

Das NetFami Rezeptebuch

نات
فامی
Mitmischen und
(etwas) bewegen

Ratgeber für schöne und kulinarische Stunden

Konzept & Helfer
Arbeitsutensilien & Material
Lebensmittel
Rezepte



Liebe Fachkräfte, liebe Eltern,

wir haben für Euch einen kleinen, aber feinen Ratgeber zusammengestellt, der Euch durch schöne und kulinarische Stunden führen soll.

Unser gemeinsames Ziel ist es alle Teilnehmenden an Einkauf, Vorbereitung und Zubereitung des Festmahls zu beteiligen. Eltern und Kinder sollen erfahren, wie bereichernd die eigene Gestaltung und Teilhabe an einem solchen Fest sein kann.

Darüber hinaus bietet es sich an, bei ca. 100 Teilnehmenden auf insgesamt fünf bis sechs „Helfer:Innen“ zurückzugreifen, welche auf kommunikativem Wege ein ausgewogenes und gesundes Verpflegungskonzept an den Mann, die Frau und das Kind bringen.

Bei einer Anzahl von ca. 10 Personen reicht eine Person als „Helfer:in“ vollkommen aus.

Die Speisenauswahl ist so gestaltet, dass alles einfach nachkochbar und selbst herzustellen ist. Denn es sollte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung geachtet werden.

Ausgewogene & gesunde Ernährung bedeutet für uns, ein Angebot an farnefrohen Lebensmitteln. Die Farbenvielfalt deutet ganz nach dem Motto „Das Auge isst mit“ darauf hin, dass diese vitamin- und nährstoffreich sind.

Die ausgewogene und gesunde Ernährung ist fleischarm und verzichtet möglichst auf Haushaltszucker. Eine Auswahl an Proteinen, Kohlenhydraten und guten Fetten, z.B. Raps- und Olivenöl. Weiterhin ist eine Trinkmenge von 1,5 Litern zuckerfreien Getränken pro Tag unerlässlich. Sich Zeit nehmen und in Gesellschaft essen gehört auch mit dazu.

Arbeitsutensilien & Allgemeines Material

Allgemein ist das Material aber auch die Rezepte auf ca. 10 Personen für ein gemeinsames Fest kalkuliert. Somit kann man ganz einfach auf die Anzahl der Teilnehmenden hochrechnen.

Wichtiger Hinweis: Beim Einkauf der Lebensmittel ist zu beachten, dass man ca. 10% mehr einkaufen muss. Bei der Zubereitung von unseren Speisen entsteht stetig ein Putzverlust von ca. 10%.

1 Esslöffel (EL) entspricht ca. 15 ml, ein Teelöffel (TL) ca. 5 ml.

- 15x Holzlöffel
- 15x Holzgabel
- 15x Holzmesser
- 15x Pappschalen
- 15x Pappteller
- 25x Servietten
- 15x Becher
- 1x Kohlegrill, Kohle, Grillanzünder / Stromgrill, Stromanschluß, Stromkabel / Grillpfanne
- 1x Pfanne
- 5x Kartoffelschälmesser
- 5x Bretter
- 4x Küchenrolle
- 1x Verbandskasten



Anzubieten sind folgende Speisen

- Couscous-Salat mit Topping
- Griechischer Kritharaki-Salat
- Gurkensalat
- Gemüsespieße
- Italienischer Nudelsalat
- Kräuterquark
- Gemüsesticks
- Gemüsetaschen
- Curryketchup
- Infused Water



Couscous-Salat mit Topping

Zutaten für einen Couscous-Salat

- o 375 g Couscous
- o 3 rote Paprika
- o 1 Bund glatte Petersilie
- o 1 Gurke
- o 3 Tomaten
- o 6 EL Rapsöl
- o 1 EL Gemüsebrühe
- o Salz/Pfeffer/Currypulver/Zimt
- o Zitronensaft einer Zitrone

Material

- 1x Schale
- 1x Kochtopf
- 1x Handsieb
- 1x Ausgabebesteck
- 1x Rührbesen
- 1x Messer
- 1x Sparschäler
- 1x Handreibe
- 1x Brett



Couscous-Salat mit Topping

Zubereitung

Den Couscous im Topf fingerbreit mit Wasser bedecken und die Gemüsebrühe hinzugeben. Bei niedriger Flamme köcheln lassen, sodass der Couscous langsam quellen kann.

