kleine Ecke abschneiden.

Danke...

... für alle Rezepteinsendungen

... für die gemeinsamen Projekte im Freiwilligenzentrum

... für die Begegnungen auf Augenhöhe

... für die kleinen Momente, die den Alltag schöner machen

... für die Unterstützung und Hilfsbereitschaft

... für Ideen, Gedanken und Anregungen

... für Ihr Engagement und Ihre Zeitgeschenke!



Impressum

© 2022 Caritasverband Scheinfeld und Landkreis Neustadt/Aisch-Bad Windsheim e.V.

1. Auflage: 100 Exemplare

Herausgegeben von: Freiwilligenzentrum „mach mit!“ des

Caritasverbandes Scheinfeld und Landkreis Neustadt/Aisch-Bad Windsheim e.V.

Ansbacher Straße 6

91413 Neustadt an der Aisch

www.freiwilligenzentrum-nea.de

Das Freiwilligenzentrum „mach mit!“ -
immer eine gute Adresse



Kontakt:

Freiwilligenzentrum „mach mit!“
Ansbacher Straße 6
91413 Neustadt an der Aisch
Telefon: 09161 8889-40
E-Mail: freiwilligenzentrum@caritas-nea.de

www.freiwilligenzentrum-nea.de