


“Ei Gude”
**Frankfurter
Menno
Koch
buch**

ZUR FEIER VON 75 JAHREN
MENNONITENGEMEINDE IN
FRANKFURT



Als Gemeinde sind wir der Leib Christi.

Wir blicken zurück auf die letzten 75 Jahre und auf die nächsten 75 Jahre. Miteinander essen ist ein wesentlicher Teil des Gemeindelebens: Kaffee & Kuchen nach ein Gottesdienstes, Trauercafé-Kuchen, Gemeinsames Mittagessen.

Manche in der Gemeinde bringen dabei ein Stammessen, andere experimentieren immer wieder neu. Manche sind Omnivore, andere leben mit gesundheitlichen oder ethischen Einschränkungen. Wenn ein Rezept vegan ist, verwenden wir dieses Blattsymbol =  So spiegelt sich im Buffet Tradition und Innovation sowie die Bereicherung und Herausforderung der Vielfalt.

Dieses Heft ist voll von Segnungen und Rezepten, die uns nähren und mit Leben füllen.

Lasst uns Jesus weiterhin folgen.

Wie er Fremde, Feinde und Außenseiter an seinen Tisch einlädt.

Wie er Geschichten von Festen und Mahlzeiten erzählt.

Wie er Gastfreundschaft und Großzügigkeit ausübt,

Wie er Brot und Wein teilt.

Gott segne diese Gemeinde, damit wir ein Segen für andere sein können.

Rianna Isaak-Krauß, 2023

**“Schmecket und seht,
wie gütig die Ewige ist.”
Psalm 34,8**

Unsere Gemeinde ist Licht.
Trostspendend, hell und ohne Ausgrenzung.
Hoffnungsspendend, friedvoll
und mit weiten Zwischenräumen.

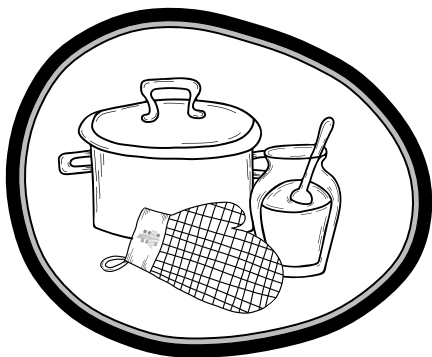
Wir sind ein fröhlicher Ort der Gemeinschaft.

Wir ziehen immer mehr Menschen an,
dabei stehen wir für Zuversicht und friedliche Taten.

Mögen wir in Krisen der Lichtblick sein,
der Liebe schenkt.

STEPHI BÜRKNER





**Kochbuch zur Feier von 75 Jahren
Mennonitengemeinde in Frankfurt
2023**

www.mennoniten-frankfurt.de

Gnädig und barmherzig ist Gott der Herr,
geduldig, geduldig und von großer Güte.

So kennen wir dich großer Gott und so haben wir dich erfahren.
Nicht nur im letzten Jahr, indem du erneut deine Geduld mit der
Menschheit bezeugt hast.

Du lässt die Sonne deiner Gerechtigkeit aufgehen über Gut und Böse.
Einen wunderbaren Planeten hast du mit der Erde geschaffen, einen
einmaligen Juwel in der Weite des Alls.

Besonders die wissenschaftlichen Erkenntnisse unserer Tage geben uns
Einblick in die Größenordnungen der Schöpfung und deren
Gesetzmäßigkeiten.

Die Erde steckt voller Wunder, die sich durch Vielfalt und Reichtum in
der Fauna und Flora zeigen und in den Ordnungen, die sich im Wandel
und ihren Veränderungen zeigen.

Reichhaltig hast du die Erde mit allen nur denkbaren Mineralien und
sonstigen Bodenschätzen ausgestattet und hast sie uns, deinen
Menschen zur nutzbaren Anwendung zur Verfügung gestellt.
Ja, nur zur Verfügung gestellt, nicht zum egoistischen Besitz weniger
Eliten.

Denn, wem gehört die Erde?
Die Erde gehört Gott. Er hat sie geschaffen, mit allem was dazu gehört, er
ist der Souverän und ihm und seinem Architekten Jesus Christus, der
vom Anfang der Schöpfung an präsent war, ihnen gebührt für alles Lob,
Dank und Anbetung.

Für den von Gott losgesagten Menschen, ist das ein großes Ärgernis. Er
möchte autark sein, seine Ordnungen selbst bestimmen, selber Schöpfer
sein und selbst bestimmen, was gut und was böse ist.

Gott ist geduldig und von großer Güte. Seine Geduld ist noch nicht zu
Ende. Noch dreht sich die Erde, noch ist Tag und Nacht, Aussaat und
Ernte. Die Anzeichen, dass vieles auf dieser Erde aus dem Gleichgewicht
geraten ist, zeigt sich Naturerscheinungen und Katastrophen, wie wir sie
auch im letzten Jahr erleben mussten. Die Erde ist krank.
Kriege in der heutigen Zeit, zwischen den Blöcken der Großmächte sind
lebensbedrohlich für die Menschheit.

Aber Gott liebt seine Menschen, trotz allem. Deshalb ist Jesus auch auf
diese Erde gekommen, als Retter. Und Jesus Tat ist unumstößlich, größer
als die Tat des einen Gerechten, nämlich Lot, der die Stadt Ninive vor
dem Untergang nicht retten konnte. Aber Jesus kann jeden retten.

Gott ist voller Güte. So dürfen wir auch in diesem Jahr wieder feiern,
trotz der Bedrohungen und Naturkatastrophen, vielleicht dass wir
nachdenklicher und bescheidener geworden sind. Unsere Dankbarkeit
könnte dadurch wachsen.

Hauptgerichte

Backofengemüse	ULLI LEUTBECHER
Broccoli-Quiche	ELLEN LEUTBECHER
Chicken Curry	HENRY GEISER
Fenchel in Tomatensauce	GERD EYMANN
Gefüllter Blätterteig	THEDA MIRWALD
Kohlrabirohkost	DORIS HEGE
Lachs-Spinat-Lasagne	TINEKE MARTENS
Rote Beete, Süßkartoffeln & Belugalinsen	ULLI LEUTBECHER
Spargel-Quiche	ANDREA LANGE
Spinat-Philadelphia-Lachsrolle	REINHARD RUPP & DAGMAR BOBRAN

Salate

Karottensalat à la Irmgard	IRMGARD SCHEFFLER-EYMANN
Kartoffelsalat	HANKA MARTENS
Rote Beete Salat	WIEBKE MARTENS
Tortellini Salat	JONATHAN HEGE
Wintersalat	ELLEN LEUTBECHER

