

KÜCHEN-CYPHER

FLAVOR, STYLES UND REZEPTE
FÜR DIE KÜCHE



FRESH & CLEAN-CHECKLISTE

✓ FIT UND GESUND?

Du darfst nur mit Lebensmitteln arbeiten, wenn du gesund bist. Hast du Fieber, Halsschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, vor kurzem erbrochen oder ansteckende Hauterkrankungen, musst du leider aus der Küche raus.

✓ FRISCHE KLAMOTTEN?

Für die Arbeit in der Küche brauchst du saubere Kleidung oder eine saubere Schürze. Zu einer Schürze raten wir besonders dann, wenn du deine Lieblingsklamotten trägst, da diese sonst schnell schmutzig werden könnten.

✓ ZUSAMMENGEBUNDENE HAARE ODER EINE CAP?

Lange Haare musst du zusammenbinden oder hochstecken. Eine Cap oder Ähnliches geht auch als Kopfbedeckung.

✓ ÄRMEL HOCHGEKREMPelt?

Falls du ein Sweatshirt oder etwas anderes Langärmeliges trägst, musst du die Ärmel hochkrempeln.

✓ SCHMUCK ABGELEGT?

Handschmuck und Armbanduhr müssen vor dem Kochen abgenommen werden.

✓ HÄNDE GEWASCHEN?

Vor Arbeitsbeginn müssen die Hände, und am besten auch die Unterarme, gründlich gewaschen werden.

✓ KÜCHE OHNE DRECK?

Es ist wichtig, dass deine Küche sauber ist. Sorg dafür, dass auch zu Beginn die Arbeitsflächen gereinigt werden und dass kein Müll herumliegt.

**ALLES SAUBER UND READY?
DANN SAG: CHECK!!!**



Musikvideo: Startklar -
Der Hygienecheck als Rap



EISTEE DIY



ZUBEREITUNG:



1. Das **Wasser** im Wasserkocher zum **Kochen** bringen.
2. Die **Teebeutel** in eine Teekanne hängen und mit dem heißen Wasser **übergießen**.
3. Den Tee ca. 6 Minuten **ziehen** lassen, dann die **Beutel entfernen**.
4. Den **Tee abkühlen** lassen. Falls es schnell gehen muss, die Teekanne zum Abkühlen in kaltes Wasser stellen.
5. Gegebenenfalls die Früchte, die in euren Eistee sollen, waschen und falls nötig kleinschneiden.
6. Den abgekühlten Tee mit dem **Soft vermischen**.
7. **Abschmecken**: Zitronensaft, Minze und eure Lieblingsfrüchte ganz nach Geschmack hinzufügen.
8. Mit Eiswürfeln **servieren**.

Gönnt euch!



REMIX:

Statt Früchtetee könnt ihr auch anderen Tee wie z.B. Rooibos verwenden.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 500ml Wasser
- 4 Beutel Früchtetee
- 250ml Fruchtsaft (nach Wahl)

OPTIONAL:

- Bio-Zitrone
- Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- Pfirsichspalten
- Frische Minze
- Eiswürfel



MATERIAL:

- Wasserkocher
- Messbecher
- Teekanne
- Brett und Messer
- Karaffe
- Gläser



DELUXE-TIPP:

Deko-Eiswürfel mit Früchten und Co: Um Eiswürfel mit Blumen oder Früchten zu machen, kannst du einfach kleine Stücke von Blumen oder Früchten in Eiswürfelformen legen, Wasser darüber gießen und dann ab ins Gefrierfach damit!



