

# 6. PROMENADENBUFFET

## Gemeinsam gesund und lecker kochen



12.08.2010  
Hellersdorfer Promenade

- REZEPTE-



## -VORWORT-

Seit 2005 wird das Promenadenbuffet bereits erfolgreich durchgeführt und hat sich zu einer Tradition im Quartier Hellersdorfer Promenade entwickelt. Kinder und Jugendliche bereiten mit Unterstützung zahlreicher Einrichtungen gemeinsam gesunde Mahlzeiten zu. Sie lernen verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen, den Umgang mit Lebensmitteln und was wichtig für eine ausgewogene Ernährung ist. Die zubereiteten Mahlzeiten werden dann gemeinsam mit ihren Familien an einer langen Tafel in der Hellersdorfer Promenade verspeist.

Im Jahr 2010 wird das 6. "Promenadenbuffet" vom Team der Kinder- und Jugendhilfegesellschaft "Roter Baum" gKJHG federführend organisiert. Zahlreiche weitere Einrichtungen aus dem Kiez sowie das Quartiersmanagement unterstützen die Aktion.

Die Rezepte der einzelnen Teilnehmer finden Sie in dieser Rezeptbroschüre.  
Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Rezeptideen vom



### Gefüllte Eier

#### Zutaten für 6 Personen

- 6 Eier
- Remoulade
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung

Die Eier kochen. Schälen. Eigelb entfernen und in eine Schüssel geben. Zu dem Eigelb Senf nach Geschmack, Remoulade, Salz und Pfeffer zugeben. Verrühren, bis es schön cremig ist. Die Eier damit füllen.

### Canapés mit Frischkäse

#### Zutaten

- 60g Meterbrot
- 10g Butter
- 20g Kopfsalat
- 50g Frischkäse (Kräuter)
- 1/8 rote Paprika
- 1 Esslöffel Kresse
- 10g Salzbrezeln

## **Zubereitung für 6 Portionen**

Meterbrot in Scheiben schneiden und mit weicher Butter bestreichen. Blätter vom Kopfsalat waschen, trocknen und in Stücke zupfen. Canapés mit Kopfsalat belegen. Gut gekühlten Frischkäse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Canapés damit garnieren. Rote Paprika achteln, weiße Kerne und Häute entfernen und Paprika fein würfeln. Canapés mit Frischkäse mit Paprikawürfeln, Kresse und Salzbrezeln dekorieren.

## **Canapés mit Käse**

### **Zutaten für 6 Portionen**

60g	Baguette
10g	Butter
20g	Kopfsalat
200g	Höhlenkäse
$\frac{1}{4}$ Dose	Mandarinen
30g	blaue Weintrauben

### **Zubereitung**

Für die Canapés mit Höhlenkäse kann man auch anderen pikanten Schnittkäse mit längeren Scheiben verwenden. Baguette in Scheiben schneiden und mit weicher Butter bestreichen. Kopfsalat waschen, trocknen, kleinzupfen und auf den Canapés verteilen. Höhlenkäse in Scheiben schneiden, aufrollen und auf die Canapés legen. Die Käserollen auf beiden Seiten mit je zwei gut abgetropften Stückchen Mandarinen abstützen. Weintrauben waschen, abtrocknen, halbieren und von den Kernen befreien. Weintraubenhälften auf die Canapés mit Käse legen.

## **Canapés mit Salami**

### **Zutaten für 6 Portionen**

60g	Baguette
10g	Butter
20g	Kopfsalat
120g	Mailänder Salami
6	Maiskölbchen
1	Gewürzgurke



### **Zubereitung**

Canapés mit Salami schmecken sehr gut mit Mailänder Salami. Man kann aber auch andere Salamisorten verwenden. Baguette in Scheiben schneiden und mit weicher Butter bestreichen. Kopfsalat zerpflücken und die Canapés damit belegen. Jeweils zwei Scheiben Mailänder Salami zu kleinen Tüten zusammenrollen und auf die Canapés legen. Maiskölbchen aus dem Glas gut abtropfen lassen und die Canapés mit Salami da-

mit garnieren. Gewürzgurke gut abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf den Canapés mit Salami anrichten.

### Saarländische Kräuterbutter

#### **Zutaten für 6 Personen**

250g	Butter
1 Bund	Petersilie
3 Stiele	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Schnittlauch
1 gr. Stiel	frisches Maggikraut
1	Knoblauchzehe
1	klein gewürfelte Schalotte
	gemahl. schwarzer Pfeffer
	Fleur de Sel - Meersalz



#### **Zubereitung**

Die Petersilie, Schnittlauch und das Maggikraut waschen und klein schneiden, die Frühlingszwiebeln waschen und halbieren und klein schneiden.

Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf zerlassen die gehackten Kräuter, den zerdrückten Knoblauch und die Schalotte mit Salz und Pfeffer in den Topf geben und miteinander vermengen und abschmecken.

Die noch flüssige Butter in ein Schälchen füllen und im Kühlschrank kalt werden lassen, dazu schmeckt frisches Baguette oder gegrilltes Steak.

### Bärlauch - Kräuterbutter

#### **Zutaten für 10 Personen**

250g	Butter
10 Blatt	frischer Bärlauch
1 Stück	Ackerknoblauch
$\frac{1}{4}$ Bund	frischer Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ Bund	Petersilie
1 Zweig	frischer Oregano
1 Zweig	frischer Thymian
5	Salbei-Blätter
5	Basilikumblätter
	Salz
	Chili aus der Mühle



#### **Zubereitung**

Butter aus dem Kühlschrank nehmen und etwas weich werden lassen, Knoblauch mit Salz zu Mus schaben.

Alle Kräuter fein hacken. Gut vermischen. Butter zuerst mit dem geschabten Knoblauch gut verrühren, dann Kräuter unterheben. Mit Salz und Chili abschmecken. Schmeckt lecker zu Steaks oder Gebrühtem, oder einfach nur aufs Brot.

## Kräuterbutter

### Zutaten für 8 Personen

200g Frischkäse normal  
200g Creme fraiche, Kräuter  
1 Tüte Zwiebelsuppe  
frische Gartenkräuter



### Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und noch etwas kaltstellen (15 min)  
Schmeckt super zu Baguette und Grillfleisch.

## Rezeptideen von



## Sommersuppe mit Putenstreifen

### Zutaten für 4 Personen

400g Putenschnitzel  
4 EL Limettensaft  
2 EL helle Sojasauce  
1 rote Chilischote  
0,5 l Gemüsebrühe  
400g Kokosmilch  
2 Frühlingszwiebeln  
150g Cocktailtomaten  
Salz  
Minzeblättchen zum Bestreuen

### Zubereitung

Die Putenschnitzel in feine Streifen schneiden, mit 1 EL Limettensaft und der Sojasauce mischen.

Chilischote waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Mit der Brühe und der Kokosmilch in einen Topf geben und erhitzen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Beides mit den Putenstreifen unter die Suppe rühren. Mit Salz und dem übrigen Limettensaft abschmecken und 5 min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit Minze bestreut servieren.

## Kürbiskernbrot

### Zutaten für 1 Portion

500gr	Weizenmehl
1 Pck.	Trockenhefe
340 ml	Lauwarmes Wasser
1 TL	Zucker
100gr	Kürbiskerne
3 EL	Olivenöl
2 TL	Salz



### Zubereitung

Mehl, Zucker, Trockenhefe und Wasser verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 min. ruhen lassen.

Etwa die Hälfte der Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Ölzugabe rösten und anschließend hacken. Die gehackten Kürbiskerne zusammen mit den restlichen Zutaten unter den Teig kneten und anschließend abgedeckt nochmals 45 min. gehen lassen.

Den Teig noch einmal durchkneten und zu einem Laib formen. Abgedeckt auf einem gefetteten (oder mit Backpapier ausgelegten) Backblech weitere 45 min. gehen lassen.

Die Oberfläche mit Wasser bestreichen, einschneiden und mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen.

In den heißen Backofen schieben und ca. 50-55 min. backen, nach etwa 10min. die Hitze entsprechend zurücknehmen.

E-Herd: 230°C auf 200°C

Umluftherd: von 210°C auf 180°C.

## Rezeptideen von



## Erdbeertorteletts

### Zutaten für 8 Stück

8 St.	Mürbeteig-Torteletts
300g	Erdbeeren
2 EL	Zucker
1 Pkg.	Tortenguss



### Zubereitung:

Die Torteletts auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Beeren waschen, schneiden und einzuckern. Eingezuckerte Erdbeeren auf die Torteletts verteilen. Den Tortenguss

nach dem Rezept auf der Verpackung vorbereiten und noch warm mit einem Löffel auf den Beeren verteilen. Die Torteletts eine Stunde abkühlen lassen und möglichst frisch servieren.

