



Das  
Lecker-  
Schmecker  
SPD-Rezeptehaft

regional

saisonal nachhaltig

preiswert

# Inhalt

## Altbewährtes zum Wiederentdecken:

- 1 Grünkernsuppe
- 2 Apfelklöße mit Zimt und Zucker
- 3 Milchreis
- 4 Zwiebelkuchen
- 5 Zwetschgenknödel
- 6 Arme Ritter (Resteverwertung)
- 7 Quarkgevattern
- 8 Pellkartoffeln mit Leinölquark oder mit Kräuterquark
- 9 Möhrengemüse (Kartoffeln, Möhren, Petersilie)

## Neue Genüsse zum Ausprobieren:

- 10 Salat mit Rote Beete, Möhren und Apfel
- 11 Schmorgemüse mit Rote Beete, Möhren und Apfel
- 12 Spinatsalat
- 13 Hirse-Möhren-Topf
- 14 Backkartoffeln mit Kräutermix
- 15 Kürbis-Flammkuchen
- 16 Kürbis-Pizza
- 17 Sommer-Nudelsalat (Resteverwertung)
- 18 Zucchini-Nudeln mit Chinakohl
- 19 Kartoffelpfanne mit Kapern

## Aus unseren Partnerstädten

- 20 Pao de lo (aus Marly)
- 21 Mini Hot Cross Buns (aus Henley)

## allgemein:

Die Mengen sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen.

Wo Vollkorn bei Mehl in Klammern steht, ist das Urrezept mit ‚normalem‘ Mehl. Aber vielleicht mag der eine oder die andere doch mal anteilig oder komplett die vollwertigere Variante ausprobieren.

## Altbewährtes zum Wiederentdecken

### 1 Grünkernsuppe

Zubereitungszeit ca. 45 min.

Zutaten

60 g Grünkern, fein gemahlen

1 EL Butter

1 l heiße Gemüsebrühe

½ Sellerieknolle

Salz, Pfeffer, Muskat

1 Eigelb

2 EL saure Sahne

Zubereitung

Mehl in heißer Butter bräunen

Heiße Brühe zugießen (alternativ gekörnte Brühe und Wasser dazu und erhitzen)

10 min. leicht köcheln lassen

in dieser Zeit Sellerie putzen und in Stifte schneiden, dann in Suppe geben und garen

mit Gewürzen abschmecken

Eigelb in der Sahne verquirlen und vor Servieren damit die Suppe verfeinern

### 2 Apfelklöße mit Zimt und Zucker

Zubereitungszeit ca. 45 min.

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

3 Eier

1 TL Salz

1 EL Zucker

1/8 l Milch

2 EL geschmolzene Butter

400 g (Vollkorn-)Weizenmehl

500 g Äpfel (Boskop oder Coxorange)

Butter zum Begießen

Zimt-Zucker-Gemisch

Zubereitung

Eier mit Salz, Zucker, Milch und geschmolzener Butter verquirlen

Mehl zugeben und gut verrühren

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in ½ cm große Stücke schneiden, in den Teig einkneten

Salzwasser in weitem Topf zum Kochen bringen

Mit 2 EL aus Teig glatte Klöße abstechen und formen

Klöße im offenen Topf gar ziehen, aber nicht kochen lassen

Nach ca. 15 min. herausheben, kurz abtropfen lassen und in vorgewärmte Schüssel geben

Etwas Butter in Pfanne bräunen, dann über Klöße gießen

Zimtmischung auf den Tisch für individuelle Dosierung

### 3 Milchreis

Zubereitungszeit je nach Reissorte und Kochart unterschiedlich

Zutaten

1 Tasse (Vollkorn-)Rundkornreis

mind. 2 Tassen Milch

1 Prise Salz

Zimt-Zucker-Gemisch

Milchreis kann ganz traditionell auf dem Herd gekocht werden. Dann muss nur die ganze Zeit gut gerührt werden, damit der Milchreis nicht anbrennt.