TÜRKISCHE LINSENSUPPE

ZUTATEN



FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 50 g Tomatenmark
- 125 g rote Linsen
- 750 ml Gemüsebrühe
- Oliven- oder Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

MATERIAL:

- Schneidemesser
- Brett
- Sparschäler
- Topf
- Kochlöffel
- Messbecher
- Suppenkelle



NACH BELIEBEN:

- Frische Minze
- Petersilie
- Zitronenspalten
- Chilischoten
- Fladenbrot



ZUBEREITUNG:

1. Schäle die **Zwiebel** und den **Knoblauch**, und schneide sie in feine **Würfel**.
2. Wasche die **Möhre** und die **Tomaten**, schäle die Möhre, und schneide beides in **kleine Stücke**.
3. Spüle die roten **Linsen** gründlich in einem Sieb ab.
4. Erhitze etwas **Öl** in einem Kochtopf und **brate** die **Zwiebelwürfel** darin an.
5. Füge dann den **Knoblauch**, die **Tomatenstücke** und das **Tomatenmark** hinzu, und brate sie mit.
6. Gib auch die **Karottenstücke**, **Kreuzkümmel** und **Paprikapulver** hinzu und **brate** alles für etwa 5 Minuten an, dabei häufig **umrühren**.
7. Füge die **Linsen** und die **Gemüsebrühe** hinzu und lass alles mit geschlossenem Deckel für 15-20 Minuten **köcheln**.
8. **Püriere** die Suppe.
9. **Würze** sie nach Belieben mit **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und weiteren Gewürzen. Du kannst dabei ruhig mutig sein (siehe Remix)!
10. Mit Fladenbrot, Zitronenspalten, Chili und Minze und/oder Petersilie **servieren**.



REMIX:

Diese Suppe wird durch deinen persönlichen Gewürze-Mix zum Highlight. Mit deinen individuellen Gewürzen verleiht du der Suppe deinen ganz eigenen, unverwechselbaren Geschmack!

DELUXE-TIPP:

Bereite noch ein Topping für die Suppe zu!

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Minze (oder Pfefferminz-Teebeutel)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

Für das Topping Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Minze sowie Paprikapulver einrühren.

FALAFEL & W-RAP



ZUTATEN FÜR 4 WRAPS:

FALAFEL

- 1 Dose Kichererbsen (400g Füllmenge)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL kleingehackte Petersilie
- 1,5 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1,5 TL Koriander (gemahlen)
- ½ TL Kurkuma
- 3 EL Mehl
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- Mehl zum Wälzen
- Rapsöl zum Braten



SESAMSOSSSE

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 6 EL helle Sesampaste (Tahine)
- 1 EL Zitronensaft
- 10 EL Wasser (kalt)
- Ca. 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- Ggf. 1 EL (Soja)Joghurt

WEITERE ZUTATEN (NACH GESCHMACK)

- 4 Weizentortillas
- 150g frischer Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- ½ Eisbergsalat
- 1 Tomaten
- 1/2 Gurke
- frische Minze
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Chili-Sauce



MATERIAL

- Sieb
- Hohe Schüssel
- Pürierstab oder Küchenmixer
- Esslöffel
- Teelöffel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Teller
- Küchenpapier
- Kleine Schüssel
- Mittlere Schüssel
- Messer und Brett
- Kleiner Schneebesen



REMIX:



Statt Kichererbsen aus der Dose kannst du natürlich auch **getrocknete Kichererbsen selbst kochen**. Achte darauf, dass du sie vor dem Kochen **über Nacht** in kaltem Wasser einweichst, damit sie gut gar werden.

DELUXE-TIPP:



Anstatt rohes Gemüse zu verwenden, kannst du auch bestimmte Gemüsesorten anbraten und damit die Wraps füllen. Wie wäre es zum Beispiel mit gebratenen Paprikaspalten und Karottenscheiben?