Die Petersilie klein hacken, die Paprika in feine Streifen schneiden, die Gurke längsseitig schälen und genau wie die Tomaten in größere Würfel schneiden.

Den Couscous im Sieb abgießen, auskühlen lassen und das geschnittene Gemüse und einen Teil der Petersilie unterheben sowie den Abrieb der Zitrone hinzufügen. Anschließend die Gewürze mit dem Öl und dem Zitronensaft vermengen und hinzugeben.

Einmal kräftig durchmengen und farbenfroh und mit dem Rest der Petersilie präsentieren.



Kritharaki-Salat

Zutaten für einen Kritharaki-Salat

- o 500 g Kritharaki-Nudeln (Nudeln in Reisform)
- o 200 g Fetakäse
- o 3 rote Paprika
- o 1 Bund glatte Petersilie
- o 2 Frühlingszwiebeln
- o 100 g schwarze Oliven (entkernt)
- o 3 EL Sonnenblumenkerne
- o 100 ml Olivenöl
- o Eine Prise Salz/Pfeffer/Oregano (nach Bedarf mehr)
- o Zitronensaft von einer Zitrone, Senf und etwas Essig

Material

- 1x Schale
- 1x Kochtopf
- 1x Handsieb
- 1x Ausgabebesteck
- 1x Rührbesen
- 1x Messer
- 1x Sparschäler
- 1x Handreibe
- 1x Brett
- 1x Schale



Kritharaki-Salat

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit etwas Olivenöl vermischt in eine große Schüssel geben. Zerkrümelten Feta und die mundgerecht geschnittenen Paprikaschoten, Oliven und Frühlingszwiebeln unter die Reismudeln mischen.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Essig, Oregano und Senf vermischen. Nach und nach das Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann durchziehen lassen. Evtl. etwas Zucker dazugeben.



Gurkensalat

Zutaten für einen Gurkensalat

- o 2 Salatgurken
- o 1 Bund/Packung Dill
- o 2 Frühlingszwiebeln
- o 120 ml Olivenöl
- o 2 EL Balsamicoessig
- o ½ Zitrone
- o Eine Prise Salz/Pfeffer (nach Bedarf mehr)

Material

- 1x Schale
- 1x Gemüsehobel
- 1x Handreibe
- 1x Ausgabebesteck
- 1x Messer
- 1x Sparschäler
- 1x Brett



Gurkensalat

Zubereitung

Die Gurken ungeschält waschen, da sich die Vitamine und Nährstoffe in der Schale befinden. Die Gurken fein hobeln. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, den Dill klein hacken. Alles in eine Schüssel geben, dazu den Abrieb einer halben Zitrone, den Zitronensaft und alle anderen Zutaten hinzugeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen.



Gemüsespieße

Zutaten für Gemüsespieße

- o 1 Aubergine
- o 2 Paprikaschoten (gelb und rot)
- o 1 Zucchini
- o 2 Frühlingszwiebeln
- o Eine Prise Paprika/Salz/Pfeffer/Zucker (nach Bedarf mehr)
- o Olivenöl

Material

- 10 x Schaschlikspieße
- 1 x Schale
- 1 x Ausgabebesteck
- 1 x Messer
- 1 x Sparschäler
- 1 x Brett
- 1 x Pinsel
- 1 x Grill oder Grillpfanne



Gemüsespieße

Zubereitung:

