



# Kochen in bunt





Willkommen beim „Kochbuch in bunt“

Sehr geehrte Damen und Herren,

Unsere Welt ist bunt und vielfältig. Auch beim Essen gibt es viele verschiedene Sachen. Grüner Salat schmeckt gut. Mit Gurke, Tomate und Kräutern schmeckt er viel leckerer.

Auch wir Menschen sind verschieden. Keiner ist wie ein anderer. Jeder hat seine Stärken und Schwächen. Das ist gut so. Gemeinsam ergänzen wir uns - Wie bei einem bunten Salat. Manche Leute essen nur was sie kennen. Sie haben vielleicht Angst vor einer unbekanntem Zutat. Aber das Aussehen sagt nichts über den Geschmack. So ist es auch mit den Menschen. Manchmal haben sie Angst vor Menschen, die anders sind. Das finde ich schade. Es ist doch normal, verschieden zu sein.

Das „Netzwerk Inklusion Hanau und Main-Kinzig-Kreis“ versucht, darauf aufmerksam zu machen. Das finde ich gut. Deshalb unterstütze ich das „Kochbuch in bunt“ als Schirmherr.

Vielen Dank an alle. Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Hanau/Wiesbaden, im Mai 2021

Christoph Degen, MdL



HESSISCHER  
LANDTAG





Liebe Netzwerker, liebe Inklusionsfreunde,  
Unser Dinner in bunt findet sonst immer zum 5. Mai statt.  
Das ist der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von  
Menschen mit Behinderung. Diesen Tag finden wir wichtig.  
Es muss noch viel geschehen damit alle die gleichen  
Möglichkeiten haben in unserer Gesellschaft.  
Das Dinner in bunt muss zum 2. Mal ausfallen.  
Wir finden das schade und wollen euch einen kleinen Gruß schicken.  
Wir haben das Kochbuch „Kochen in bunt“ geschrieben.  
6 Rezepte in einfacher Sprache mit Bildern und genauer Anleitung.  
Wir hoffen es gefällt euch!  
Im nächsten Jahr feiern wir hoffentlich wieder mit Euch auf dem  
Hanauer Marktplatz. Mit leckerem Essen, guten Gesprächen und Musik.  
Für eine bunte Gesellschaft-die keinen ausschließt.

Euer Netzwerk Inklusion Hanau und Main-Kinzig-Kreis





## **Inhaltsverzeichnis**

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>1 Kürbissuppe .....</b>     | <b>5</b>  |
| <b>2 Linsenbolognese .....</b> | <b>9</b>  |
| <b>3 Veggie-Burger .....</b>   | <b>13</b> |
| <b>4 Schinkennudeln .....</b>  | <b>17</b> |
| <b>5 Muffins .....</b>         | <b>21</b> |
| <b>6 Bananenbrot .....</b>     | <b>24</b> |





# Kürbissuppe



---

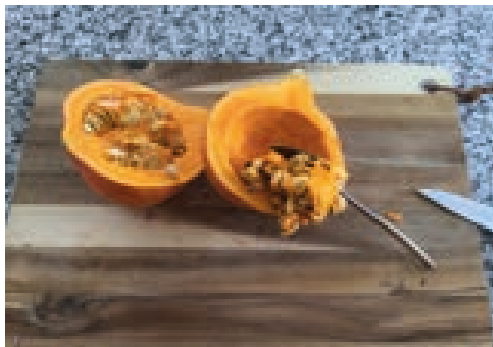
## Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- 3 Karotten
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Öl
- 2 Teelöffel Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz
- 1 Liter Wasser
- 200 ml Milch
- evtl. Currypulver
- ein bisschen Petersillie



# Kürbissuppe

- Wasche den Kürbis.
- Wasche die Tomaten.



- Schneide den Kürbis durch.
- Nimm einen Löffel.
- Kratze die Kerne heraus.

- Schneide den Kürbis in Streife
- Schneide dann Würfel.



- Schäle die Karotten.
- Schneide sie in Stücke.

# Kürbissuppe

- Schäle die Zwiebel.
- Schneide sie in Würfel.




- Erhitze das Öl in einem großen Topf.
- Brate die Zwiebeln an.

- Gieße 1 Liter Wasser in den Topf. Gib die Gemüsebrühe hinein.



- Gib das Gemüse in die kochende Brühe.
- Koche es 20 Minuten.

