

# Kochtipps aus Ulm

90 leckere Rezepte zum Nachkochen



## Voneinander lernen - gemeinsam genießen

Der Ulmer Tafelladen wurde 1998 für Menschen mit kleinem Haushaltsbudget eröffnet. Supermärkte und Bäckereien spenden Lebensmittel, die von Ehrenamtlichen abgeholt und sortiert werden. In unserem Laden werden nicht nur Lebensmittel sehr günstig verkauft, er ist vielmehr auch ein Ort der Begegnung und der Kommunikation. Im Sommer 2009 gründete Prof. Friedrich Pieper den „Kochtreff Ulmer Tafel“ und kocht seither einmal wöchentlich mit seinem ehrenamtlichen Team gemeinsam mit unseren Kunden leckere Menüs. Aus den bereits erprobten Rezepten, deren Zutaten ausschließlich aus dem Tafelladen stammen, ist dieses kleine Kochbuch entstanden. Zusammen mit der lokalen agenda ulm 21, der das Thema „Ernährung“ ein besonderes Anliegen ist, möchten wir die Kochtipps einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen – verbunden mit einer Einladung zur ehrenamtlichen Mitarbeit bei einem unserer zahlreichen DRK- oder Agenda-Projekte. Wir danken der Ulmer Bürgerstiftung, deren großzügige Spende uns ermöglicht, allen interessierten Kunden ein kostenloses Exemplar dieses Kochbuches zukommen zu lassen.

Claudia Steinbauer, Abteilungsleiterin Soziale Dienste beim DRK-KV Ulm e. V.



Von links nach rechts: Uschi Welz, Hans Steck, Ursula Wackler, Dorothea Sigmund, Hans Dobousek, Christina Merz-Prüller, Friedrich Pieper, Heidi Deutschmann, Winfried Buschmann, Claudia Steinbauer (Leiterin der sozialen Dienste beim DRK Kreisverband Ulm)

# Inhaltsverzeichnis

## Kleiner Imbiss Seite 8-29

- Schneller Pizzateig, selbst gemacht
- Pizza-Variationen
- Elsässischer Flammkuchen
- Pfannkuchen, Palacinták und Crêpes
- Schwäbische Kräuterflädle
- Lachs-Lauch-Crêpes
- Pfannkuchen mit Pilzragout
- Pfannkuchen mit Ratatouille
- Goldgebratene Fischküchle
- Türkisches Börek vom Backblech
- Leckere Blinis (russische Pfannkuchen)
- Knuspriges Lángos (ungarische frittierte Fladen)
- Pikante Múcver (türkische Zucchini-Puffer)

## Suppen Seite 30-53

- Kräftige Rindbouillon
- Schwäbische Flädlesupp'
- Fitmacher-Hühnerbrühe
- Selbst gemachte Gemüsebrühe
- Sahnige Blumenkohl-Cremesuppe
- Cremesuppen-Varianten
- Grüne Lauchcremesuppe
- Bohnencremesuppe,
- Fenchelcremesuppe mit Käse
- Möhrencremesuppe
- Zucchini-cremesuppe
- Herbatische Kürbiscreme-Suppe
- Bürgerliche Kartoffelsuppe
- Pfälzer Kartoffelsupp'
- Türkische Linsensuppe
- Gazpacho für heiße Sommertage (kalte andalusische Gemüsesuppe)
- Fruchttige Tomatensuppe



## Eintöpfe Seite 56-71

- Ungarische Gulaschsuppe
- Lecsó für heiße Sommertage (ungarischer Paprika-Eintopf)
- Kartoffelgulasch
- Schwäbische Spätzle
- Bohnen mit Spätzle
- Linsen und Spätzle
- Nasi Goreng (indonesischer Reis-Eintopf)
- Ratatouille (Schmorgemüse aus der Provence)

## Aufläufe Seite 72-87

- Überbackener Blumenkohl-Auflauf
- Nudel-Schinken-Auflauf,
- Nudel-Erbsen-Schinken-Auflauf
- Bremer Backfisch
- Schwäbische Kässpätzle
- Mürbeteig und Quiche-Teig
- Lachs-Lauch-Quiche
- Quiche Lorraine (pikanter Lothringer Kuchen)
- Schwäbischer Zwiebelkuchen

## Fleisch Seite 88-95

- Fleischküchle
- Köfte (türkische Frikadellen)
- Fleischbällchen in Tomatensauce
- Saftiger Hackbraten
- Pikant gefüllte Paprika
- Überbackenes gefülltes Gemüse (Auberginen, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln)

## Geflügel Seite 96-110

- Kross gebratene Hähnchenschenkel auf Tomatensauce
- Hähnchenschenkel Jäger-Art
- Hähnchenschenkel Zigeuner-Art
- Brathähnchen aus dem Ofen

## Geflügel Seite 96-110

- Piepers Chickenwings (frittierte Hähnchenflügel)
- Estragon-Hähnchen aus dem Ofen
- Hähnchen-Pörkölt (ungarisches Schmorhähnchen)
- Hühnerfrikassee mit Frühlingsgemüse
- Saftige Putenbrust aus dem Ofen
- In Orangensaft geschmorte Putenkeule

## Nudeln & Reis Seite 112-121

- Nudeln und Spaghetti kochen
- Spaghetti mit Öl und Knoblauch
- Spaghetti mit Tomatensauce
- Champignon-Nudeln

## Nudeln & Reis Seite 112-121

- Sahnige Lachnudeln
- Krautschupfnudeln
- Reis-Grundrezept
- Italienischer Risotto, schwäbisch-schlonzig