ZUBEREITUNG



FALAFEL

1. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und **abtropfen** lassen.
2. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und in kleine Stücke **schneiden**.
3. **Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie** und **Gewürze** mit einem Pürierstab in einer hohen Schüssel **pürieren**.
4. Das **Backpulver**, das **Mehl** und die **Semmelbrösel** löffelweise dazugeben, mit einer Gabel untermischen und alles zu einem **glatten Teig** zusammenrühren.
5. Teig zu kleinen **Bällchen** oder Talern **formen**.
6. **Rapsöl** in eine Pfanne geben, so dass der Boden bedeckt ist, und **erhitzen**. Wenn das Öl heiß ist, die Bällchen bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten, bis sie goldbraun sind.
7. Anschließend auf ein **Küchenpapier** legen, dass das **überschüssige Öl** aufsaugt.

SESAMSOSSE

1. **Knoblauch** schälen und in einer kleinen Schüssel zusammen mit etwas **Salz** mit einer Gabel **zerdrücken**.
2. **Sesampaste** mit **Wasser** und **Zitronensaft** verquirlen, bis eine **gleichmäßige Soße** entsteht.
3. **Kreuzkümmel, Pfeffer** und den zerdrückten **Knoblauch** hinzufügen und gut verrühren.
4. Eventuell etwas nachsalzen.
5. Wenn ihr es lieber etwas **milder** mögt, könnt ihr auch noch 1 EL (**Soja**) **Joghurt** unterrühren.

WEITERE ZUTATEN:

1. Das **Gemüse** und die **Minze** waschen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden.
2. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. **Gurke** und **Tomaten** würfeln, die Minze hacken und zusammen mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen.
4. Die **Weizentortillas** im Ofen bei ca. 150° erwärmen.
5. Alle Zutaten bereitstellen.
6. Die Weizentortillas nach Lust und Laune belegen und dann zu Wraps **zusammenrollen**.

Gönnt Euch!



GRAFFITI-FRIES FEAT. HUMMUS

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN:

GRAFFITI-FRIES:

- 3 Gemüsesorten der Saison, jeweils 250g (z.B. Karotte, Pastinake, Kohlrabi, Knollensellerie)
- 250g Kartoffeln
- 2 EL Mehl
- 2 EL Paniermehl
- Ca. 6 EL Rapsöl
- 1 EL Thymian oder Oregano (getrocknet)
- Ca. 1 TL Salz
- Pfeffer
- Weitere Gewürze, je nach Geschmack (z.B. Paprika, Chili etc.)
- ½ Bund Petersilie

MATERIAL:

- Messer
- Brett
- Sparschäler
- Sieb
- 2 Schüsseln
- Löffel
- Backblech und Backpapier
- Pürierstab oder Küchenmixer



HUMMUS

- 1 Dose Kichererbsen (400g Füllmenge)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL helle Sesampaste (Tahine)
- Ca. 1 TL Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel



ZUBEREITUNG:

GRAFFITI-FRIES:

1. Den **Ofen vorheizen** (220°C Ober-/Unterhitze oder 200°C Umluft)
2. **Gemüse** und **Kartoffeln** waschen und schälen, alles in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.
3. **Gemüse** und **Kartoffeln** mit den **restlichen Zutaten**, außer der Petersilie, in einer großen Schüssel **vermengen**.
4. Im Ofen ca. **30 - 40 min** goldbraun **backen**. Die Backzeit im Ofen hängt etwas von der Gemüseart ab. Härtere Sorten benötigen länger. Überprüfe unbedingt mit einem Gemüsemesser, ob die Fries schon gar sind.
5. **Petersilie** waschen und fein hacken.
6. Mit der gehackten **Petersilie** bestreuen.
7. Während die Graffiti-Fries im Ofen sind, das Hummus zubereiten.



HUMMUS:

1. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und **abtropfen** lassen.
2. **Knoblauch** schälen und grob **zerhacken**.
3. In einer Schüssel oder einem Mixer werden anschließend **alle Zutaten** (Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel) **püriert**, bis eine cremige Masse entsteht.
4. **Abschmecken**, mit Salz und Pfeffer.
5. Die Graffiti-Fries zusammen mit dem Hummus servieren.

Gönnt Euch!



