

A photograph of a kitchen scene. Two hands are visible, one from the left and one from the right, both holding wooden spoons. The spoons are crossed in the center. The background shows a kitchen counter with various items like a black mug, a glass bottle, and a yellow mug. The lighting is soft and natural. A solid blue vertical bar is on the left side of the image.

KOCH BUCH

ein Buch der Lebenshilfe Bremen

mit 12 köstlichen Rezepten in Einfacher Sprache

KOCH BUCH



Ein Buch der
Lebenshilfe Bremen

Inhalt

6 Vorwort

8 Rezepte



Cous-Cous Salat 8



Falafel 10



Joghurt-Soße 12



Sesam-Kartoffeln 20



Kräuter-Quark 22



Ofen-Gemüse 24



Knusper-Müsli 14



Kartoffel-Möhren-Bratlinge 16



Gemüse-Muffins 18



Gemüse-Chips 26



Vegane Spaghetti-Carbonara 28



Linsen-Suppe 30

32 Wort-Erklärungen

33 Impressum



Falafel

aßen schon die alten Ägypter.

Zubehör

- 1 Schneide-Brett
- 1 Schneide-Messer
- 1 Rühr-Löffel
- 1 Braten-Wender
- 1 Küchen-Waage
- 1 Schüssel
- 1 Stab-Mixer
- 1 Bratpfanne

Zutaten (für eine Person)

- 150 g weiße Bohnen
- 20 g Dinkel-Mehl
- 1 halbe rote Zwiebel
- 2 Ess-Löffel Oliven-Öl
- Petersilie
- Cumin, Koriander
- Salz und Pfeffer



20 Min.



1 Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.



2 Die weißen Bohnen in die Schüssel geben.

3 Die Zwiebel-Stücke in die Schüssel geben.



4 Das Dinkel-Mehl in die Schüssel geben.

5 Ein wenig Petersilie in die Schüssel geben.



6 Mit dem Stab-Mixer alles einmal gut pürieren.



7 Den Teig mit Cumin, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.



8 Mit den Händen kleine Teig-Bälle formen.



9 Ein wenig Oliven-Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

10 Die Teig-Bälle in die Pfanne geben und von allen Seiten gut anbraten.



11 Die Falafel sind fertig, wenn sie braun sind.



Wort-Erklärungen

Cous-Cous:

kleine Körner aus Hartweizen-Grieß

Knoblauch-Zehe:

Viele Zehen bilden zusammen eine Knolle.

Cumin:

braunes Gewürz (Auch Kreuz-Kümmel genannt)

Koriander:

braunes Gewürz

Kurkuma:

gelbes Gewürz

Falafel:

kleine Bälle aus Bohnen-Masse

Stab-Mixer:

Damit können Sie große Stücke ganz klein machen.

(Auch Pürier-Stab genannt)

Spar-Schäler:

Damit können Sie zum Beispiel Kartoffeln schälen.

Muffins:

kleine Kuchen (Wird so ausgesprochen: Maf-fins)

Vegan:

Ohne Produkte, die aus Tieren kommen (Milch, Fleisch, Eier...).

Tofu:

Feste Masse aus Soja-Bohnen.

Räucher-Tofu:

Tofu wird in einer Kammer mit Rauch gelagert.

So verändert sich der Geschmack und der Tofu wird dunkler und fester.

Das war nur ein kleiner Vorgeschmack.

Sie sind neugierig auf mehr Rezepte?

Sie können das Kochbuch kaufen.

Sie können dafür die Internet-Seite besuchen:

shop.lebenshilfe-bremen.de

Oder Sie können diesen QR-Code einscannen:



Viel Spaß beim Kochen.

Dieses Buch ist eine Sammlung der Rezepte, die im Rahmen des Projekts **ELGE - Einfach, lecker und gesund essen** entstanden sind und von Bewohner*innen der Lebenshilfe Bremen gekocht wurden.

Die 12 Rezepte sind in Einfacher Sprache geschrieben und vom Büro für Leichte Sprache geprüft.