Rezeptideen von der Kita „Spielhaus“



### Gemüsespieße

#### **Zutaten**

1 Pck.	Zahnstocher
6 Stk.	grüne Gurke
3 Stk.	Paprika Rot (ca. 200g)
3 Stk.	Paprika Gelb (ca. 200g)
2 Bund	Radieschen
1 kg	Möhren
4 Stk.	Kohlrabi
1 Stk.	Kohlkopf (ca. 5 kg)

### Bananen- Curry- Dip

#### **Zutaten**

300g	Vollmilchjoghurt
200g	Mayonnaise
2 Stk.	Bananen
1 Fl.	Zitronensaft
2 EL	Curry
	Salz

### Joghurt- Kräuter- Dip

#### **Zutaten**

500g	Vollmilchjoghurt
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

### Tomatenquark- Dip

#### **Zutaten**

500g	Magerquark
je 1 Bund	Petersilie und Schnittlauch
3- 4	Tomaten
1 Stk.	Zwiebel
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Kinderbowle

### Zutaten

2 Stk.	Wassermelone
5x 1,5l	Mineralwasser Medium
2 Stk.	Honigmelone
5x 1l	Traubensaft
2 Stk.	Ananassaft

## Rezeptideen von



## Räuberbrötchen

### Zutaten

500 g	Hackfleisch
6	Brötchen
	passierte Tomaten
	Scheibenkäse
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Gehacktes anbraten, in der Zwischenzeit die Brötchen aufschneiden und die Hälften aushüllen, wenn das Gehackte gar ist, passierte Tomaten zufügen und gut verrühren. Die Masse in die Brötchenhälften füllen, mit Scheibenkäse belegen und in den Backofen.

## Samsa ( Blätterteigtasche mit Hackfleisch)

### Zutaten für 45 Stück

1,5kg	Hackfleisch
5	Zwiebeln
	Salz Pfeffer (nach Geschmack)
0,3l	Wasser
3x	fertiger Blätterteig

### Zubereitung

Die Zwiebeln hacken, Pfeffer und Salz dazugeben (nach Geschmack) und Wasser hinzu. Alles gut vermischen.

Blätterteig in 8 x 8 Felder schneiden und auf jedes Feld Hackfleisch drauflegen. Anschließend aus den Feldern formen Dreiecke oder quadratische Taschen formen - gut zusammen Drücken.

Nun die gefüllten Taschen auf ein Backblech legen und ein wenig Freiraum zwischen den Taschen lassen. Den Ofen auf 180 bis 200 Grad Vorwärmen. Dann 15 bis 20 Minuten backen lassen.

## Rezeptidee von Kiezreporterin Frau Strachovsky

### TABOULEH à la Promenade - arabischer Petersiliensalat

#### Zutaten

60 g            Bulgur (fein geschroteter, vorgegartener Weizen).

2 große Bunde    glatte Petersilie

1 Bund            Lauchzwiebeln

300 g            Tomaten

3-4 Blätter    frische Minze

4-6 EL            Olivenöl

4-6 EL            Zitronensaft

Zur Dekoration: Zitronenscheiben, Römersalat, Tomatenwürfel

#### Zubereitung

Bulgur 10 - 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken. Petersilie in feine Streifen schneiden. Minze fein hacken. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfelchen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles gründlich vermischen und mit Salz abschmecken. Bei Bedarf noch mehr Zitronensaft zufügen - je nach Geschmack.

Nun den Salat noch etwas durchziehen lassen. Fertig ist der leichte Sommergenuss aus dem Orient.

Tabouleh ist ein Klassiker der libanesischen Küche und im ganzen arabischen Raum sehr beliebt.

Varianten zum Ausprobieren: mit Salatgurke, Schafskäse (Feta) oder hartgekochtem Ei. Statt Bulgur kann auch Couscous (eine Art Weizengrieß) verwendet werden.

## Teilnehmer und Rezepte 6.Promenadenbuffet



Kiek in

Erdbeertörtchen



Hella-Klub

Fingerfood, Kräuterbutter



Kita Spielhaus

Kinderbowle, Gemüse- Sticks und Dips  
Dips



Kids&Co.

Sommersuppe mit Putenstreifen, Kürbiskern-  
brot



Kietz für Kids

Frühlingsrollen



Roter Baum

russische Spezialitäten

Buntes Haus

Nudelsalat, Räuberbrötchen, Eierkuchen, Samo-  
sas, Familienbowle und Wassereis



Mittendrin

Obstsalat



Eastend-Berlin e.V.

eine kulinarische Überraschung

Fr. Dr. Hiller

Rote Grütze mit Vanillesauce

Frau Strachovsky

TABOULEH à la Promenade

Quartiersmanagement

Obstspieße

Wir danken allen Beteiligten für die Rezeptideen sowie die freundliche Überlassung von Bildmaterial.