AKTIONSRAUM KOCHBUCH





KOCHREZEPTE "BEST OF 2022"



Zwölf einfache vegetarische Rezepte zum Nachkochen

AKTIONSRAUM +43 1 512 36 61-2650

Viel Spaß beim Kochen!

INHALT

Einleitung	5
Mexikanischer Wrap	6
Nasi Goreng	7
Pasta mit Eierschwammerl	8
Pizza-Suppe	9
Taco-Bowl	10
Birnen-Crumble	12
Kandierte Äpfel	13
Käsekuchen-Riegel	14
Milchreis mit Apfelkompott	15
Obst-Spieße mit Krokant	16
Pancake-Spieße	17
Tarte au Chocolat	18







GEMEINSAM KOCHEN

Liebe Jugendliche,

wir freuen uns, euch das neueste Aktionsraum-Kochbuch zu präsentieren.

Im Jahr 2022 konnten wir wegen Corona erst im April mit der Kochgruppe beginnen. Davor gab es unsere Instagram-Kochshow. Bei dieser Show hat Betreuer Patrick live vor der Kamera gekocht und köstliches Essen präsentiert.

Ab April zeigte sich dann schnell, dass ihr die Lust am Kochen nicht verloren habt. Bekannte Gesichter waren sofort wieder dabei. Auch neue Hobby-Köche wurden gefunden. Die Kochgruppe war im vergangenen Jahr wieder eine der erfolgreichsten Gruppen im Aktionsraum. Wir waren sehr kreativ und probierten viele neue Rezepte. Wie gewohnt wurde vegetarisch gekocht.

Besonders beliebt waren dabei unsere Süßspeisen, zum Beispiel unsere Tarte au Chocolat, die Obst-Spieße mit Krokant oder auch der Birnen-Crumble. Die Rezepte zu diesen drei Speisen sowie noch neun weitere einfache Rezepte sind in diesem Buch festgehalten.

Zu unseren Koch-Nachmittagen gehört auch das gemeinsame Essen. Wir sitzen beisammen und schätzen das Miteinander. Es waren viele schöne und lustige Stunden mit euch – ein paar Foto-Eindrücke sind auf der linken Seite zu finden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte und guten Appetit!

Euer Aktionsraum-Team

MEXIKANISCHER WRAP



Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN FÜR4 PORTIONEN:

4 Stk **Tortillas** Paprika 2 Stk Mini-Maiskolben 1 Glas Eisberg-Salat 1 Kopf Bohnen 100 g Tomaten 2 Stk 7wiebel 1 Stk 1 Packung Tortilla-Chips

Taco-Gewürz nach

Geschmack

Olivenöl 2 EL Soja-Soße nach

Geschmack

- 1. Das gesamte Gemüse waschen und klein schneiden.
- 2. Paprika, Zwiebel, Maiskolben und Bohnen mit etwas Öl in der Pfanne für 10 Minuten anbraten. Dann mit etwas Soja-Soße und dem Taco-Gewürz abschmecken.
- 3. Tortilla-Chips in kleine Stücke brechen.
- 4. Tortillas mit gebratenem Gemüse bestreichen und mit Tortilla-Chips bestreuen.
- 5. Salat auf den Tortillas verteilen und die Tortillas zusammenrollen.



NASI GORENG



Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

- Reis waschen, bis das Wasser klar abläuft. Reis in Salzwasser 30–35 Minuten bissfest kochen, dann abgießen und abtropfen lassen.
- 2. Inzwischen Karotten, Knoblauch sowie Ingwer schälen und grob hacken.
- Bohnen waschen und klein schneiden. In kochendem Wasser 3–4 Minuten garen lassen.
- 4. Ananas in kleine Stücke schneiden. Danach mit der Fisch-Soße verrühren.
- In einer Pfanne Öl erhitzen. Karotten, Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Kurz anbraten lassen. Mit Bohnen und Ananas ergänzen und 5 Minuten garen lassen.
- Reis untermischen und nochmalsMinuten garen.
- Die Gurke putzen, waschen und längs in feine Scheiben schneiden. Limette heiß abspülen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.
- 8. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen. Eier darin aufschlagen und bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten zu Spiegeleiern braten, dabei salzen und pfeffern.
- Gebratenen Reis und Spiegeleier in Schüsseln geben und mit Gurken und Limettenspalten anrichten. Mit Röstzwiebeln bestreuen.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Basmati Reis	300 g
Karotten	2 Stk
Knoblauchzehen	2 Stk
Ingwerwurzel	10 g
Grüne Bohnen	100 g
Ananas	80 g
Soja-Soße	4 EL
Fisch-Soße	1 EL
Sesamöl	2 EL
Mini-Gurke	1 Stk
Bio Limette	1 Stk
Eier	4 Stk
Röstzwiebel	4 EL
Salz und Pfeffer	nach
	Geschmack