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten in die Schale geben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Gemüse aufspießen und mit etwas Olivenöl bepinseln, anschließend grillen oder in einer Grillpfanne braten.



italienischer Nudelsalat

Zutaten für italienischen Nudelsalat

- o 500 g Penne-Nudeln (Vollkorn- oder Linsennudeln)
- o 200 g Cherrytomaten
- o 50 g getrocknete Tomaten
- o 1 EL Sonnenblumenkerne
- o 1 Paprikaschote (gelb)
- o 1 Strauch Basilikum
- o 1 Glas grünes Pesto (190g)
- o 4 EL Olivenöl
- o 2 EL Balsamicoessig
- o Eine Prise Salz/Pfeffer/ Zucker/Paprika
(Nach Bedarf mehr)

Material

- 1x Schale
- 1x Topf
- 1x Handsieb
- 1x Ausgabebesteck
- 1x Messer
- 1x Sparschäler
- 1x Brett



italienischer Nudelsalat

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser „al dente“ kochen, abgießen und auskühlen lassen. Die Cherrytomaten vierteln, die Paprika in feine, dünne Streifen schneiden und die getrockneten Tomaten sowie das Basilikum klein hacken. Pesto sowie Öl, Essig und die Gewürze langsam unterheben. Am Ende die Sonnenblumenkerne als Garnitur obendrauf geben.



Kräuterquark

Zutaten für Kräuterquark

- o 750 g Magerquark
- o 150 g Joghurt (1,5 %)
- o Knoblauchzehe
- o 1 Bund glatte Petersilie
- o ½ Bund Dill
- o Eine Prise Paprika/Salz/Pfeffer/Zucker (nach Bedarf mehr)
- o Zitronensaft

Material

- 1x Schale
- 1x Ausgabebesteck
- 1x Messer
- 1x Sparschäler
- 1x Brett



Kräuterquark

Zubereitung

Joghurt und Quark gut miteinander verrühren. Die Zitrone auf der Arbeitsfläche hin und her rollen, damit sie mehr Saft gibt, auspressen und den Saft zum Quark geben. Fein gehackten Knoblauch und die Kräuter dazu geben und alles gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer oder Chili abschmecken.

Den Quark für mindestens eine Stunde zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmal verrühren und abschmecken.



Gemüsesticks

Zutaten für Gemüsesticks

- o 4 Möhren
- o 2 Paprikaschoten (gelb und rot)
- o 1 Kohlrabi
- o 1 Salatgurke

Material

- 1x Großer Teller
- 1x Ausgabebesteck
- 1x Messer
- 1x Sparschäler
- 1x Brett
- 1x Paket Zahnstocher



Gemügesticks

Zubereitung

Den Kohlrabi unten und oben anschneiden und von der Schale befreien. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Gurkenkerne mit einem Löffel herauskratzen, da diese sonst zu weich und wabbelig sind.



Gemüsetaschen

Zutaten für Gemüsetaschen

- o 1 Zucchini
- o 1 Paprikaschote (rot)
- o 1 Aubergine
- o 250 g Fetakäse
- o Rosmarin
- o 3 EL Olivenöl
- o Eine Prise Pfeffer/Salz/Paprikapulver
(nach Bedarf mehr)

Material

- 1x Löffel
- 1x Brett
- 1x Schale
- 1x Messer
- Grill/Grillpfanne



Zubereitung

Das Gemüse in grobe, aber mundgerechte Stücke schneiden und in die Schüssel geben. Den Fetakäse mit den Händen über das Gemüse reiben. Die Gewürze unterheben und den Rosmarin zupfen und samt dem Öl unterheben. Eine große Pfanne oder kleine Pfannen mit dem Gemüse befüllen. Entweder auf dem Grill oder in einer Pfanne garen.



