



BEI UNS ZU HAUSE

LECKERE KUNSTGENÜSSE

K i J u - H o m e

VORWORT:

HALLO, WIR FREUEN UNS, DASS IHR UNSER BÜCHLEIN IN DEN HÄNDEN HALTET. DIESES BUCH IST ALLES ANDERE ALS EIN KOCHBUCH, ES IST EIN BUCH ÜBER UNS. ÜBER UNSER VERSTÄNDNIS ZUR KUNST, ZUM ZUSAMMENSEIN UND NATÜRLICH VOM KOCHEN.

IHR FINDET UNSERE LIEBLINGSREZEPTE, SCHMACKHAFTE ZUTATEN UND LECKERES ESSEN DARIN.

FOTOS UND ZEICHNUNGEN SIND IMMER DABEI.

DIE GRÖSSTEN ZUTATEN SIND ABER GEBORGENHEIT UND ZUSAMMENHALT. WIR HOFFEN, IHR ENTDECKT SIE IN UNSEREN REZEPTEN.

ALSO, NUN LOS!

HERZLICHST
EURE GRUPPE SOMMEREKEN
UND DAS KUNSTTEAM

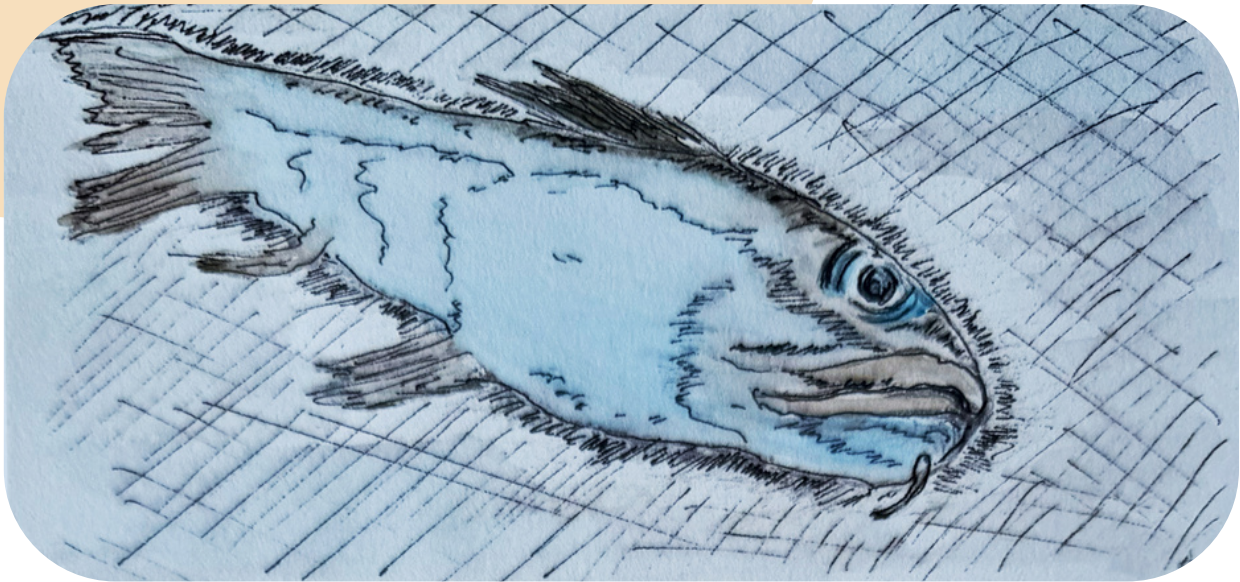






Gebackener Karpfen

Für 4 Personen



Zubereitung

Nehmt ein tiefes Backblech oder eine passende Form und fettet es mit Öl kräftig ein. Schneidet das gewaschene Gemüse in mittelgroße Würfel und Scheiben. Reibt die Schale der Zitrone ab und presst die Zitrone aus.

Wascht den Karpfen und nehmt die Kiemen raus. Reibt den Zitronensaft in die Bauchhöhle. Jetzt wird er von innen und außen kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale gewürzt. In die Bauchhöhle lege ich die Petersilien- oder Estragonstengel. Dazu einen großen Apfel und was an geschnittenen Gemüse reingeht. Stelle den Fisch mittig auf das Blech.