Nachtische

Ameisenkuchen	ANNE BÜRCKY
Apfelküchle	JENS OMMERT
Apfel Crisp	BENNI ISAAK-KRAUB
Apfel - Streuselkuchen	HANKA MARTENS
Fudgy Brownies	GABRIELLE BERGEN
Citronmane	RENATE DRIEDGER
Eierlikörkuchen	RENATE BÜRCKY
Faule Weiber Kuchen	IRMGARD SCHEFFLER-EYMANN
Feiner Karottenkuchen	MARIANNE GALLE-DÜLLBERG
Grießbrei	JEAN-JACQUES WIDMER
Grießkuchen	MARIE-NOËLLE VON DER ECKE
Himbeer-Joghurt-Torte	ELLEN LEUTBECHER
Karottenkuchen	RENATE HORST
Käsekuchen	HEIDI BERGTHOLT
Kinder-Waffeln	STEPHI BÜRCKNER
Kümbiskuchen mit Mascarpone-Creme	LYDIA FUNCK
Peppernuts	RIANNA ISAAK-KRAUB
Süßkartoffel-Bananen-Kuchen	MELTSJE DE HOOP
Mocca Brownies	RIANNA ISAAK-KRAUB
Nussecken	IRMGARD BURROW

Hauptgerichte

Mennonitengemeinde Frankfurt,
Wir sind ein Walnussbaum,
lebendig, stark und tief verwurzelt in Jesu Liebe,
treu, nahrhaft und widerstandsfähig.

Wir sind eine Heimat für alle Vielfalt von schönen
Schmetterlingen bis zu komischen Eichhörnchen.

Wir sehen unauffällig aus, doch unsere Frucht ist
kräftig und überraschend lecker!

Mögen wir Gottes Gnade haben,
wenn wir Schatten spenden,
und Ruhe und Hoffnung verkörpern.

RIANNA ISAAK-KRAUSS





Backofengemüse

Für 3 Personen schmeckt sehr gut und besonders

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Salz sowie Pfeffer
- 2 mittlere Karotten
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 rote oder gelbe Paprika
- 1 kleine Auberginen oder Zucchini
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 4 kleine Rosmarinzweige



- 2 EL Öl auf ein Backblech verteilen
- Kartoffeln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten, längs vierteln und auf das Backblech verteilen
- Karotten schälen, in längliche Stück schneiden
- Zwiebeln schälen, in grobe Stücke schneiden
- alles auf das Backblech verteilen
- 1 TL Salz darüber geben
- im vorgeheizten Ofen bei 200°C 30 min backen
- zwischendurch mindestens einmal wenden

In der Zwischenzeit

- Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden,
- Aubergine/Zucchini putzen und in grobe Stücke schneiden
- Knoblauchzehen schälen und in Stücke schneiden
- alles auf das Blech verteilen
- mit Salz und Pfeffer würzen
- restliches Öl darüber gießen und Rosmarin dazulegen
- weitere 20 - 25 min garen
- vor dem Servieren Rosmarin entfernen

Dazu passt Salat und Baguette sowie Naturjoghurt oder Tzatziki.

Guten Appetit wünschen Ellen & Ulrich Leutbecher

Broccoli-Quiche

Zutaten für 6 Portionen.

Vorbereitungszeit: 40-50 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Für den Teig:

300g Vollkorn Mehl

100g Butter schmelzen

1 TL Salz

1 TL Essig

100 - 150ml Wasser

Für den Belag:

600g Broccoli

Für den Guss:

4 Eier

¼ l Sahne

einige Tropfen Tabasco

etwas geriebene Muskatnuss

edelsüßer Paprika

½ TL Salz

mind. 40g gehobelte Mandeln

150g Schalotten oder Zwiebeln

½ Knoblauchzehe

40g Butter oder Olivenöl

½ TL Salz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

Für den Teig:

Alle Zutaten mischen und kurz zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig in eine feuerfeste Form von etwa 28cm Durchmesser geben. Teig gleichmäßig in der Form verteilen, den Rand ca. 3cm hochziehen.

Für den Belag:

Den Broccoli unter kaltem Wasser kräftig abbrausen und die Schnittflächen der Stiele frisch anschneiden. Die Stauden in kleine Röschen zerteilen; die dickeren Stielenden schälen, weil die Schale etwas hart ist, und, wenn nötig, längs teilen. Auf einem Sieb gut ablaufen lassen (Tiefkühl Broccoli kann auch verwendet werden). Die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe zerdrücken.

In einer Pfanne oder einem Topf die Butter oder das Olivenöl zerlaufen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch zugeben und hell anschwitzen. Dann den zerkleinerten Broccoli zufügen, mit dem Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze dünsten.

Für den Guss:

In der Zwischenzeit die Eier mit der Sahne verrühren, mit Tabasco, Muskat und dem Salz würzen, die Mandelblättchen dazu und über den gedünsteten Broccoli gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 Minuten backen lassen. Die Eimilch sollte gerade gestockt sein.

Der Broccoli-Quiche kann sehr gut in der Mikrowelle aufgewärmt werden.

Einen Guten Appetit wünschen Ulli & Ellen Leutbecher



Chicken Curry

3

Zutaten für 4 Portionen:

Arbeitszeit ca. 30 Min.

- 600g Hähnchenbrustfilets
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten, rot, gelb
- 1 Stange Lauch
- 2 kleine Möhren
- 400ml Kokosmilch
- 150g Joghurt
- 2 EL Currypulver, leicht gehäuft
- 5 EL Tomatenmark
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein hacken, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten entkernen und würfeln, die Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln in etwas Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne glasig dünsten, dann das übrige Gemüse hinzugeben. Alles mit Currypulver bestäuben und mit Joghurt und Kokosmilch ablöschen. Das Tomatenmark hinzugeben und gut durchrühren.

Alles ca. 20 Minuten lang bei geschlossenem Deckel leise köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Ab und an am Boden rühren, damit es nicht ansetzt. 5 Minuten vor Ende das Fleisch hinzugeben und erwärmen.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprikapulver abschmecken. Dazu passt Reis.

Guten Appetit!

Henry Geiser





Fenchel in Tomatensauce

Ein Rezept mit zwei starken Argumenten für ein gutes Essen:

Es ist lecker und es geht schnell.

Zutaten:

- pro Person eine kleine Fenchelknolle
- eine Zwiebel
- je nach Laune eine Zehe Knoblauch
- Tomatensauce (selbst gekocht oder aus Dose/Glas) oder frische Tomaten
- Olivenöl
- Parmesankäse
- Salz und Pfeffer. Gewürz- oder frische Kräuter nach Geschmack (Ich brauche keine.)

Liest sich einfach, ist einfach. Wer Kocherfahrung hat, weiß wie man damit köchelt. Fenchel halbieren oder vierteln, den inneren Strunk herausschneiden. In etwa 5mm breite Streifen schneiden. Das feine Grün des Fenchels aufheben zur spätern Verzierung und Abrundung des Gerichts.

Zwiebel in der Pfanne mit dem Olivenöl glasig anschwitzen.

Fenchelstreifen dazu geben und weiter schwitzen lassen. Dann etwas Wasser oder Brühe dazufügen. Köcheln lassen, ca. 10 Minuten.