# Kürbissuppe

 Püriere das Gemüse mit einem Pürierstab.



Gib die Milch dazu.



 Würze evtl. mit Currypulver.



Guten Appetit.





# Linsenbolognese



Zutaten:  
1 EL ÖL zum Braten  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
150g rote Linsen  
1 Dose gehackte Tomaten  
50 g Tomatenmark konzentriert  
1 TL Gemüsebrühe Pulver  
300ml Wasser  
1 TL Oregano getrocknet  
1 Prise Chiliflocken  
500g Nudeln  
Salz  
Pfeffer





Die Zwiebel schälen und würfeln.



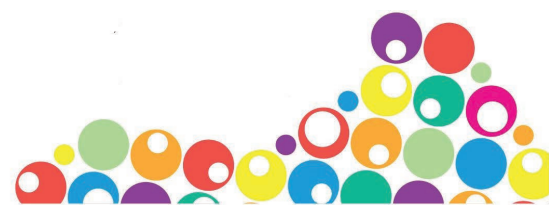
In einem großen Topf 1TL Salz und 2 bis 3 Liter Wasser zum Kochen bringen.



Die Zwiebelwürfel mit 1EL Öl in einen zweiten Topf geben. Knoblauchzehe dazu pressen. Bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen.



150 Gramm Linsen abwiegen. In den Topf geben und kurz mit anschwitzen.



# Linsenbolognese

- Mit den gehackten Tomaten und Wasser ablöschen.
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Oregano
- 1 Prise Chiliflocken
- 50g Tomatenmark und etwas Pfeffer dazugeben



- 15 Minuten bei mittlerer Hitze fertig kochen.
- Dabei immer wieder umrühren.



- Die Nudeln in das kochende Wasser geben. Auf der Packung steht, wie lange die Nudeln gekocht werden.
- Umrühren und einen Wecker stellen.




- Wenn der Wecker klingelt, die Nudeln in einem Sieb abgießen.





# Linsenbolognese

 Wer mag, kann Käse darüber geben.



Guten Appetit!

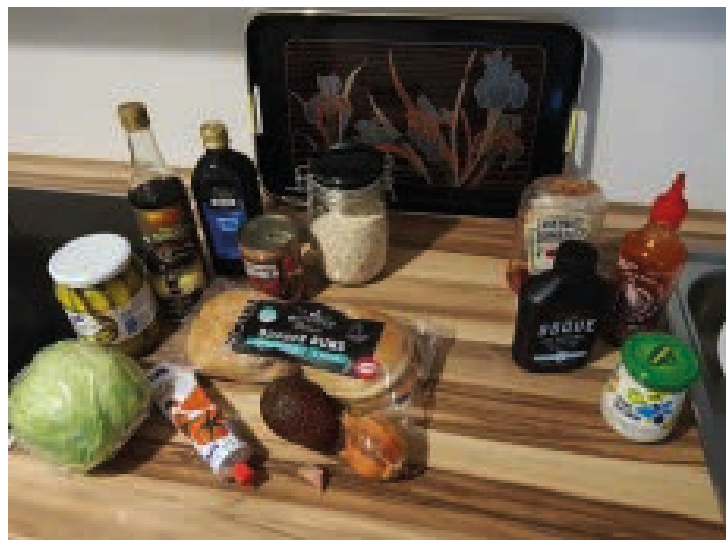




# Veggie-Burger




- Du brauchst:
- 1 Dose Kidneybohnen
  - 1 Esslöffel (EL) Senf
  - 4 EL Haferflocken (zart)
  - 1 Zwiebel
  - 1 Zehe Knoblauch
  - 1 EL Tomatenmark
  - Salz und Pfeffer
  - Pflanzenöl
  - 4 Burger Brötchen
  - Gewürzgurken (wenig)
  - Salat (wenig)
  - 2 Teelöffel (TL) Soja-Soße
  - 1 Avocado



Soßen nach Wahl







# Veggie-Burger

 Bohnen in ein Sieb schütten  
und waschen.







Bohnen in eine Schüssel  
geben und gut zerdrücken.



 1 Zwiebel und 1 Zehe  
 Knoblauch schälen und ganz  
klein hacken.  
 Kleingehackte Zwiebel und  
 Knoblauch zu den Bohnen  
geben.