Alternativ kann das Ganze auch nach dem Aufkochen der Milch mit dem Reis in Zeitungspapier, Decken u.a. eingepackt werden und dann im Bett o.a. garen. Dann wird vor dem Servieren nur noch mal kurz aufgekocht und je nach gewünschter Konsistenz noch Milch dazu gegeben. Diese Zubereitungsart eignet sich sehr gut, wenn vor dem Essen keine Zeit fürs Kochen ist. Man packt den Milchreis z.B. am Morgen ein und mittags ist er mit ca. 5 min. Aufkochen fertig.

Wer es schneller und ohne Gefahr des Anbrennens machen will, nutzt einen Schnellkochtopf und gibt Milch und Reis in den geschlossenen Einsatz.

Zum Servieren die Butter zerlassen und leicht anbräunen. Sie wird über den Milchreis auf dem Teller gegeben.

Zimt-Zucker-Mischung auf den Tisch für individuelle Dosierung

### 4 Zwiebelkuchen

Zubereitungszeit inkl. 20 min. Gehzeit und 1 h Backzeit ca. 2 h

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

Knapp 1/8 l lauwarme Milch

8 EL Öl

250 g (Vollkorn-)Weizenmehl

Salz

20 g Hefe

1,5 kg Zwiebeln

3 große oder 4 kleine Eier

1 Becher saure Sahne

etwas Kümmel

Öl für die Form

Zubereitung

Lauwarme Milch mit 6 EL Öl, Mehl, 1 guten Prise Salz und zerbröselter Hefe in Schüssel gut mischen und glatten Teig daraus kneten

20 min. gehen lassen

in dieser Zeit Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden

2 EL Öl in weitem topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig braten

Zwiebelmasse etwas abkühlen lassen

Eier und saure Sahne unterrühren

Mit Salz und Kümmel nach Geschmack würzen

Hefeteig noch mal kurz durchkneten und dann dünn ausrollen - Fortsetzung nächste Seite

Springform (26er Durchmesser) mit Öl einfetten, Teig hineinlegen und hohen Rand hochziehen

Zwiebelmasse einfüllen

Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 1 h backen, bis Oberfläche goldbraun ist

Warm servieren !

Wer es würziger mag, kann traditionell 150 g durchwachsenen Speck in kleinen Würfeln oder geräucherten Tofu oder auch einfach Rauchgewürz vor dem Backen obenauf geben.

## 5 Zwetschgenknödel

Zubereitungszeit inkl. 30 und 10 min. Gehzeit ca. 1 h

Zutaten

250 g (Vollkorn-) Weizenmehl

15 Hefe

etwa 1/8 l Milch

6 EL Zucker

80 g Butter

abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

1 Ei

Salz

750 g Zwetschgen

evtl. Würfelzucker oder Honig o.a.

60 g Haselnüsse, gehackt

Zubereitung

Mehl mit Hefe, lauwarmer Milch, 1 EL Zucker, 60 g Butter, Zitronenschale, Ei und Salz verrühren

Etwa 30 min. gehen lassen

Inzwischen Zwetschgen halbieren und entkernen

Wer mag, gibt in jede Zwetschge ein Stück Würfelzucker oder Honig o.a.

Teig ca. 1 cm dick ausrollen und Quadrate mit 7 cm Seitenlänge daraus schneiden

Auf jedes Quadrat eine Zwetschge legen und Teig zu Kloß formen

Klöße ca. 10 min. gehen lassen

Währenddessen Salzwasser zum Kochen bringen und Klöße ca. 15 min. darin ziehen lassen

Sie sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen

Nach dem Herausnehmen jeden Kloß mit zwei Gabeln aufreißen

Restliche Butter erhitzen und damit Klöße übergießen

Mit Zucker nach Geschmack und den Haselnüssen bestreuen

## 6 Arme Ritter (Resteverwertung)

Zubereitungszeit ca. 30 min.