PASTA MIT EIERSCHWAMMERL



Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Spaghetti	500 g
Eierschwammerl	500 g
Zwiebel	1 Stk
Baby Spinat	100 g
Schlagobers	200 ml
Senf	1 TL
Olivenöl	3 EL
Balsamico	2 EL
Parmesan	30 g





- Spaghetti in einem Topf laut Packung kochen. In einem Sieb abgießen und stehen lassen.
- 2. Eierschwammerl putzen und klein schneiden.
- 3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
- 4. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schwammerl bei starker Hitze anbraten. Das ausgetretene Wasser muss verdampft sein. Dann mit 1 EL Balsamico-Essig ablöschen.
- 5. Schlagobers zu den Schwammerl hinzugeben und 3–4 Minuten leicht sämig einkochen lassen.
- 6. Während die Eierschwammerl braten, Spinat waschen und trocknen.
- 7. Für das Dressing restlichen Essig, Senf und restliches Öl verrühren.
- 8. Parmesan fein raspeln. Spinat und Parmesan vermischen.
- Nudeln mit Schwammerl-Soße vermengen. Mit Spinat-Parmesan-Mischung servieren.

PIZZA-SUPPE



Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

- Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Champignons putzen und klein schneiden.
- 2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Champignons darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- 3. Mit Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen.
- 4. Frischkäse einrühren und 10 Minuten köcheln lassen.
- 5. Inzwischen Paprika waschen, entkernen und klein schneiden.
- Rucola waschen und sehr fein hacken. Mit dem restlichen Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7. Paprika zur Suppe hinzugeben.
- 8. Parmesan klein raspeln und über die Suppe streuen.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Zwiebel	2 Stk
Knoblauchzehen	2 Stk
Champignons	250 g
Olivenöl	2 EL
Getrockneter	2 TL
Oregano	
Passierte Tomaten	500 g
Gemüsebrühe	600 ml
Frischkäse	100 g
Paprika	2 Stk
Rucola	20 g
(eine Hand voll)	
Parmesan am Stück	40 g
Salz und Pfeffer	nach
	Geschmack

TACO-BOWL



Zubereitungszeit: 30 Minuten



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Kidneybohnen	250 g
Cheddar-Käse	50 g
Veggie-Hack	300 g
Sauerrahm	200 g
Pfefferoni	1 Stk
Römersalat-Herzen	2 Stk
Cherry-Tomaten	200 g
Limette	1 Stk
Avocado	1 Stk
Olivenöl	1 EL
Tomatenmark	1 EL
Kümmel	1 TL
Petersilie	1 Bund
Pfeffer, Salz,	nach
Chiliflocken	Geschmack

- Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, eine Hälfte hacken, übrige Blätter beiseitelegen.
- Sauerrahm mit Pfeffer und Salz glattrühren und gehackte Petersilie unterheben.
- Pfefferoni, Salat und Tomaten putzen und waschen. Peperoni schräg in Scheiben schneiden.
- 4. Salat vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Tomaten halbieren oder vierteln.
- 5. Limette heiß abspülen, trockenreiben und vierteln.
- Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Veggie-Hack darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Tomatenmark, Chiliflocken, Kümmel und Salz zugeben und 5 Minuten weiterbraten
- Inzwischen Kidneybohnen abgießen, in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- 9. Den Cheddar reiben.
- Salat, Tomaten, Avocado und Bohnen auf 4 Schalen verteilen. Taco-Bowl mit Cheddar, Sauerrahm, übriger Petersilie sowie Pfefferoni toppen und mit Pfeffer würzen.

Und jetzt was Süßes ...