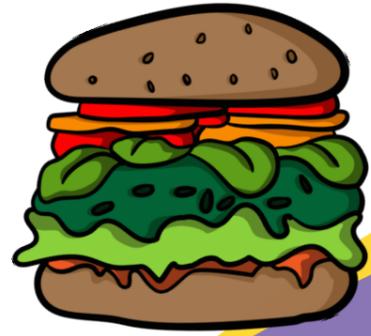
REMIX:

Letztendlich kannst du für die Fries viele verschiedene Gemüsesorten verwenden. Achte jedoch darauf, dass das Gemüse nicht zu wasserhaltig ist. Vermeide beispielsweise Tomaten, Pilze oder Salat, da sie sich weniger gut eignen.

DELUXE-TIPP:

Pinkes Hummus! Probiere statt des traditionellen Hummus doch mal pinkes Hummus aus! Dafür pürierst du einfach eine gekochte Rote Beete zusammen mit den anderen Hummuszutaten. Mega!

BURGER „GÖNN DIR!“



ZUTATEN

FÜR 6 STÜCK

ERBSEN-PATTIE (BRATLÄNGE)

- 200g Erbsen, aufgetaut
- 1 Dose Kichererbsen (400g Füllmenge)
- 1 Zwiebel
- Eine kleine Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- Gewürze:
 - Ca. 1 EL Zitronensaft
 - Ca. 2 EL Italienische Kräuter (getrocknet)
 - Ca. 2 TL Salz
 - Pfeffer
- 6 EL Mehl
- 6 EL Semmelbrösel
- 1 TL Backpulver (hier bitte ganz genau sein!)
- Rapsöl zum Braten

WEITERE ZUTATEN:

- 6 Vollkorn-Burger-Brötchen
- Gönn Dir-Belag, z.B.:
 - Tomate
 - Gurke
 - Blattsalate
 - Paprika
 - Ketchup, BBQ- oder Burger-Sauce
 - Zwiebel
 - Eigene Ideen

MATERIAL

- Nudelsieb
- Schneidebrett
- Kleines Küchenmesser
- Pfanne
- Pfannenwender
- Große Schüssel/hohes Gefäß
- Pürierstab oder Küchenmixer
- Gabel
- Teelöffel





ZUBEREITUNG

1. Kontrolliere, dass die **Erbsen** wirklich **aufgetaut** sind.
2. Tropfe die **Kichererbsen** in einem **Nudelsieb** ab.
3. Schäle die **Zwiebel** und den **Knoblauch**, dann **zerkleinere** sie grob.
4. Wasche die **Petersilie** und **hacke** sie fein.
5. Gib **alle Zutaten**, außer Mehl, Brösel und Backpulver, in einen Mixer oder in ein hohes Gefäß, falls du einen Pürierstab benutzt. **Püriere** die Zutaten zu einem Mus. Es müssen noch ein **paar Stückchen** zu sehen sein.
6. Füge nun **Mehl**, **Semmelbrösel** und **Backpulver** hinzu und knete alles zu einem gleichmäßigen Teig.
7. Schmecke gegebenenfalls noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** ab. Du kannst beim Würzen ruhig mutig sein!
8. **Forme** aus der Teigmasse die **Bratlinge**. Das geht besonders gut, wenn deine **Hände** dabei **nass** sind.
9. Gib das **Öl** in eine Pfanne, so dass der Boden bedeckt ist, und erhitze es. Wenn das Öl heiß ist, **brate die Bratlinge** bei mittlerer Hitze von allen Seiten, bis sie knusprig und **goldbraun** sind.
10. Die Patties aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das **Küchenpapier** saugt überschüssiges Öl auf.

In der **Zwischenzeit** können andere Teammitglieder die **weiteren Burger-Zutaten** vorbereiten. Also das **Gemüse** waschen, gegebenenfalls schälen und dann in Scheiben schneiden. Die **Brötchen aufschneiden** und im Ofen **aufwärmen**. Stellt alle Zutaten zum Belegen auf den Tisch oder die Theke!