Um den Fisch herum legt das restliche Gemüse und der zweite Apfel. Nehmt jetzt ein Sieb und bemehlt die Seiten des Karpfens. Genau das brauchen wir für eine schöne Kruste. Jetzt noch das Wasser an die Seite gießen und Lorbeer und Pimentblätter unters Gemüse legen. Bei 180 Grad Umluft geht es erstmal ca. 25 min in den Ofen. Dann: das Mehl soll eine leicht braune Farbe haben, öffnet den Ofen und übergießt den Fisch mit der Hälfte der zerlassenen Butter. Nach ca. 15 weiteren Minuten mit dem Rest ein zweites Mal. Jetzt kommt es auf euren Ofen an. Der Fisch ist gut, wenn sich die obere Flosse leicht ziehen lässt und die Haut knusprig ist. Manchmal gebe ich die letzten 5–10 min nochmal mehr Hitze (200 Grad). Das umliegende Gemüse sollte nur leicht braun sein, manchmal muss ich es eher rausnehmen.

Zutaten

- 1 Karpfen (nicht zu klein)
- 150g zerlassene Butter
- 500g Suppengemüse frisch oder je eine große Handvoll Möhre/Porree/Sellerie
- ca. 3–4 Esslöffel Mehl
- ca. 2–3 Esslöffel Öl zum Einfetten des Backbleches
- 2 größere Äpfel
- 1 Zitrone zum Zubereiten
- 1 Zitrone in Spalten zum Essen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Pimentkörner
- 2 Stengel Estragon oder Petersilie
- Salz & Pfeffer
- 250 ml Wasser

Kürbissuppe

Für 4 Personen



Zubereitung

Den Kürbis gut waschen und anschließend halbieren. Mit einem Löffel die Kerne und Fasern entfernen. Danach die Kürbishälfte in Spalten schneiden und dann in Würfel.

Die Kartoffeln, Möhren und Zwiebel schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.

Rapsöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebelstücke darin leicht andünsten. Das restliche Gemüse und Fruchtgemüse zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten lassen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und für etwa 20 min weich köcheln lassen. Wie dünn oder dick deine Suppe wird, hängt von der Kartoffelsorte und -Größe ab. Meine Suppe ist eher dünn zum Löffeln. Magst du es etwas dicklicher, verwende am besten erst einmal etwas weniger Brühe.

Jetzt die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Mit Crème fraîche nach Geschmack verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

- 600g Hokkaido-Kürbis (bereits ausgehüllt)
- 2 Stk. mittlere Kartoffeln
- 3–4 Stk. Möhren
- 1 Stk. Zwiebeln
- 1,5 Liter Gemüsebrühe oder weniger
- 150–200g Crème fraîche
- 2–3 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- optional Brotwürfel oder Croutons

Zitronenhähnchen

Für 4 Personen



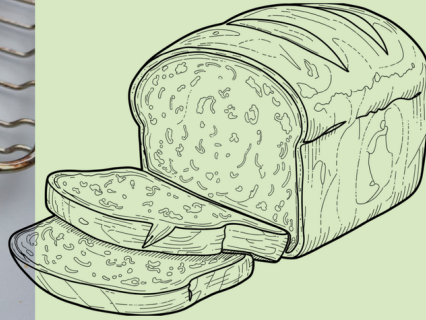
Zutaten

- 1 ganzes Hähnchen
- 1 kg Kartoffeln
- ½ kg rote Bete
- ½ kg Karotten
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 1 Zitrone
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln, rote Bete und Karotten in große Stücke schneiden. In eine große ofenfeste Form legen, mit etwas Öl beträufeln, salzen, pfeffern. Zitrone in Spalten schneiden. Hähnchen mit Kräutern sowie Zitrone füllen und auf das Gemüse legen. Mit reichlich Salz würzen. Evtl. noch Kräuter auf dem Gemüse verteilen. Hähnchen bei 200 Grad 30 Min. braten. Anschließend auf 175 Grad zurückschalten und etwa 1 Stunde fertig garen. Die Garzeit je nach Größe des Hähnchens unterschiedlich.