Zutaten für 2 Portionen

5 Scheiben altbackenes Roggenbrot (bei kleinen Scheiben 10 Stück) – geht natürlich auch mit anderen Brotsorten

2 Eier

1 bis 2 EL Zucker

etwas Salz

1 Tasse Milch

2 Eigelb

5 EL Semmelbrösel

Butter zum Backen

Zimt-Zucker-Gemisch

Zubereitung

Große Brotscheiben halbieren, kleine so nehmen

Auf großer Platte o.a. auslegen

Eier, Zucker, Salz und Milch verquirlen und über Brote gießen

Aufquellen lassen, aber nicht zu zerfallen lassen !

Erst im verrührten Eigelb und anschließend in Semmelbröseln wenden

Butter in Pfanne erhitzen

Brotscheiben auf beiden Seiten knusprig backen

Fett abtropfen lassen

Zimt-Zucker-Mischung auf den Tisch für individuelle Dosierung

So heiß wie möglich essen

## 7 Quarkgevattern

Zubereitungszeit ca. 15 min.

Zutaten

500 g Quark

¼ l Schlagsahne

4 EL starker Kaffee, kalt

ca. 50 g Zucker

1 x Vanillezucker (alternativ Vanille aus Schote plus Zucker)

Zubereitung

Quark mit 4 EL Schlagsahne sehr schaumig rühren

Kalten Kaffee zugießen

Quark nach Geschmack mit Zucker würzen, dann in Schüssel geben und glattstreichen

Restliche Sahne mit Vanille(zucker) sehr steif schlagen

Auf Quarkmasse geben

## **8 Pellkartoffeln mit Leinölquark oder mit Kräuterquark**

Zubereitungszeit ca. 30 min.

Zutaten

15 – 20 mittelgroße Kartoffeln (oder entsprechend mehr kleine bzw. weniger große)

500 g Quark

ca. 200 ml Leinöl

ca. 200 ml Milch

ca. 2 TL Salz

Zubereitung

Kartoffeln schrubben und mit Schale kochen (Normal-Topf oder Schnellkochtopf)

Währenddessen Quark zunächst mit ca. halber Menge Leinöl und Milch glatt rühren

Danach je nach gewünschtem Geschmack Salz, Leinöl und Milch dazurühren

Konsistenz sollte zähflüssig sein

Kartoffeln mit Schale oder gepellt zerkleinern und mit Leinölquark vermischen

## **9 Möhengemüse (Kartoffeln, Möhren, Petersilie)**

Zubereitungszeit ca. 30 min.

Zutaten

750 g Kartoffeln

750 g Möhren

Butter

evtl. Pflanzenbrühe

Petersilie

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen oder schrubben und in kleine Würfel schneiden

Möhren putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln und Möhren in zerlassener Butter etwas anschmoren und dann mit möglichst wenig Wasser bzw. Pflanzenbrühe ca. 15 bis 20 Minuten kochen (je nach gewünschter Bissfestigkeit).

mit den Gewürzen abschmecken

Petersilie putzen, feinhacken und unter das Gemüse mengen.

## Neue Genüsse zum Ausprobieren

### 10 Salat mit Rote Beete, Möhren und Apfel

Zubereitungszeit ca. 30 min.

Zutaten

2 bis 3 Knollen Rote Beete

3 bis 4 Möhren

2 bis 3 würzige Äpfel

(Balsamico-)Essig

Öl (gerne mit nussigem Geschmack, wie z.B. Sesam- oder Walnussöl)

Kräutersalz, Pfeffer

Körnergemisch nach Geschmack (z.B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie Leinsamen und Sesam) und/oder Wal- und/oder Haselnüsse

Zubereitung

Rote Beete entweder ordentlich abschrubben oder dünn schälen, anschließend raspeln oder möglichst fein schneiden (evtl. mit Spiralschneider)

Möhren schrubben und raspeln oder fein schneiden

Äpfel waschen und raspeln oder fein schneiden

Alles vermengen und mit Essig und Öl sowie Gewürzen abschmecken

Möglichst etwas ziehen lassen

Zum Servieren nach Geschmack Körnergemisch und/oder grob gemahlene bzw. gehackte Wal- und/oder Haselnüsse drüberstreuen