Gönnt Euch!



REMIX:

Ihr könnt statt der Petersilie und der italienischen Kräuter auch andere Kräuter und Gewürze verwenden, zum Beispiel Majoran, Chili oder sogar Minze.



DELUXE-TIPP:

Versucht doch mal, eure eigene **Burger-Sauce** zuzubereiten! Im Internet gibt's super viele Rezepte! Was wäre dein Favorit?



CARROT CAKE BALLS



ZUTATEN

FÜR CA. 13 - 15 STÜCK

- 100 g Datteln
- 2 kleine bis mittelgroße Karotten
- 80 g gehackte Mandeln
- 40 g gekochte Kichererbsen
- 60 g feine Haferflocken
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1½ Teelöffel Zimt (gemahlen)
- 1/2 Teelöffel Muskat (gemahlen)
- Prise Salz
- Für die Ummantelung:
 - Ca. 50 g gehobelte Mandeln

MATERIAL:

- Koch- oder Wiegemesser
- Brett
- Sparschäler
- Gemüsereibe
- Teelöffel
- Kleine Schüsseln
- Hohes Gefäß zum Pürieren
- 2-3 Teller
- Pürierstab oder Küchenmixer



ZUBEREITUNG:

1. Zunächst müssen die **Datteln** für etwa 20 Minuten in **heißem Wasser eingeweicht** werden, bevor sie abgossen und ausgedrückt werden.
2. Die **Karotten** schälen und fein **raspeln**.
3. **Alle Zutaten**, **außer(!)** den gehobelten Mandeln und den geriebenen Möhren, in einen Mixer geben (oder in ein hohes Gefäß, falls du einen Pürierstab benutzt) und gut **pürieren**. Es ist in Ordnung, wenn einige grobe Dattelstücke übrigbleiben.
4. Zum Schluss die **geriebene Möhre** mit einem Teigschaber **unterheben**.
5. Den Teig mit den Händen zu mundgerechten **Bällchen formen**.
6. Für die **Ummantelung** die gehobelten **Mandeln** etwas zerbröseln. Die gehobelten Mandeln auf einen flachen Teller geben, die Bällchen darin **wälzen** und somit ummanteln.
7. Die Bällchen können sofort verzehrt oder luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Gönnt Euch!



DELUXE-TIPP:

Die Cake-Balls eignen sich auch gut zum Mitnehmen in einem to-go-Gefäß.

REMIX:

- Statt den Mandeln kann man z.B. auch Paranüsse hacken.
- Für die Ummantelung eignen sich auch Kokosraspeln.





House of Flavor & Rap ist ein Präventions- und Ernährungsbildungsprojekt von Denkhäus – Hip-Hop, Education & Food im Rahmen der Jugendkulturarbeit. Es wird in Kooperation mit der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) durchgeführt.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen, Speichern und Teilen der Inhalte/Materialien ist nur zu nicht kommerziellen Zwecken zulässig. Das Vervielfältigen und Weiterverbreiten der Inhalte wird nur unter Nennung angemessener Urheber- und Rechteangaben gestattet. Es ist auf diese Nutzungsrechte hinzuweisen sowie anzugeben, ob Änderungen an den Inhalten/Materialien vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, Paul Denkhäus oder die KKH unterstützen gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Wenn Sie die Inhalte/das Material verändern oder darauf anderweitig aufbauen, dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten. Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt. Ein Rückruf der Nutzungsrechte ist lediglich gemeinsam durch Paul Denkhäus und die KKH möglich.

Weitere Informationen sind unter www.HouseOfFlavorRap.de oder www.denkhausmannsart.de verfügbar.

Denkhäus
Hip-Hop, Education & Food



KKH Kaufmännische
Krankenkasse