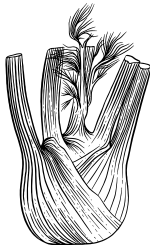
Tomatensauce dazu geben und alles erhitzen. Falls mit frischen Tomaten gearbeitet wird: diese häuten und kurz mit dem Gemüse mitdünsten.

Das war's dann schon. Jetzt:

- den Teller füllen, Parmesankäse darüber reiben, servieren.
- oder: in feuerfeste Form füllen, Käsescheiben auflegen und gratinieren.
- oder alles in der Pfanne durchmischen. Käsescheiben auflegen. Deckel auf die Pfanne und Käse schmelzen lassen. Braucht weniger Zeit und ist energieschonender. Allerdings fehlen die Röstaromen des Gratins.

Guten Appetit!

Gerd Eymann



Gefüllter Blätterteig

Eine kleine Scheibe Fleisch nach Wahl - , gerne auch eine Scheibe Lachs

1. evt. auftauen
2. Zwiebelköpfchen sauber abtrennen, kleinschneiden,
4. in einer Pfanne mit Öl vorsichtig anbraten,
5. Äpfel, Feigen oder Käse vorbereitet warten in mundgroßen Teilchen

Nun kommt der Begleiter: Gefüllter Blätterteig

1. (Tiefgefrorenen) Blätterteig - Fleisch oder Fisch füllen nach Geschmack -
2. dazu Blätterteig in kleine Vierecke ausrollen
3. die Ränder mit Eiweiß bestreichen
4. zu einer kleinen Tasche zusammen falten,
5. die Teigvierecke mit dem Fleisch oder dem Lachs füllen
6. bei 200°C auf mittlerer Schiene backen.

Ich hoffe, dass Dir das Rezept gefällt!

Lieben Gruß,
Theda Mirwald



Kohlrabirohkost

Kohlrabirohkost:

1 Kohlrabi
ca. 100g Schmand
weißer Essig
etwas neutrales Öl
Salz und Pfeffer
Schnittlauch

Kohlrabi raspeln (nicht ganz fein)
mit Essig, Schmand, Salz und Pfeffer anmachen, etwas Öl zugeben
mit Schnittlauch bestreuen

Guten Appetit wünscht Doris Hege

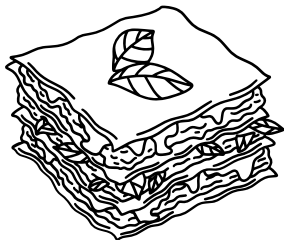


Lachs-Spinat-Lasange

200g Räucherlachs
12 Lasagneblätter
600g Blattspinat (TK)
200ml Sahne
1 Zwiebel
150-200g geriebenen Käse

Zwiebel kleinschneiden und anbraten, den aufgetauten Spinat dazugeben und gut vermischen. Die Sahne und ein bis zwei Esslöffel Zitronensaft dazu. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Dann in einer Auflaufform schichten. Zuerst vier Lasagneblätter nebeneinander legen, dann eine Schicht Spinat, dann die Hälfte des Lachses. Dann nochmals das Selbe. Bis auf den Lachs alles dreimal wiederholen. Statt des Lachses am Ende den Reibekäse drüberstreuen. Lasagne im Ofen bei 180 Grad ca. 30 min backen.

Guten Appetit!
Tineke Martens





Rote Beete mit Süßkartoffeln und Belugalinsen

Zutaten für 4 - 6 Portionen

Rote Beete 500g

Süßkartoffeln 400g

2 Karotten

Belugalinsen, 150g

evtl. Zitronengras, 2 Halme

Petersilie, glatt, 1 Bund

Minze, 1 Bund

1 Orange od. 100ml Orangensaft

Ingwer, 2cm

Kreuzkümmel (Cumin), ½ TL

Zimt, ½ TL

Olivenöl, 4 EL

Balsamico-Essig, 2 EL



Zubereitung

Rote Beete 35 Minuten köcheln lassen. Dann schälen und in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 10 - 15 Minuten köcheln lassen. Beide abkühlen lassen.

Belugalinsen ca. 25 min köcheln. Dabei kann man zwei halbierte Stängel vom Zitronengras mitkochen. Kurz vor Schluß salzen, dann abgießen und abkühlen lassen.

Karotten schälen, dann raspeln. Kräuter hacken, Ingwer fein würfeln, alles mit dem Gemüse und den Linsen mischen, Orangensaft hinzugeben.

Vinaigrette aus Öl und Essig anrühren und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ulli Leutbecher



Spargel-Quiche

Zutaten

Für den Teig:

250 g Mehl, 125g Butter oder Margarine, ½ TL Salz, 1 Ei, ca. 1/10l Wasser

Für die Füllung:

500g Spargel, 2 Eier, 200g Sahne, 3 EL Parmesan oder anderer geriebener Hartkäse

Einen Mürbteig herstellen (Alternative: Fertigteig, z.B. Tante Fanny oder für Wähe aus der Migros!). Kühl stellen oder gleich als Boden in eine Springform drücken.

500 g Spargel schälen, in Stücke schneiden und bissfest kochen. Auf den Boden in die Springform geben.

Eier und Sahne miteinander verquirlen, Käse unterrühren, mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Soße über die Spargel geben, das Ganze in den Ofen, Umluft 200°C (je nach Ofen), ca. 45 Minuten backen.

Variationen:

Doppeltes Rezept für ein ganzes Blech.

Vollkornmehl ganz oder zur Hälfte erhöht den Nährwert und Geschmack.

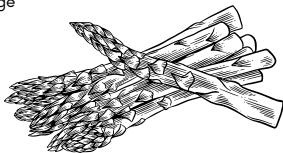
Laktosefreie Sahne gibt es in vielen Geschäften, weitere Alternativen wie Hafer Cuisine ebenso.

Außerhalb der Spargelzeit mit Brokkoli, auch sehr lecker.

Nüsse, z.B. Walnüsse, Pinienkerne... sind auch eine gute Zutat.

Dazu schmeckt grüner oder gemischter Salat und ein Glas Weißwein.

Guten Appetit wünscht Andrea Lange



Spinat-Philadelphia Lachsrolle

Das folgende Rezept machen wir immer wieder mal, wenn Gäste kommen. Es kann, am Vortag fertiggestellt, im Kühlschrank übernachten und dann nur noch aufgeschnitten werden. Es ist lecker und kommt sehr gut an.

Zutaten:

1 Packung (450g) Rahmspinat

7 Eier

Pfeffer, Salz, Fondor

1 XXL oder 2 Normalpackungen Philadelphia leicht bzw. balance Frischkäse

1 Packung (150-200g) Räucherlachs

Dill oder Meerrettich (nach Geschmack)

Zubereitung am Morgen oder am Vortag

Rahmspinat auftauen und mit 7 Eiern zusammenrühren

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Fondor würzen

Die sehr flüssige Masse in die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne vom Herd geben und verteilen.

10-12 min bei 180°C stocken lassen. Mit Gabel prüfen (darf am Rand nicht braun werden).

Wenn Masse fest genug, diese abkühlen lassen.

Philadelphia-Käse darauf streichen.