### 11 Schmorgemüse mit Rote Beete, Möhren und Apfel

Zubereitungszeit ca. 30 - 45 min. (je nach Vorbereitung Gemüse und gewünschter Bissfestigkeit)

Zutaten

2 bis 3 Knollen Rote Beete

3 bis 4 Möhren

2 bis 3 würzige Äpfel

Öl (gerne mit nussigem Geschmack, wie z.B. Sesam- oder Walnussöl)

Kräutersalz, Pfeffer

Evtl. Naturjoghurt oder Frischkäse

Zubereitung

Rote Beete entweder ordentlich abschrubben oder dünn schälen, anschließend raspeln oder möglichst fein schneiden (evtl. mit Spiralschneider)

Möhren schrubben und raspeln oder fein schneiden

Beides in Schmortopf bzw. -pfanne mit dem Öl anschmoren und nach ca. 5 min. etwas Wasser dazu geben (Boden gerade bedeckt)

Äpfel waschen und raspeln oder fein schneiden, Zu anderem Gemüse geben mit Gewürzen abschmecken

solange bei mittlerer Hitze schmoren lassen, bis gewünschte Bissfestigkeit erreicht

servieren kann man das Ganze mit etwas Naturjoghurt oder Frischkäse



## 12 Spinatsalat

Zubereitungszeit ca. 10 min.

Zutaten

Frischer Blattspinat, Menge ca. wie ein guter Kopfsalat

Balsamico-Essig

Olivenöl

Kräutersalz, Pfeffer

Frische und/oder getrocknete Kräuter nach Geschmack

Körnergemisch nach Geschmack (z.B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie Leinsamen und Sesam) und/oder Wal- und/oder Haselnüsse

Zubereitung

Spinat waschen und evtl. klein schneiden

mit Essig und Öl sowie Gewürzen und Kräutern vermengen und abschmecken

Möglichst etwas ziehen lassen

Zum Servieren nach Geschmack Körnergemisch und/oder grob gemahlene bzw. gehackte Wal- und/oder Haselnüsse drüberstreuen

## 13 Hirse-Möhren-Topf

Zubereitungszeit ca. 30 bis 45 min.

Zutaten

225 g Hirse

400 ml Gemüsebrühe

4 Möhren

4 EL saure Sahne 10 %

Petersilie frisch oder (gefrier-)getrocknet

Zubereitung

Hirse mit 1 l Wasser aufkochen, ca. 10 min. köcheln und 10 min. ausquellen lassen; rascher geht es im Schnellkochtopf; am Schluss muss die Hirse das gesamte Wasser aufgenommen haben

Währenddessen Möhren schrubben und raspeln

Gemüsebrühe aufkochen

Möhre, Hirse und saure Sahne dazugeben

Mit Petersilie bestreuen

## 14 Backkartoffeln mit Kräutermix

Zubereitungszeit ca. 45 min.

Zutaten

225 g Hafer

600 g Kartoffeln

4 TL Sonnenblumenöl

Paprika

8 EL Hüttenkäse

4 EL Buttermilch

Dill, Schnittlauch, Pfeffer, Kräutersalz

Zubereitung

Hafer in 1 l Wasser aufkochen, ca. 20 min. köcheln und 10 min. ausquellen lassen; rascher geht es im Schnellkochtopf; am Schluss muss der Hafer das gesamte Wasser aufgenommen haben in der Zeit Kartoffeln schrubben, in Scheiben schneiden, mit Öl bepinseln und Paprikapulver bestreuen

Bei 180 – 200 °C ca. 30 min. backen

Inzwischen Hüttenkäse, Buttermilch, Dill, Schnittlauch und Hafer vermischen

Mit Pfeffer und Kräutersalz würzen

Zu den Backkartoffeln servieren

## 15 Kürbis-Flammkuchen

Zubereitungszeit ca. 60 min.