1 EL Senf,   
4 EL Haferflocken,   
1 EL Tomatenmark,   
2 TL Soja-Soße   
ebenso zu den Bohnen geben.  
Alles gut mischen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.






# Veggie-Burger

- Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Am besten die Grill Funktion benutzen



Aus der Bohnen-Masse  
4 Burger formen.




- Burger in viel Öl anbraten.
-  Die Pfanne muss heiß sein.  
Erst dann die Burger reinlegen.



4 große Blätter Salat waschen  
und auf einen Teller legen.

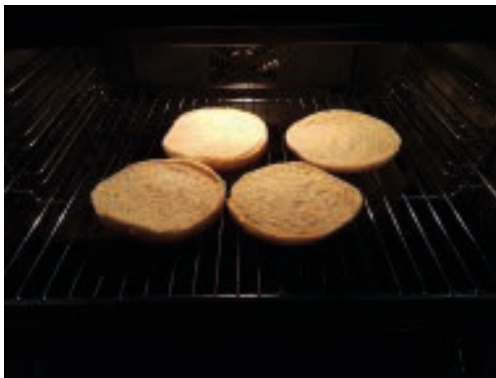


# Veggie-Burger

 Burger nach ungefähr 2 Minuten wenden.



 Die Burger dürfen nicht zerfallen.

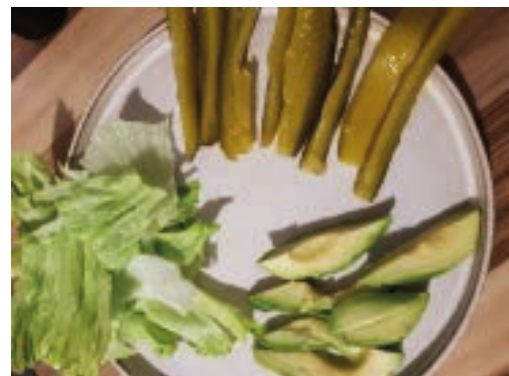


Die Brötchen in den Ofen legen.



Erstmal nur ein Brötchen pro Person reinlegen.


 Avocado, 2 Gurken schneiden und zum Salat legen



Burger bauen und fertig ist der Veggie-Burger.







# Jans Nudeln mit Schinken-Sahne-Soße



## Zutaten und Materialien:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g gekochter Schinken  
oder 200g Putenbrust
- 200ml Schlagsahne
- 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
- 500g Nudeln
- 1 großer Topf
- 1 kleinerer Topf
- 1 Kochlöffel
- 1 scharfes Messer
- 1 Brettchen.



# Schinkennudeln

- Nudelwasservorbereitung:
- Den großen Topf fülle ich zu etwa  $\frac{3}{4}$  mit Wasser, stelle ihn auf eine Kochplatte und schalte diese auf die höchste Stufe.



- Mit dem Messer entferne ich die braune Schale von der Zwiebel und auch die Schale von der Knoblauchzehe. Danach schneide ich beides in kleine Stücke.

- Ich fülle 1 EL Olivenöl in den kleinen Topf und schalte die Kochplatte auf eine hohe Stufe.



- Dann schiebe ich die Zwiebel- und Knoblauchstückchen in den Topf, damit sie anbraten.

# Schinkennudeln

In der Zwischenzeit  
schneide ich den Schinken  
in kleine Stücke.



Nun gieße ich die Schlagsahne  
in den Topf zu den Zwiebeln.

Ich würze die Soße mit  
Pfeffer und Salz.



Dann gebe ich die Schinkenstücke  
in den Topf und lasse alles  
auf niedriger Stufe etwas kochen.

# Schinkennudeln

- Wenn das Wasser im großen Topf kocht, schüttele ich vorsichtig die Nudeln hinein.
- Auf der Packung steht, wie lange sie kochen müssen.



- Wenn die Nudeln weich sind, schüttele ich sie vorsichtig in ein Sieb, damit das Wasser ablaufen kann.

- Nun kann ich mir eine Portion Nudeln mit Soße auf den Teller machen.



Guten Appetit!