Ggf. mit Dill bestreuen bzw. mit Meerrettich bestreichen.

Kleingeschnittenen Räucherlachs darauf verteilen.

In ganzer Größe aufwickeln, in Alufolie hüllen und mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Kurz vor dem Servieren kleine Röllchen (ab)schneiden.

Reinhard Rupp & Dagmar Bobran



Salate

Gemeinde Frankfurt,
du bist ein starkes Netz,
tragend, schützend und Freiheit schenkend.
Und das alles, weil Gott dich trägt.

In aller Verschiedenheit hältst du zusammen in
gegenseitiger Achtung.
Du gibst Freiheit, Neues zu wagen,
Verrücktes auszuprobieren zur Ehre Gottes.

Für Menschen, die Schutz und Hilfe brauchen.
Du bist offen.
Gott wird dich weiter tragen, begeistern, frei sein lassen.

Möge Gottes Kraft, Liebe und Segen aufleuchten in dir
und durch dich.

DORIS HEGE





Karottensalat à la Irmgard

Ca. 12 große dicke Karotten
dünn raspeln

Mit viel Öl (ca. 6 EL),
Zitronensaft,
etwas Pfeffer,
und wenig Ahronsirup,
vermischen.

Reicht für eine große Schüssel
(z.B. für ein Gemeindeessen).

Irmgard Scheffler-Eymann

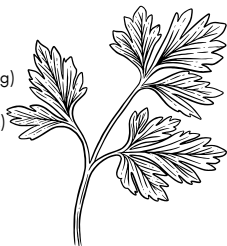




Kartoffelsalat

Vorbereitungszeit: 10 Min. Zubereitungszeit: 25 Min. Kühlzeit: 1 Std.
Für 4 Portionen

- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 5 EL vegane Mayonnaise
- 2 EL Gurkensaft (oder Apfelessig oder weißer Essig)
- 1 TL mittelscharfer gelber Senf
- 0,5TL Kala Namak (optional für den Ei-Geschmack)
- Salz und Pfeffer
- 4-5 süßsaure Essiggurken, fein gewürfelt
- 10 Radieschen, fein gewürfelt
- Bund Petersilie, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten



Zubereitung:

1. Die ganzen Kartoffeln samt Schale in einen großen Topf mit Salzwasser geben. Abgedeckt zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch leicht köchelt.
Je nach Größe der Kartoffeln ca. 20-30 Minuten köcheln lassen oder bis sie gar sind. (Zwischendurch mit einer Gabel oder einem Messer prüfen.)
2. Anschließend in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser kurz abschrecken. Die Kartoffeln sofort pellen (wer mag, kann die Schale dranlassen) und in Würfel schneiden.
3. Für das Dressing vegane Mayonnaise, Gurkensaft, Senf, Kala Namak sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen.
4. Kartoffelwürfel, Gurken, Radieschen, Petersilie und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
5. Den Kartoffelsalat abdecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank (oder am besten über Nacht) ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können und er noch besser schmeckt.
Der Kartoffelsalat hält sich 3-5 Tage abgedeckt im Kühlschrank.

Liebe Grüße
Hanka Martens

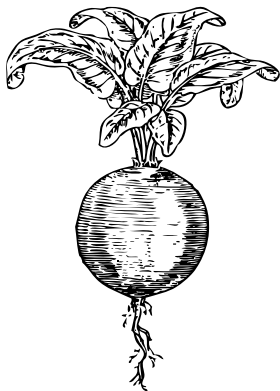


Rote Beete Salat

1 kg gekochte rote Beete in kleine Würfelchen schneiden
1-2 Zwiebeln klein hacken,
2 Hände Cashewkerne ebenfalls klein hacken
alles mischen
mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.

Geht schnell und schmeckt gut.

Liebe Grüße
Wiebke Martens





Tortellini Salat

Zutaten:

500g Tortellini kochen
3 Mandarinen schälen
100g Feldsalat waschen
400g Kichererbsen anbraten
Paar Nüsse/ Studentenfutter dazu

Zubereitung:

Alles mischen.

Dressing aus Apfelessig, Olivenöl, Salz und Joghurt dran.

Fertig.

Jonathan Hege





Wintersalat

100g Feldsalat

200g Rote Beete (aus dem Glas), abgetropft

½ Orange, der gepresste Saft davon (schmeckt vermutlich auch ohne)

1 Apfel, ca. 200g

2 EL Kerne (Salatkernmix), oder Sonnenblumenkerne

250g Champignons, am besten frische

4 EL Rapsöl (schmeckt bestimmt auch mit anderem Öl)

nach Belieben Salz und Pfeffer, aus der Mühle

1 EL Honig, je nach Geschmack auch 2 EL

2 TL Senf mittelscharf

Feldsalat putzen und auseinanderzupfen. Die Rote Beete abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Orange auspressen. Apfel schälen, entkernen, in feine Spalten schneiden und mit 1-2 EL Orangensaft beträufeln. Alles auf Teller verteilen.

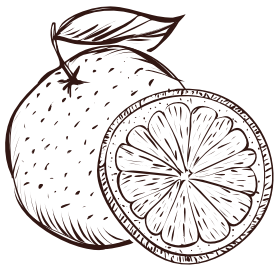
Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. In 2 EL heißem Rapsöl anbraten, salzen und pfeffern.

Übrigen Orangensaft mit Honig, Senf und restlichem Rapsöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze und Kerne auf dem Salat anrichten, mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

Einen guten Appetit wünscht Ellen Leutbecher



Nachtische

Mennonitengemeinde Frankfurt,
wir sind ein Anker
fest, stark und unverwüstlich.
Kraftvoll, sicher und lebensrettend.

Wir lassen uns nicht abtreiben
von Strömungen, Wind und Wellen.

Wir geben festen Halt auch im Sturm.

Mögen wir fest auf Gott vertrauen,
dass uns mit seiner Unterstützung
nichts aus der Balance bringen kann
und wir neue Tiefen erreichen.

RENATE HORST



Ameisenkuchen

Rührteig

150g weiche Butter oder Margarine

150g Zucker

1 Pck. Vanillin-Zucker

2 Eier (Große M)

150g Weizenmehl

1 1/2 gestrichene TL Backpulver

150 mL Eierlikör

3-4 EL Milch

85g Schokoladenstreusel

Die Butter mit dem Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren und Eier einzeln unterrühren bis sich eine gebundene Masse ergibt. Eierlikör und Milch zugeben. Das Mehl mit dem Backpulver und den Schokostreuseln mischen und unterheben.

Törtchenförmchen aus Papier in Muffinform stellen und zu 2/3 mit Teig füllen. Bei 180° C Ober-/Unterhitze für ca. 45 min backen, Backzeit variiert je nach Förmchengröße und Backofen. Als Kastenkuchen verlängert sich die Backzeit auf ca. 70 min. Abgekühlte Törtchen können mit weißer Schokolade überzogen und mit ein paar Ameisen (Schokostreuseln) verziert werden.

Es ist ein "weißer" Teig mit Schokoladenstreuseln darin, damit sie wie Ameisen aussehen wenn du den Kuchen anschneidest!