BIRNEN-CRUMBLE



Zubereitungszeit: 50 Minuten

ZUTATEN FÜR4 PORTIONEN:

Birnen	6 Stk
Zimt	1 TL
Zitronensaft	3 EL
Butter	100 g
Zucker	80 g
Mehl	150 g
Gemahlene	75 g
Mandeln	
Gemahlene	75 g
Haselnüsse	

- Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und Fruchtfleisch würfeln. Mit Zitronensaft und Zimt mischen.
- Birnenmischung in eine Pfanne geben. Umrühren, aufkochen lassen und
 Minuten köcheln lassen.
- 3. Für das Crumble Butter in Flöckchen zerteilen. Zucker, Mehl, gemahlene Nüsse und Mandeln hinzufügen, gut vermengen bis eine bröselige Streuselmasse entsteht.
- Birnenmischung auf ofenfeste Dessert-Schälchen verteilen und mit dem Crumble bestreuen. Birnen-Crumble im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Heißluft 180 °C; Gas: Stufe 3) für 30 Minuten goldbraun backen
- 5. Nach Belieben optional mit etwas
 Zucker bestäuben und warm servieren.



KANDIERTE ÄPFEL



Zubereitungszeit: 45 Minuten



ZUBEREITUNG:

- Äpfel waschen, abtrocknen, den Stiel entfernen und je einen Holzspieß hineinstecken.
- Zucker mit Wasser, Honig und Zitronensaft in einem Topf sprudelnd kochen lassen. Das Zucker-Thermometer soll 150 Grad anzeigen.
- 3. Nun die Lebensmittelfarbe hinzufügen.
- Den Topf vom Herd ziehen und 2 Äpfel nacheinander hineintauchen, drehen und wenden bis sie völlig vom Sirup überzogen sind.
- Kurz abkühlen lassen und die Äpfel vor dem Trocknen in den gehackten Nüssen wenden.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Äpfel 4 Stk
Holzstäbchen 4 Stk
Zucker 125 g
Wasser 40 ml
Zitronensaft 1 TL
Rote 2 TL

Lebensmittelfarbe Honig 20 g

Gehackte 4 EL

Haselnüsse

Wird auch benötigt:

Zucker-Thermometer Holzspieße / Fingerfood-Spieße



KÄSEKUCHEN-RIEGEL





Zubereitungszeit: 1 Stunde und 10 Minuten

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

nach Wahl

Butter 60 g

Vanillezucker 1 Packung

Zucker 80 g

Eier 2 Stk

Topfen 500 g

Apfelmus 300 g

Weizengrieß 125 g

Getrocknete Früchte 50 g





- Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier in eine Schüssel geben und den Topfen löffelweise dazugeben. Mit den Quirlern des Handmixers kurz, aber gründlich verrühren.
- Apfelmus und zum Schluss
 Grieß dazugeben und verrühren.
 Trockenfrüchte würfeln und unterheben.
- 3. Eine rechteckige Backform (20x30 cm) mit der restlichen Butter ausfetten und den Teig einfüllen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C
 Ober-/Unterhitze (Heißluft: 160 °C,
 Gas: Stufe 2) 40 Minuten auf der
 mittleren Schiene backen. Falls der
 Kuchen zu dunkel wird, eventuell für die
 letzten 10 Minuten mit etwas Alufolie
 abdecken
- Den Käsekuchen in der Form etwas abkühlen lassen, danach in Riegel schneiden und servieren.

MILCHREIS MIT APFELKOMPOTT





Zubereitungszeit: 1 Stunde und 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

- Vanilleschote in der Länge halbieren. Vanillemark mit einem Messer entfernen. Mark und Schote mit Milch aufkochen. Reis-Sirup hinzufügen.
- Reis einstreuen und etwa 40 Minuten köcheln lassen. Vanilleschote entfernen und den Reis weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit 2 EL Wasser, Zimtstange und Gewürznelken aufkochen. Nach 10 Minuten sollten die Äpfel weich sein.
- Schokolade klein raspeln, über den Milchreis streuen und mit dem Kompott servieren.





ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Milch	500 ml
Reis-Sirup	60 g
Milchreis	150 g
Äpfel	500 g
Zartbitter-Schokolade	75 g
Vanilleschote	½ Stk
Gewürznelken	2 Stk
Zimtstange	1 Stk

OBST-SPIESSE MIT KROKANT



Zubereitungszeit: 25 Minuten



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Weintrauben 1 Packung
Erdbeeren 1 Packung
Bananen 2 Stk
Mango 1 Stk
Schlagobers 150 ml
Weiße Schokolade 100 g
Haselnuss-Krokant 100 g

Wird auch benötigt: Holzspieße / Fingerfood-Spieße

- Weintrauben und Erdbeeren halbieren. Bananen und Mango in Stücke schneiden.
- 2. Obst auf Holzspieße spießen.
- Für die Krokant-Soße: Schlagobers und weiße Schokolade in einen Topf geben. Die Soße auf mittlerer Stufe solange umrühren bis die Schokolade geschmolzen ist. Danach Haselnuss-Krokant dazugeben.
- 4. Spieße in die Schokoladen-Masse tauchen.



PANCAKE-SPIESSE



Zubereitungszeit: 1 Stunde



ZUBEREITUNG:

- 1. Schokolade über dem Wasserbad oder in der Mikrowelle zum Schmelzen bringen.
- 2. Bananen schälen und klein schneiden, durch die Schokolade ziehen und auf einem Backpapier trocknen lassen.
- Buttermilch, Joghurt, Eier und 1 EL Rapsöl in einer Schüssel vermengen.
- 4. Haferflocken, Mehl, Natron, Backpulver und Zucker in einer Schüssel vermengen.
- Flüssige und trockene Zutaten vermischen und zu einem Teig verarbeiten.
- 6. Teig etwa 10 Minuten stehen lassen.
- 7. Heidelbeeren und Erdbeeren waschen. Erdbeeren klein schneiden.
- 8. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Pancakes (je 1 TL Teig) berausbacken
- 9. Einzelne Zutaten auf einem Spieß aufspießen.

ZUTATEN FÜR 15 SPIESSE:

Vollkornmehl	50 g
Haferflocken	50 g
Buttermilch	100 ml
Eier	2 Stk
Zucker	1 EL
Joghurt	50 g
Erdbeeren	80 g
Bananen	2 Stk
Heidelbeeren	50 g
Zartbitter-	50 g
Schokolade	
Rapsöl	2 EL
Natron	1/4 TL
Backpulver	½ TL

Wird auch benötigt:

Holzspieße / Fingerfood-Spieße

TARTE AU CHOCOLAT



Zubereitungszeit: 55 Minuten

ZUTATEN FÜR 16 STÜCK:

Eier 4 Stk
Zartbitter-Schokolade 500 g
Beeren nach Wahl 50 g
Minze 1 Stiel
Butter für die 1 EL
Tarte-Form
Apfelmus 300 g
Weizengrieß 125 g



- 1. Eier trennen und Eigelb schaumig schlagen.
- Schokolade klein hacken und im Wasserbad oder in der Mikrowelle zum Schmelzen bringen.
- 3. Eiweiß steif schlagen.
- 4. Geschmolzene Schokolade mit dem Eigelb vermengen.
- Schokoladenmasse unter den Eischnee heben.
- Eine Tarte-Form mit Butter einfetten. Im Ofen für 25 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C, Heißluft) backen lassen.
- 7. Tarte au Chocolat aus dem Ofen nehmen, gut abkühlen lassen und mit frischen Beeren und etwas Minze garnieren.



Lasst es euch schmecken!

Das Wiener Hilfswerk und die Menschen, denen wir helfen, bedanken sich für die großzügige Unterstützung unserer Fördergeber, Kooperationspartner, Sponsoren, Spenderinnen und Spender.





QR-Code scannen, um zur Onlineversion des Kochbuchs auf unserer Website zu kommen:



KONTAKT

Aktionsraum des Wiener Hilfswerks Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung Schottenfeldgasse 36-38, 1070 Wien Tel. +43 1 512 36 61-2650 aktionsraum@wiener.hilfswerk.at



FreizeitbereichBehinderung

www.wiener.hilfswerk.at/aktionsraum

Wiener Hilfswerk, Schottenfeldg. 29, 1070 Wien, www.wiener.hilfswerk.at, T: +43 1 512 36 61, E: info@wiener.hilfswerk.at, ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, Foto Cover: © Wiener Hilfswerk / Daniel Nuderscher, Fotos: © Wiener Hilfswerk / Patrick Stieger / Sebastian Schwager, Druck: derWiktorin Wien 5/2023