



REZEPT

ZUM

NACHKOCHEN

09
20

**HAPPY
NEWS**

**NEUES
VON
DELI ACTIVE**

ein Projekt der ajb gmbh

MANGOLDQUICHE

Inspiriert von Cheap & Cheerful

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g Vollkornmehl
150 g Vegane Butter
60 ml Wasser
½ TL Salz

Für die Füllung:

600 g Mangold
100 g Räuchertofu
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
350 ml Pflanzensahne
1 EL Kichererbsenmehl
2 EL Speisestärke
2 EL Hefeflocken
½ TL Majoran
½ TL Kurkumapulver
¼ TL Kala Namak (Schwarzsatz)
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Teig:

Mehl und Salz mit den kalten Butterflocken vermischen, so lange kneten, bis es krümelig ist. Nun das kalte Wasser dazugeben und schnell zu einem glatten Teig verkneten. Nicht zu lange kneten!
In Form einer Kugel und abgedeckt im Kühlschrank 1 Std ruhen lassen.

Zur Füllung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Tofu in 5 mm – große Stücke schneiden und mit den klein geschnitten Mangoldstielen 5 Min. bei mittlerer Hitze in Olivenöl anschwitzen. Jetzt die Mangoldblätter dazu, vermischen und vom Herd nehmen.
Speisestärke, Kichererbsenmehl und Hefeflocken mit einem Schuss Sahne glattrühren und den Rest der Sahne dazugeben, dann alle Gewürze.

Eine Spring- Form einfetten und den Teig als Boden und Rand in die Form drücken. Nochmals, für ein paar Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
Zuerst den Mangold in der Form verteilen und dann die Flüssigkeit dazugeben, bei 180°C ca. 45 Min backen.



Foto: Hamza Schlosser

MUND RAUB.....

ist die größte deutschsprachige Plattform für die Entdeckung und Nutzung essbarer Landschaften in deiner Nähe und schafft ein Bewusstsein für Regionalität und Saisonalität. Entdecke deine Umgebung und nutze sie!

mundraub.org

WENN DICH DIE SEHNSUCHT NACH DEM SOMMER PACKT...

Konservieren für die kalte Jahreszeit

Beitrag von Lisa Nigbur

Sobald sich das Ende des Jahres nähert, wird die Vielfalt an regionalem Obst und Gemüse weniger, doch das bedeutet nicht, dass man auf die Süße des Sommers verzichten muss. Nein, wir reden nicht davon, die Früchte aus wärmeren Regionen der Welt importieren zu lassen, sondern vom Konservieren. Nicht nur die Art des Konservierens, sondern auch die dafür geeigneten Sorten an Gemüse, Obst und Kräutern sind vielfältig. Einige möchten wir euch hier gerne vorstellen:

Gemüse (z.B. Bohnen oder Rote Bete) und Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Pflaumen) können in Gläsern, in Stücken oder püriert **eingekocht** werden. Dabei entsteht in den Gläsern ein **Vakuum** und durch den fehlenden Sauerstoff werden Gärungsprozesse verlangsamt. Diese Methode benutzen wir auch zum Haltbarmachen unserer Deli-Pasten.

Das tolle an daheim **getrocknetem** Obst ist, dass sich darin keine unnötigen Zusatzstoffe verbergen. Allerdings ist dafür ein Dörrautomat von Vorteil, da das Trocknen im Ofen viel Zeit und Strom in Anspruch nimmt. Kräuter, wie Salbei oder Lavendel kannst du an einem trockenen Ort aufhängen, um sie anschließend zum Würzen oder als Tee zu verwenden. Das ist nicht nur praktisch, sondern auch eine schöne herbstliche Dekoration für deine Wohnung.

Außerdem kannst du **Marmeladen, Chutney und Pesto** kochen, wie das rote Pesto aus dem letzten Newsletter. Bei den Marmeladen hilft der Zucker das Obat haltbar zu machen. Besonders lecker und sommerlich ist Orangengelee. Für den Aroma-Kick die Schale der Orange mitkochen.

Wichtig!

Weiche oder faule Stellen großzügig wegschneiden, Gläser zuerst in Essigwasser 10 Min kochen, um sie zu sterilisieren. Getrocknete Lebensmittel von Feuchtigkeit fernhalten.

PROJECT : 030 82717044

DELI th.wenzel@ajb-berlin.de



Ein Projekt der:

ajb gmbh
Gemeinnützige Gesellschaft
für Jugendberatung und
psychosoziale Rehabilitation

Das Projekt DELI ACTIVE wird gefördert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und dem Land Berlin.