## Beilagen Seite 122-139

- Luftiges Kartoffelpüree
- Tomatensauce
- Bohnen in Tomatensauce
- Schwäbischer Kartoffelsalat
- Ungarischer Krautstrudel
- Gedünstetes Gemüse
- Geröstete Champignons mit karamellisierten Möhren
- Sahnige Pilzsauce

## Beilagen Seite 122-139

- Knackige Blattsalate mit würziger Salatsauce
- Bayerische Semmelknödel

## Nachspeisen Seite 140-153

- Leckeres Früchteeis mit Schlagsahne
- Fruchttige Rote Grütze
- Vanille-Zwetschgen-Tommerl
- Süße Pfannkuchen mit Beerenobst mit Quarksahne mit Zwetschgenmus
- Österreicherischer Kaiserschmarrn
- Bayerisch-schwäbischer Semmelschmarrn
- Saftiger Quarkauflauf



# Schneller Pizzateig, selbst gemacht

8

*Pizza ist neben der Pasta das Nationalgericht der Italiener. Ein belegter Hefeteig wird im Ofen knusprig gebacken. Der Belag besteht aus frischen Tomaten, geriebenem Käse und vielen anderen, oft mediterranen Zutaten.*

Zeitaufwand: Zubereiten 10 Min. Ruhezeit 30 Min.

## Zutaten

500 g	Mehl
1 Tütchen	Trockenhefe
1 TL	Salz
4-8 EL	Olivöl
1-2 Tassen	Wasser

## Zubereitung

Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wasser und Olivenöl nach und nach zugeben, so dass der Teig nicht zu feucht wird; er soll sich vom Schüsselrand lösen. Ca. 30 Min. mit Handtuch bedeckt an mäßig warmem Ort gehen lassen. Dann noch einmal durchkneten.



# Elsässischer Flammkuchen

12

*Ein echter Elsässer Flammkuchen muss knusprig sein, leicht säuerlich schmecken und heiß aus dem Ofen frisch auf den Tisch kommen.*

Zeitaufwand: Vorbereiten 10 Min. Backzeit 10 Min.

## Zutaten

Pizzateig oder fertige Flammkuchen-Teigplatten  
1 Becher Crème fraîche oder Schmand  
geriebener Käse  
Salz, Pfeffer



## Zubereitung

Den Pizzateig sehr dünn ausrollen. Man kann auch fertige Flammkuchen-Teigplatten im Tafelladen bekommen. Auf ein gefettetes Backblech geben, darauf als Grundlage die gut durchgerührte und kräftig gewürzte Crème fraîche auftragen (man kann auch 1 Ei und/oder Sahne und Quark begeben), dann den Belag darauf geben, zum Schluss geriebenen Käse. Bei starker Unterhitze oder Umluft bis zur gewünschten Bräunung backen. Sofort heiß aus dem Ofen servieren.

### Belag:

Speck oder Schinken mit gewürfelten Zwiebeln (Elsässer Flammkuchen)  
Gemüse der Saison (z. B. Paprika, Lauch, Erbsen, Möhren)  
Kräuter (z. B. Schnittlauch, Lauchzwiebeln)  
Tomaten, Mozzarella (Basilikum erst nach dem Backen)



# Türkische Linsensuppe



Zeitaufwand: 40 Min.

## Zutaten

150 g	rote Linsen	gehackte Kräuter (Petersilie und Schnittlauch)
750 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
1	Zwiebel	
1	Möhre	
1/2 TL	Rosenpaprika	
	Kreuzkümmel	
	Olivöl	

## Zubereitung

Olivöl erhitzen, darin gewürfelte Zwiebel andünsten. Unter Rühren Brühe zugeben und aufkochen. Gewürfelte Karotte, Paprikapulver, Kreuzkümmel und abgespülte Linsen in die Brühe geben. Ca. 30 Min. kochen, bis die Linsen zerfallen. Suppe pürieren, erneut aufkochen und von der Platte nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Suppe in heiße Teller geben, Kreuzkümmel und Paprikapulver in Olivöl erhitzen und dekorativ auf die heiße Suppe träufeln, mit frischen gehackten Kräutern garnieren. Sofort heiß mit warmem Fladenbrot servieren.



## Kochtreff in Ulm, Kochtipps aus Ulm - wir stehen dahinter, aus guten Gründen!

„Dieses Projekt ist ein fester Bestandteil unserer Sozial- und Integrationsarbeit, denn gemeinsames Kochen verbindet Menschen über alle Grenzen hinweg – so entsteht ein Stück vorbildhaftes bürgerschaftliches Miteinander!“

Dr. Götz Hartung, 1.Vorsitzender DRK-Kreisverband Ulm e. V.

„Lecker und trotzdem preiswert – ich finde es gut, dass dieses Kochbuch ganz alltagstauglich Ideen und Anregungen liefert, wie sich auch mit kleinem Geldbeutel gesund und gut kochen lässt.“

Ivo Gönner, Oberbürgermeister der Stadt Ulm

„Es macht einfach Spaß, seine Ernährung mit saisonalen und regionalen Zutaten selbst in die Hand und sich Zeit fürs Essen und Gespräche zu nehmen – das tut der Familie und der Umwelt gut und ist deshalb im allerbesten Sinne nachhaltig.“

Regina Zeeb, Vorsitzende der lokalen agenda ulm 21



Von links nach rechts: Ivo Gönner (Oberbürgermeister von Ulm), Prof. Friedrich Pieper (Prof. i.R.), Regina Zeeb (Vorsitzende der Lokalen Agenda Ulm), Dr. Götz Hartung (Vorsitzender des DRK-Kreisverband Ulm e.V.)