Liebe Grüße

Anne Bürcky



Apfelküchle

250g Weizenvollkornmehl
1/4 l Milch
2 Eier
1 TL Zimt
1 Prise Vollmeersalz
3 EL Honig

100g Diäsan
4-6 Äpfel, je nach Größe
1 Zitrone, ungespritzt
3 EL Preiselbeercompott

Das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl verrührt man mit Milch, Eiern, Zimt, Vollmeersalz und Honig zu einem dicken Pfannkuchenteig.

Die Äpfel schälen, Kernhaus ausstechen und in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden, die man mit Zitronensaft beträufelt.

Die Teigmenge ist für ca. 25 Scheiben berechnet.

1 EL heißes Diäsan zum Teig geben (damit dieser besser an den Äpfeln haftet) und die Apfelscheiben nach kurzem Eintauchen in den Teig in das heiße Fett geben und bei kleiner Hitze auf beiden Seiten backen.

Mit einem Tupfer Preiselbeercompott in der Mitte reichen.

Alles Gute,
Jens Ommert



Apfel Crisp

Für 4 Personen

3 Tassen geraspelte Äpfel

1 EL Mehl

2 EL Zucker*

1/2 TL Zimt

1 EL Wasser

Mischen und in eine gefettete Form geben.

Streusel:

1 Tasse Haferflocken

1/2 TL Salz

80 g Margarine

8 EL braunen Zucker*

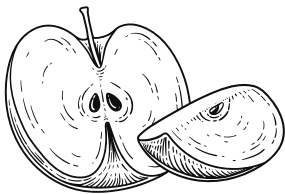
verkneten und drüber streuen

30-40 Minuten bei 200°C backen.

*: alternativ kannst du auch Kokosblüten-, Birken-, oder Traubenzucker nehmen oder Dattel-, Ahornsirup, Agavendicksaft, oder Honig)

Alles Liebe,

Benni Isaak-Krauß



Apfel-Streuselkuchen



Springform: 24/26 cm Ø Backtemperatur: 170°C, Backzeit: etwa 1 Stunde

FÜR DEN BODEN

125g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
65g Zucker
1 EL Vanillezucker
65g pflanzliche Butter, in kleine
Würfel geschnitten
1 EL Chiasamen
3 EL Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG

5 mittelgroße Äpfel
2 EL Zitronensaft
1 TL Zimt
2 EL Zucker

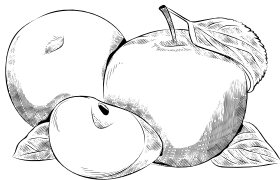
FÜR DIE STREUSEL

100g Dinkelmehl
100g Zucker
1 EL Vanillezucker
100g pflanzliche Butter, in kleine
Würfel geschnitten

Dinkelmehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und pflanzliche Butter mischen. Die Chiasamen im Wasser quellen lassen und auch dazu geben. Alles zügig zu einem glatten Teig verkneten.

Springform mit Backpapier auslegen. Den Mürbteig auf einer bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen und mithilfe des Nudelholzes in die Springform legen. Den Teig am Rand etwa 3 cm hoch stehen lassen. Die Springform bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen. Äpfel grob raspeln oder in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Zimt und Zucker vermischen. Die Füllung gleichmäßig auf dem Mürbteigboden verteilen. Dinkelmehl, Zucker, Vanillezucker und pflanzliche Butter mit den Händen zügig krümelig verreiben. Streusel auf der Apfelfüllung verteilen und im vorgeheizten Backofen backen. Nach dem Backen den Kuchen sofort mit einem Messer vom Rand der Form lösen. Auskühlen lassen und auf einen Tortenteller heben.

Liebe Grüße
Hanka Martens



Fudgy Brownies

Zutaten:

- 225g Schokolade guter Qualität
- 12 EL Butter, geschmolzen
- 250g Zucker
- 2 Eier
- 2 TL Vanilleextrakt (optional, z.B. ersetzbar durch Vanillinzucker)
- 95g Mehl
- 30g Kakaopulver
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Heize den Ofen auf 180°C vor. Lege eine quadratische Backform (20 cm) mit Backpapier aus.

Hacke die Schokolade in kleine Stücke. Schmelze die Hälfte der Schokolade und hebe die andere Hälfte für später auf.

In einer großen Schüssel die Butter und den Zucker mit einem Handrührgerät verrühren und dann die Eier und die Vanille 1-2 Minuten lang unterrühren, bis die Masse schaumig und hell ist.

Rühre die geschmolzene Schokolade ein (achte darauf, dass sie nicht zu heiß ist, sonst kochen die Eier) und siebe dann das Mehl, das Kakaopulver und das Salz hinein.

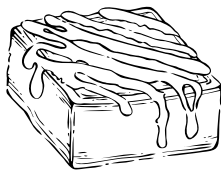
Hebe die trockenen Zutaten vorsichtig unter und achte darauf, dass du nicht zu viel mischst, da die Brownies sonst eine eher kuchenartige Konsistenz haben.

Hebe die Schokoladenstückchen unter und gib den Teig in die vorbereitete Backform.

Backe die Brownies 20-25 Minuten, je nachdem, wie saftig (fudgy) du sie magst, und kühle sie dann vollständig ab.

Schneide sie in Stücke und serviere sie mit einem schönen kalten Glas Milch!

Guten Appetit wünscht
Gabrielle Bergen



Citronmane

(Dänischer Zitronen-Marzipan-Kuchen)

Zutaten für 1 Springform:

- 6 Eier
- 200g Lübecker Marzipan
- 200g Süßrahmbutter(weich) + 1 EL für die Form
- 150g Rübenzucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 200g Weizenmehl Type 550
- 75g Puderzucker
- 40g Mandeln (gehackt und geröstet)

Zubereitung:

3 Eier trennen und das Eiweiß anderweitig verwenden.

Marzipan auf einer Reibe grob raspeln.

Marzipan, 50g Butter und 50g Zucker in eine Schüssel geben und mit den Quirlen eines Handrührgerätes zu einer geschmeidigen Masse rühren. In einer anderen Schüssel 150g Butter mit 100g Zucker und Vanillezucker 3 min. schaumig schlagen. Die Eigelb und 3 ganze Eier einzeln unter die Butter-Zucker-Mischung rühren. Dann Zitronensaft und -abrieb unterrühren, dabei 2 EL Zitronensaft für den Guss beiseitestellen. Mehl hinzugeben und zuletzt die Marzipan-Butter-Zucker-Masse unterrühren.

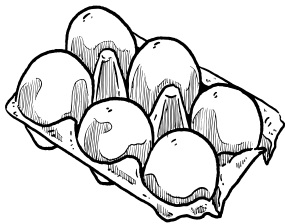
Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform mit Butter austreichen und im Ofen auf mittlerer Schiene 30-35 min backen.