Zutaten

300 g (Vollkorn-)Weizenmehl

½ Würfel Hefe

125 ml Wasser

0,5 TL (Vollrohr-)Zucker

2 EL Öl

1 Prise (Kräuter-)Salz

300 g Kürbisfleisch

1 großer Apfel

2 große Zwiebeln

1 Becher Creme fraiche

Zubereitung

Mehl, Hefe, Wasser und Zucker zu einem glatten Teig vermengen und verkneten und gehen lassen

In der Zeit den Belag schneiden = Äpfel und Kürbis in Scheiben oder grob raspeln, Zwiebeln in Ringe

Gegangenen Teig mit Salz und Öl verkneten, auf Blech ausrollen

Belag gleichmäßig auf den Teig

Mit (Kräuter-)Salz und Pfeffer gewürzte Creme fraiche drüber gießen/verteilen

Gas Stufe 4, 30 min. backen

## 16 Kürbis-Pizza

Zubereitungszeit ca. 60 min.

Zutaten

500 g Vollkornweizenmehl

1 Würfel Hefe

175 g Milch

70 g Butter

2 Eier

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Kümmel, gemahlen

1 TL (Kräuter-)Salz

300 g Tomaten, passiert

100 g Zwiebeln

ca. 500 g Kürbisfleisch

Gomasio = Sesamsalz

300 g Käse (evtl. halb mit und halb ohne Kräuter)

Zubereitung

Aus Mehl, Hefe, Milch, Butter, Eiern, Koriander, Kümmel und Salz Teig kneten und gehen lassen

In dieser Zeit Zwiebeln in Ringe oder Würfel schneiden

Kürbis raspeln oder in dünne Scheiben oder Würfel schneiden, ordentlich mit Gomasio würzen

Käse reiben

Gegangenen Teig noch mal durchkneten und auf Blech ausrollen

Passierte Tomaten draufstreichen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen

Zwiebeln und Kürbis drauf

Mit Käse bestreuen

Gasherd Stufe 1 für 10 min., dann ca. 25 min. Stufe 5

## 17 Sommer-Nudelsalat (Resteverwertung)

Zubereitungszeit ca. 20 min.

Zutaten

500 g (Vollkorn-)Nudeln

2 bis 3 Gewürzgurken

gemischtes Gemüse

Balsamico-Essig

Evtl. Kapern

Ca. 100 ml Naturjoghurt

Zubereitung

Nudeln kochen

In dieser Zeit Gewürzgurken, Sud davon, kleingeschnittenes Gemüse nach Wunsch bzw. Vorrat/Resten (z.B. Tomaten, Zucchini, Paprika), Essig und evtl. Kapern vermischen

Fertige Nudeln abgießen und direkt mit der Gemüsemischung und dem Joghurt vermengen

## 18 Zucchini-Nudeln mit Chinakohl

Zubereitungszeit ca. 45 min.

Zutaten

3 – 4 Zucchini

1 Chinakohl

Sojasoße

Ca. 100 g gehackte Walnüsse o.a. (z.B. Mischung aus Sesam, Kürbiskern, Leinsamen und Sonnenblumenkernen)

Zubereitung

Zucchini mit Spiralschneider in Nudelform bringen

In Schmortopf mit wenig Öl anrösten, dann Sojasauce nach Geschmack dazu, klein stellen und schmoren lassen

In der Zeit Walnüsse o.a. evtl. leicht anrösten

Chinakohl möglichst klein schneiden, mit Essig und Öl nach Geschmack würzen

Mit den fertigen Zucchini vermengen

Walnüsse o.a. dazu geben und ebenfalls vermengen

Wer mag, kann noch Naturjoghurt dazu geben

## 19 Kartoffelpfanne mit Kapern

Zubereitungszeit ca. 30 min.

Zutaten

500 g Kartoffeln

2 – 3 Zwiebeln

300 g Zucchini

300 g Salatgurke

ca. 2 EL Kapern

10 Oliven

Petersilie

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen oder schrubben und in Scheiben von ca. 5 mm Dicke schneiden

Zwiebeln in Würfel schneiden.