# Muffins



## Zutaten:

100g Butter  
140g Zucker  
2 Eier  
180g Mehl  
125ml Milch  
1 TL Vanillieextrakt  
1 Prise Salz  
1,5 TL Backpulver

## für die Deko:

12 TL Backpulver  
6 TL Zitronensaft  
Streusel

## Geräte:

Rührgerät  
2 Schüsseln  
1 Küchenwaage  
1 Teelöffel  
Muffinbackförmchen  
Muffinblech



# Muffins

Ich gebe Butter und Zucker in die Schüssel und rühre alles mit dem Rührgerät.



Jetzt gebe ich 2 Eier hinzu und rühre wieder.

Dann nehme ich eine kleine Schüssel und gebe das Mehl, eine Prise Salz, Vanilleextrakt und Backpulver hinzu.



Jetzt gebe ich die Mehlmischung und die Milch abwechselnd in die andere Schüssel und rühre es mit dem Rührgerät.

# Muffins

- Wenn der Teig fertig ist, gebe ich
- den Teig in die Muffinförmchen.
- Die kommen dann in den Ofen bei
- 180°C Ober-und Unterhitze
- für 20 Minuten.



Für den Zuckerguss nehmen wir 7 gehäufte Esslöffel Puderzucker und etwas Zitronensaft und bisschen Wasser und rühren es. Diesen Zuckerguss geben wir auf die Muffins und streuen die Streusel drauf.



- Und fertig sind die Muffins.



# Schoko- Bananenbrot



Zutaten:  
100g Haferflocken  
2 reife Bananen  
1 Esslöffel Erdnussmus  
50g Zartbitter-Schokolade  
80ml Mandelmilch  
1 Teelöffel Backpulver  
1 Prise Salz  
1 Prise Zimt

Zubehör

Möglichst leistungsstarker Mixer  
1 Esslöffel  
1 Gabel  
Kastenbackform  
Rührschüssel  
Messbecher





# Schoko- Bananenbrot

Ich heize den Ofen auf Ober/- Unterhitze mit ca. 200 Grad vor.



Ich gebe 100g Haferflocken in den Mixer. Ich stelle den Mixer auf höchste Stufe und warte, bis Mehl daraus wird.

Jetzt gebe ich 50g Zartbitter-Schokolade zum Mehl.



Ich stelle den Mixer auf die höchste Stufe und zerkleinere die Schokolade so klein wie möglich.

# Schoko- Bananenbrot

Ich schäle die Bananen.  
Mit einer Gabel zermatsche  
ich sie in einer Schüssel.



Dann schützte ich das Mehl und  
die Schokolade in die Schüssel  
mit der Banane.

Dann gebe ich einen Teelöffel  
Backpulver dazu.



Jetzt gebe ich eine Prise  
Zimt dazu.


# Schoko- Bananenbrot

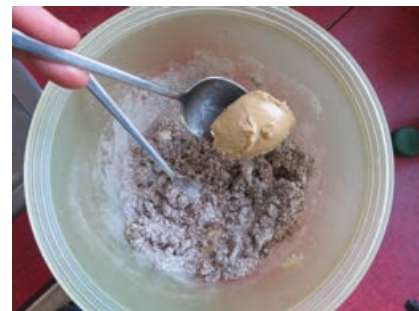
 Danach gebe ich eine  
Prise Salz dazu.



Jetzt schüttele ich 80ml  
Mandelmilch dazu.



 Jetzt kommt ein Esslöffel  
Erdnussmus dazu.



Jetzt verrühre ich alles zu  
einem Brei.



# Schoko- Bananenbrot

Ich gebe den Brei in eine eckige Kuchenform.



Ich streiche den Brei glatt.

Jetzt stelle ich die Kuchenform in den vorgeheizten Ofen.



Der Kuchen bleibt 50 Minuten bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze im Ofen.

# Schoko- Bananenbrot

- Ich hole den Kuchen aus dem Ofen.
- Nachdem er kalt ist, hole ich den Kuchen aus der Kuchenform.



Guten Appetit



Viel Spaß beim Nachkochen!

Euer

**netzwerk inklusion**  
hanau und main-kinzig-kreis



Kontakt

Homepage: [www.netwerk-inklusion-hu-mkk.de](http://www.netwerk-inklusion-hu-mkk.de)

Email: [info@netzwerk-inklusion-hu-mkk.de](mailto:info@netzwerk-inklusion-hu-mkk.de)

Facebook: Netzwerk Inklusion Hanau und Main-Kinzig-Kreis

© Netzwerk Inklusion Hanau und Main-Kinzig-Kreis