Anschließend aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Übrigen Zitronensaft mit Puderzucker glatt rühren, über den ausgekühlten Kuchen verteilen, mit den Mandeln bestreuen und trocknen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 35 Min. Backzeit + 30 Min. Abkühlzeit

Renate Driedger



Eierlikörkuchen

Arbeitszeit ca. 30 Min Backzeit ca. 45 Min

Zutaten für 6 Portionen:

80g Zucker

80g Butter

1 Pck. Vanillezucker

5 Eier

200g Haselnüsse

100g Bitterschokolade

2 EL Rum

1 TL Backpulver

2 Becher Schlagsahne

2 Pck. Sahnesteif

1 Pck. Vanillezucker

1 TL Zucker

Eierlikör

Die Butter mit Zucker und 1 Pck. Vanillezucker schaumig rühren, 5 Eigelbe hinzufügen und weiterrühren. Gemahlene Nüsse und die gehobelte Schokolade sowie den Rum und das Backpulver dazugeben. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

Eine Tortenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und ca. 40-45 Minuten bei ca. 180°C backen (Stäbchenprobe).

Nach dem Erkalten des Bodens die mit Sahnesteif und 1 Pck. Vanillezucker und Zucker geschlagene Sahne darauf verstreichen. Mit der Spritztülle außen einen Rand setzen und den Eierlikör einfüllen. Noch etwas kalt stellen.

Liebe Grüße, Renate Bürcky



Faule Weiber Kuchen

Zutaten für den Teig

200g Mehl
75g Zucker
1 Ei
75g Margarine
1 TL Backpulver

Zutaten für den Belag

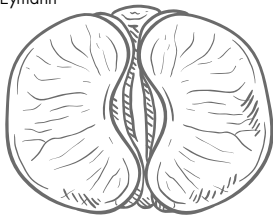
500g Quark
2 Eier
140g Zucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver
1/2 Becher Sauerrahm
1/2 Tasse Öl
1 1/2 Tassen Milch
1 kleine Dose Mandarinen
1 Pck. klarer Tortenguß

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Mürbteig herstellen und in den Kühlschrank legen. Quark, 2 Eier und Zucker in einer Rührschüssel von Hand rühren. Vanillepuddingpulver, Öl, Sauerrahm und Milch zusammenrühren und unter die Quarkmasse heben.

Nach ca. 45 Min. den Mürbteig ausrollen, in eine Springform geben (die Masse ist sehr flüssig, wird aber beim Backen gut fest) und die Mandarinen darauf verteilen. Bei 180°C ca. 50 Min. backen. Kuchen auskühlen lassen und mit klarem Tortenguß überziehen.

Irmgard Scheffler-Eymann



Feine Karottentorte

6 Eier
100g Zucker
1 Packung Vanillezucker
1 Prise Salz
400g geriebene Semmeln (Weckmehl)
150g geriebene Nüsse
1 EL Rum
600g fein geriebene Karotten

Biskuitteig herstellen.

Nüsse, Weckmehl, und geriebene Karotten unterheben.

Auf der unteren Einschubleiste 30 min bei 180-190°C backen.

Backofen ausschalten und den Kuchen noch 5-10 min im Backofen lassen.

Kuchen erkalten lassen und mit Rumguss überziehen oder mit Vollmilchschokoguss überziehen.

Marianne Galle-Düllberg



Grießbrei (Semoule)

Zutaten für 6 Personen

75g Grieß,
1L Milch,
Rosinen (Sultaninen / Menge je nach Geschmack),
1 Päckchen Vanillezucker.

Zubereitung

Etwas Wasser im Kochtopf zum Kochen bringen, um zu verhindern, dass die Milch anbrennt.

Die Milch hinzufügen und erhitzen.

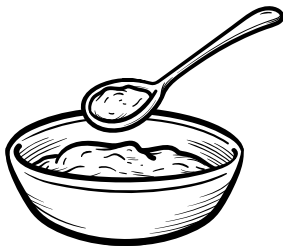
Jetzt den Grieß unter kontinuierlichem Umrühren langsam in die Milch einstreuen. Sobald die Milch anfängt zu kochen, Hitze mindern und weiter umrühren.

Nach 4 Minuten die Rosinen hinzufügen und weiter rühren.

Nach 3 - 4 Minuten ist der Grießbrei fertig. Jetzt Vanillezucker hinzufügen und gut umrühren.

Man kann den Grießbrei mit Ahornsirup, Marmelade oder frischen Früchten genießen.

Guten Appetit wünscht
Jean-Jaques Widmer



Grießkuchen

Rezept des Grießkuchens:

1 l Milch
8 EL Grieß
8 EL Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
etwas Fett für die Kuchenform

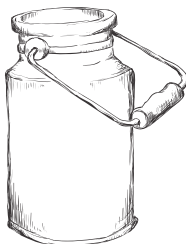
Die Milch zum Kochen bringen. Wenn die Milch kocht, den Grieß langsam dazugeben sowie den Puderzucker und den Vanillezucker, dabei wird die Mischung mit dem Schneebesen energisch umgerührt, um Klumpen zu vermeiden. Wenn die Mischung zu einer dicken Masse geworden ist, den Topf von der Platte nehmen und das Ei schnell unterrühren. Die Masse in eine eingefettete flache Form geben und glatt streichen und so in den auf 180°C vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit ca. 20 Minuten. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen wenn sich auf seiner Oberfläche eine gold-braune Schicht gebildet hat. Der Kuchen muss noch gut abkühlen, bevor er gegessen werden kann, sonst ist er zu weich.
(Man kann Rosinen unter den Grieß mischen.)

Guten Appetit wünscht
Marie-Noëlle von der Recke

Recette du gâteau de semoule de Mamie:

1 litre de lait
8 cuillérées à soupe de semoule
8 cuillérées à soupe de sucre en poudre
1 paquet de sucre vanillé
1 Oeuf
un peu de gras pour graisser le plat

Faire chauffer le lait.
Quand le lait bout, y verser la semoule en pluie ainsi que le sucre et le sucre vanillé tout en tournant énergiquement avec le fouet pour éviter les grumaux.
Quand la semoule a bien épaissi, incorporer rapidement l'oeuf hors du feu.
Verser la masse ainsi obtenue dans un moule graissé et mettre le plat au four à 180 degrés environ 20 minutes.
On sort le gâteau du four quand il a brûni à la surface.
Faire bien refroidir avant de servir (sinon il est trop mou)
(on peut ajouter des raisins secs selon le goût)



Himbeer-Joghurt-Torte

Für den Nussbiskuit-Boden
 3 Eigelb
 2 EL warmes Wasser
 40 Zucker
 150g gemahlene Haselnüsse
 30g Gustin oder Speisestärke
 ½ TL Backin (Backpulver)
 100g Raspelschokolade
 3 Eiweiß



Das Eigelb, das Wasser und den Zucker in eine Schüssel geben und auf höchster Stufe mit dem Mixer mindestens 3 Minuten schaumig rühren. Haselnüsse, Speisestärke und Backin mischen und nach und nach unter die Eigelbmasse heben. Raspelschokolade dazu. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Eine runde Springform (28 - 30 cm Durchmesser) nur am Boden ausfetten und mit Semmelbrösel bestreuen oder mit Backpapier auslegen. Masse einfüllen.