In wenig Öl Zwiebeln und Kartoffeln etwas anschmoren

In der Zeit Zucchini und Gurken klein schneiden und dann zu Zwiebeln und Kartoffeln geben

Bei wenig Hitze weiterschmoren

Kapern (evtl mit etwas Flüssigkeit) dazugeben

Oliven klein schneiden und auch dazu geben

Gemüse solange schmoren, wie man in Bezug auf Konsistenz möchte

Vor dem Servieren Petersilie putzen, feinhacken und unter das Gemüse mengen.

## Aus unseren Partnerstädten

### 20 Pao de lo (aus Madeira)

Zubereitungszeit inkl. 45 min. Backzeit ca. 60 min.

Zutaten

ca. 6 Eier

150 g Zucker

100 g Mehl

1 Teelöffel grobes Salz

1 Päckchen Hefe

Zubereitung

Eigelbe vom Eiweiß trennen

Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen, beiseite stellen

Zucker, Eigelbe, Salz und Hefe in eine Schüssel geben

Mind. 10 Minuten lang schlagen, bis die Mischung schaumig ist  
das gesiebte Mehl hinzufügen und erneut verrühren

Eischnee vorsichtig unterheben

Ofen auf 180°C vorheizen

Springkuchenform mit Rohrboden einbuttern und bemehlen

Mischung in die Form gießen

ca. 45 Minuten backen, dabei mit einer Messerspitze die Konsistenz prüfen

abkühlen lassen

### 21 Mini Hot Cross Buns (aus Henley)

Zubereitungszeit inkl. 2 h Aufgeh- und ca. 15 min. Backzeit insgesamt 3 h

Zutaten

5 g frische Hefe

etwa 175 ml lauwarme Milch

350 g (Vollkorn-) Weißmehl

1 TL Salz

50 g Butter

Fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone

25 g Streuzucker

75 g Johannisbeeren Marmelade

1 TL gemahlene Gewürzmischung

1 TL gemahlener Zimt

1 Ei, geschlagen

gemahlene Muskatnuss

75 g fertiger Mürbeteig

Geschlagenes Ei zum Glasieren

Zubereitung siehe nächste Seite

Hefe mit Milch verrühren

Mehl, Salz und Gewürze in eine Schüssel sieben und die Butter hineinreiben  
Zitronenschale, den Zucker, die Johannisbeeren, Hefeflüssigkeit hinzufügen  
kneten, bis ein weicher Teig entsteht, ggf. etwas mehr Milch hinzufügen.

Teig auf bemehlte Fläche geben und mit bemehlten Händen etwa 8-10 Minuten kneten, bis  
Teig elastisch und fast glatt ist

in eine große, leicht geölte Schüssel geben

abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Größe des Teigs verdoppelt  
hat; dies dauert normalerweise 1 ½-2 Stunden.

Teig 1-2 Minuten lang leicht kneten

Etwas Teig beiseite legen für Deko

Rest in ca. 25 gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einer kleinen Kugel kneten

Mit Nahtseite nach unten auf gebutterte Backbleche legen, mit Handballen leicht flachdrücken

Deko-Teig ausrollen und in schmale Streifen schneiden

Teiglinge auf Blechen mit Ei bestreichen und jeweils mit einem Teigkreuz versehen  
nochmals mit Ei bestreichen

an warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich die Größe verdoppelt hat.

Bei 190°C (Gas ca. 3) 15-18 Minuten backen, bis sie beim Klopfen hohl klingen  
auf Gitterrosten abkühlen lassen

Rezeptesammlung auf Anregung des Arbeitskreises der SPD zum Ausschuss für  
Klimaneutralität, Umwelt und Zukunftsfragen

Zusammengestellt von Yvonne Göckemeyer, Ratsmitglied, Vorsitzende SPD Witzhelden

**Anregungen/Rückmeldungen sind natürlich willkommen. Verwenden Sie dazu bitte  
die**

**email-Adresse [kontakt@spd-witzhelden.de](mailto:kontakt@spd-witzhelden.de)**

**oder hinterlassen Sie eine Nachricht unter der**

**Telefonnummer 0 21 74 - 49 86 05**