Curryketchup

Zutaten für Curryketchup

- o 2 Schalotten
- o 0,33 Liter Orangensaft
- o 3 EL Olivenöl
- o 1 EL Sojasauce
- o 250 g passierte Tomaten
- o Eine Prise Salz/Pfeffer/Chilipulver
(nach Bedarf mehr)

Material

- 1x Topf
- 1x Holzlöffel
- 1x Pürierstab
- 1x Messer
- 1x Brett



Curryketchup

Zubereitung

Die Schalotten in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend die passierten Tomaten hinzugeben und köcheln lassen. Sojasauce und Orangensaft sowie Salz/ Pfeffer und Currypulver hinzugeben und auf kleiner Flamme 45 Minuten weiter köcheln. Am Ende einmal alles durchpürieren und nach Bedarf mit etwas Chilipulver würzen.



Infused Water

Zutaten für Infused Water

- o Gurke
- o Minze
- o Zitrone/Orange
- o Himbeere/Blaubeere

Material

- 4 x Wasserkaraffen
- 1 x Sparschäler
- 1 x Brett



Infused Water

Zubereitung

Orange und Zitrone halbieren. Die Minze kann als Ganzes verwendet werden. Die Gurken in gröbere Scheiben schneiden. Die Blaubeeren und Himbeeren im Ganzen lassen und die Karaffen jeweils mit den unterschiedlichen Zutaten befüllen.



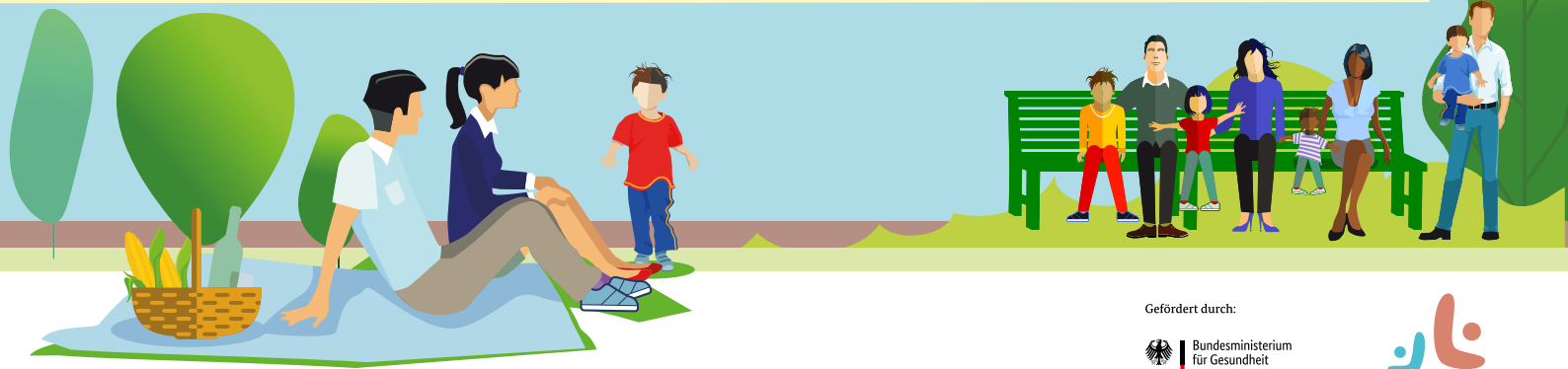
Impressum, Herausgeber:

transfer e.V.
Buchheimer Str. 64
51063 Köln

Tel.: 0221 / 9592192
Fax: 0221 / 9592193

E-Mail: service@transfer-ev.de
Homepage: <https://www.transfer-ev.de>

Das Projekt NetFami gestaltet in Kindertagesstätten und Familienzentren unter dem Slogan „Mitmischen und (etwas) bewegen“ partizipative Angebote zur Gesundheitsförderung gemeinsam mit Familien im Sozialraum.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Mitmischen und
(etwas) bewegen

Ratgeber für schöne und
kulinarische Stunden

Net Fami Rezeptheft