Ca. 30 Min. bei ca. 180°C backen. Farbe beachten, Stäbchenprobe machen.

Für die Füllung
 2 Packungen Gelatine
 ¼ l Schlagsahne
 250g Himbeeren (frische oder tiefgekühlt)
 450g Naturjoghurt
 3 EL Zitronensaft
 100g Zucker
 1 Pck Vanillezucker

Abgekühlter Tortenboden auf Tortenplatte legen und mit einem hohen, stabilen Tortenring umgeben.

Gelatine quellen lassen, Schlagsahne in einer Schüssel schlagen, alles andere in eine andere Schüssel geben und gut verrühren, Gelatine verflüssigen, Schlagsahne und Gelatine vorsichtig dazu geben. Füllung auf den Tortenboden geben und verteilen.

Torte in den Kühlschrank stellen bis die Füllung fest ist.

Einen guten Appetit wünscht Ellen Leutbecher

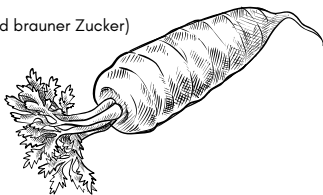
Karottenkuchen

Zutaten für den Teig

380g Karotten
 250g Mehl
 2 TL Backpulver
 1 Pck. Vanillezucker
 180g Zucker (je zur Hälfte weißer und brauner Zucker)
 2 TL Zimt
 1 Prise Salz
 200ml Rapsöl
 4 Eier
 200g gemahlene Mandeln

Zutaten für den Guss

300g Frischkäse
 100g Puderzucker
 2 TL Orangenabrieb



Für die Deko

1-2 EL gehackte Pistazien
 Marzipankarotten (gibt's fertig zu kaufen) oder selbst formen:
 80g Marzipan-Rohmasse für 12 Karotten
 grüne und orange Lebensmittelfarbe

Zubereitung

Springform mit Backpapier auslegen, Rand gut fetten und mit gemahlene Nüssen oder Semmelbrösel bestreuen.

Während der Vorbereitungen Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen und grob reiben.

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zimt in großer Schüssel vermischen. Dann Öl untermischen, Eier dazu geben und durchmischen.

Karotten und gemahlene Mandeln grob unterziehen und den Teig in die Backform füllen. Glatt streichen.

Etwa 60 Minuten backen, auskühlen lassen und dann aus der Form lösen.

Frischkäse mit Puderzucker und Orangenabrieb cremig mixen. Masse auf dem Kuchen verstreichen.

Den Kuchen mit Marzipankarotten und gehackten Pistazien verzieren.

Marzipankarotten selbst machen: ein Drittel der Marzipanmasse grün einfärben, restliches Marzipan orange. Jeweils 12 Kugeln formen. Aus den orangenen Kugeln Karotten formen, am breiten Ende mit einem Holzstäbchen ein Loch eindrücken (hier kann das Blatt angedrückt werden), mit einem Messer waagerechte Striche einritzen. Die grünen Kugeln zu einem Blatt drücken, mit dem Messer am Rand kleine Striche ritzen und das Blatt an die Karotte andrücken.

Käsekuchen

Das Besondere daran:

er hat keinen Boden und ist somit sehr schnell gemacht!

4 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen

1 kg Quark (Magerstufe)

250g Zucker

1 Pck Vanillezucker

5 EL Mehl

1 TL (gestrichen) Backpulver

5 EL Kaffeesahne

Zimt

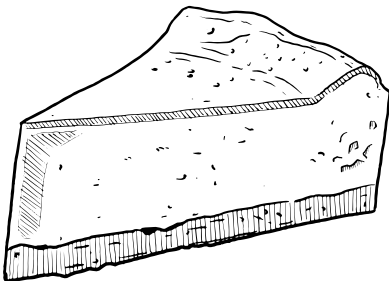
4 Eigelb

Die Zutaten verrühren, anschließend das geschlagene Eiweiß unterheben, in eine gefettete Springform füllen und bei ca. 175°C ca. 50-60 min backen.

Wenn ich den Kuchen für die Gemeinde backe, kommt die Quarkmasse auf ein Blech mit Backpapier und einem Backrahmen. Diesen Kuchen kann man dann in beliebig große (oder kleine) Stücke schneiden.

Backen bis zur gewünschten Bräune, die Backzeit ist natürlich etwas kürzer.

Liebe Grüße, Heidi Bergtholt





Kinder-Waffeln

Zutaten:

300g Mehl

1 Pck Backpulver

3 sehr reife Bananen

500ml Hafermilch oder andere Milchalternative
(Vanille-Hafermilch schmeckt sehr gut)

1 Prise Salz

2 TL Zimt und ggfs. Vanille

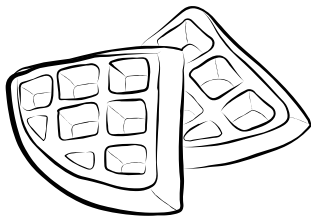
Anleitung:

Alle Zutaten mit einem Rührstab oder im Mixer mixen. Ab ins geölte Waffeleisen. Fertig.

Abwandlung:

anstatt Bananen 200g Apfelmark

Guten Appetit wünscht Stephi Bürkner



Kürbiskuchen mit Apfelfüllung & Mascarpone-Creme

von www.zungenzirkus.de/kuerbiskuchen-apfelfuellung-mascarpone-creme/

Zutaten: Kürbiskuchen

250g Hokkaido-Kürbis

125g Butter

140g Zucker

1 Pck Vanillezucker

2 Eier

1/2 TL Lebkuchengewürz

3/4 TL Zimt

130g Mehl

2 gestr. TL Backpulver

2 EL Joghurt

80g Walnüsse, gehackt

Zutaten: Mascarpone-Creme

180g Mascarpone

230g Sahne

40g Puderzucker

Zutaten: Apfelfüllung

4 große Äpfel

3 EL Zucker

1/2 Zitrone, Saft davon

1/2 Liter Apfelsaft

1 Ei

1 Pck Puddingpulver, Vanille

Zubereitung: Kürbiskuchen

Hokkaido dämpfen bis er gar ist, dann mit Joghurt pürieren. Auskühlen lassen.

Butter schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Sie muss nicht mehr flüssig, aber zumindest sehr weich sein.

Backofen auf 175°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Springform (24-26 cm) fetten.

Eier mit Zucker und Vanillezucker cremig aufschlagen.

Die restlichen Zutaten dazugeben und kurz unter rühren.

In die Springform füllen und für ca. 30 min backen. Stäbchenprobe machen!

Kürbiskuchen auskühlen lassen.

Zubereitung: Apfelfüllung

Kürbiskuchen in einen Tortenring spannen.

Äpfel schälen, vierteln und vom Kernhaus befreien.

Achteln und in schmale Streifen schneiden.

Mit 2/3 des Apfelsafts, Zucker und Zitronensaft erhitzen und so lange kochen, bis die Äpfel etwas weich werden, aber noch nicht zerfallen.

Puddingpulver in den restlichen Apfelsaft rühren, dann das Ei dazuquirlen.

In den Topf rühren und noch einmal (unter rühren) aufwallen lassen, bis die Masse andickt.

Etwas abkühlen lassen, dann auf dem Kürbiskuchen verteilen.

Erkalten lassen.

Zubereitung: Mascarpone-Creme

Mascarpone mit einem Schluck Sahne mit dem Handrührgerät glatt rühren.

Unter Rühren die restliche Sahne und den Puderzucker folgen lassen.

Solange schlagen, bis die Masse cremig fest und streichfähig wird.

Auf dem Kürbiskuchen verteilen und glatt streichen.



Fertigstellung:

Den Kürbiskuchen nach Belieben mit Zimt bestäuben oder etwas Kürbiskernkrokant zubereiten.

Dafür 4 EL Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, bis dieser goldgelb wird und dann 2-3 EL

Kürbiskerne dazurühren. Sofort auf ein Backpapier geben und erkalten lassen. Vorsicht: Die

Krokant-Masse ist extrem heiß! Mit einem Messer hacken und auf dem Kürbiskuchen verteilen.

Guten Appetit wünscht Lydia Funck



Peppernuts (Pfeffernüsse)

Zutaten

226g Butter (oder vegane Butter)

300g brauner Zucker (oder Kokosblütenzucker)

2 Eier (oder vegan: 3 TL Chiasamen und 6 TL Wasser, 10 Minuten quellen lassen)

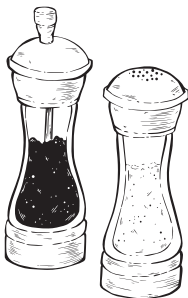
2 TL Natron

2 TL Gewürze (Salz, Nelken, Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Anis, Pfeffer, Kardamon, Vanille)

420g Mehl

1. Vermische Butter und Zucker bis es eine schaumige Masse ergibt.
2. Eier, Natron und Gewürze dazu geben. Mischen.
3. Dann auch Mehl dazugeben und mischen, aber misch nicht zu viel.
4. Den Teig in 1cm dicke Stangen rollen mit Backpapier.
5. Im Kühlschrank oder Gefrierfach 30 Minuten - 3 Tage kühlen.
6. Ofen auf 175°C vorheizen.
7. Schneide die Teigstangen in kleine Bällchen ca. haselnussgroß und lege sie mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Sie werden ein wenig wachsen.
8. 10-14 Minuten backen.
9. Kühl und trocken gut eingepackt sind die Peppernuts 1 Monat haltbar.

Alles Liebe,
Rianna Isaak-Krauß



Süßkartoffel-Bananen-Kuchen

(Vegan, glutenfrei und einfach für Diabetiker zu adaptieren)

Am Vortag:

Backform einfetten und "ausmehlen" oder mit Backpapier auslegen.

- ca. 450g gekochte Süßkartoffeln, püriert
- ca. 200g Bananen, püriert mit etwas Zitronensaft
- 50g Datteln ohne Stein püriert mit ca. 100g Ahornsirup*
- Saft von 2 großen Apfelsinen*
- 1 Bio Zitrone
- 1 Pck = 5g Alnatura Apfelsinenschalen gerieben
- 2 TL Orangenöl
- 3 EL Mandelmus
- ca. 25ml Kokosöl (geschmolzen)

Alle "nassen" Zutaten mischen.

Dann die trockenen Zutaten reinmischen:

- 120g Reismehl
- 1 Pck = 40g Alnatura Vanillepuddingpulver (ohne Zucker, mit Maisstärke)
- 100g gemahlene Nüsse: oder Kokosöl
- Falls mehr Gewürze gewünscht sind: Zimt, gemahlene Zimtblüten, Kardamon usw.

Zuletzt das Backpulver einmischen,

- 1 1/2 Pck Alnatura Weinsteinbackpulver. (1 Päckchen = 18g, mit Maisstärke)

zügig einrühren und ab in den Ofen; ca. 40 min 180°C bis ein Fleisch- oder Grillthermometer 98-100°C angibt, dann ist das Gebäck gar.

Vollständig abkühlen lassen.

Cashews einweichen; vollständig unter Wasser!

Am nächsten Tag:

Cashewmus zusammen mixen:

200g Cashews Trockengewicht, 12-24 Stunden eingeweicht, ohne Einweichwasser.
ca. 100 g Kokosöl (notwendig wenn kein Saft; Ich habe ca. 50ml Orangensaft dazu gegeben)

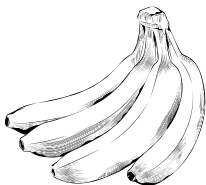
Restlicher Zitronensaft + Zesten der Schale, wenn Biozitrone

ca. 75ml Ahornsirup*

Zusammen mixen, bis ein musartiger Pudding entstanden ist. Reichte für 2 Kuchenformen. Dekorieren mit zB. Bananenchips, Goi Beeren, Blüten, Zesten oder Karottenscheiben: schön ausgeschnitten und in etwas Ahornsirup gekocht.

* kann durch Xylit (Birkenzucker) und vegane Milch ersetzt werden

Meltsje de Hoop





Mocca Brownies

Zutaten

360g Mehl

180g Zucker (für fruktosearme Variante: Traubenzucker)

125g Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Salz

250ml Kaffee

237ml Öl

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Bei 180°C für ungefähr 30 Minuten backen.

Alles Liebe,

Rianna Isaak-Krauß



Nussecken

Einen Mürbteig zubereiten:

450 g Mehl mit 1 1/2 TL Backpulver vermischen, 180g Zucker, 1 Pck Vanillezucker, 200g Margarine, 3 Eier.

Den Teig auf ein rechteckiges Blech drücken (unten ca. 9cm frei lassen) und davor einen gekniffen Streifen Folie legen.

Den Teig mit Gelee bestreichen.

Belag:

200g Butter, 180 bis 200g Zucker, 1 Pck Vanillezucker, 4 EL Wasser auf dem Herd zerlassen und einmal kurz aufkochen.

Vom Herd nehmen und 400g gemahlene Nüsse unterrühren.

Die Masse vorsichtig auf dem Gelee verstreichen.

Backen: ca. 180°C; 20 bis 30 Minuten.

Leicht erkalten lassen, längs und quer in kleine Rechtecke schneiden.

Wenn möglich, auf einem Kuchengitter mit einem langen Messer aufreihen (wie auf dem Blech).

An den Schnittstellen den Schokoguss mit einem Backpinsel verstreichen.

Irmgard Burow



Mennonitengemeinde Frankfurt,
du bist ein Brunnen,
Sprudelnd voller Ideen, erfrischend und stärkend.

Du wirst ein Treffpunkt bleiben, an dem Menschen
auf ihrem Weg innehalten, ein Rastplatz für die
verschiedensten Leute.

Mögest du aus der nie versiegenden Quellen Gottes
gespeist bleiben und weitergeben, was du hast.