Brot Rezept



Zutaten

- 500g Weizenmehl / Vollkornmehl
- 9g Salz
- 7g frische Hefe / ½ pkt. Trockene Hefe
- 360g lauwarmes Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel und zu einem Teig kneten. Entweder mit den Händen oder Knetmaschine → kneten bis er weich ist und nicht mehr klebt (min. 5min.) Danach eine Stunde ruhen lassen, am besten bei einem warmen Ort.

Dann formst du den Teig zu einem Brot und gibst ihn auf ein Backblech. Ofen auf 250° Ober-/Unterhitze vorwärmen (10min.)

→ 30min backen am besten mit einer feuerfesten Schüssel im Ofen, danach 30° niedriger schalten und weitere 20min backen bis er braun ist.

Lass es abkühlen mindestens eine Stunde bevor du es anschneidest.

Kräuterbutter Rezept

Butter mit den gehackten Kräutern vermischen und in eine Schüssel/Kühlstelle stellen.

Zutaten

- 250g Butter / Lätta / Margarine
- eine Hand voll Schnittlauch und Petersilie
- einen Esslöffel Salz
- nach Belieben Knoblauch oder andere Gewürze (Rosmarin...)

Bananen Brot



Zutaten

- 3 reife Bananen
- 80ml Öl
- 110g brauner Zucker oder weißen
- 2 Eier
- 200g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz, Zimt
- Kastenform

Zubereitung

Bananen zerdrücken mit einer Gabel, Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und alles verrühren.

Ofen vorheizen 180°

Ober-/Unterhitze.

Teig in die Kastenform und für 55 min. ca. backen. Auskühlen lassen und genießen.

Hollerpancakes

Für 6 Personen

Zutaten

- 200 ml Milch
- 20 ml Mineralwasser classic
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 3 Eigelb
- 12 Holunderblüten



Zubereitung

Dieses mit dem Schneebesen verquirlen. 150 gr. Mehl hinzufügen und vermischen.

3 Eiweiß und 1x Vanillin Zucker zusammen steif schlagen sowie anschließend vorsichtig unter den Teig heben.

30 Minuten ruhen lassen.

Die Holunderblütendolden in den Teig tauchen und in Sonnenblumenöl ausbacken (etwas mehr Öl nehmen).

Dazu passen Zucker und Zimt, Apfelmus, Holunderblütengelee.

Mirza Ghasemi

Persisches Auberginen-Gericht aus dem Norden Irans

Für 4 Personen



Zutaten

- 3 große Auberginen
- 4 reife Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Eier
- 3 EL Pflanzenöl oder Butter
- 1 TL Kurkuma
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrocknete Minze (optional)

Wie servieren?

Mirza Ghasemi passt super zu:

- Fladenbrot (Nan) — einfach eintunken
- Weißem Reis — als Beilage
- Salat — frisch dazu

Zubereitung

Auberginen grillen: Die Auberginen direkt auf dem Gasherd, Grill oder im Backofen (220°C, 40 Min.)

garen, bis die Schale schwarz und runzelig wird. Das gibt den tollen Rauchgeschmack!

Auberginen aushöhlen: Etwas abkühlen lassen, dann die Schale abziehen. Das weiche Innere mit einer Gabel

zerdrücken — es muss nicht perfekt glatt sein.

Knoblauch anbraten: Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch fein hacken und mit Kurkuma goldgelb

anbraten (ca. 2 Minuten). Es darf duften!

Tomaten dazugeben: Tomaten klein schneiden und in die Pfanne geben. Alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis eine dicke Soße entsteht.

Auberginen hinzufügen: Die zerdrückten Auberginen in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Salz und

Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Minuten rühren.

Eier einrühren: Die Eier direkt in die Pfanne aufschlagen und schnell unterrühren, bis alles cremig und gar ist.

Nicht zu lange rühren — es soll saftig bleiben!







LECKERE KUNSTGENÜSSE

HIER FINDET IHR REZEPTE, DIE MEHR SIND ALS
NUR ZUTATEN UND SCHRITTE — SIE SIND EIN
STÜCK VON UNS.

Dieses Kochbuch ist mit viel Herzblut, Neugier und Freude entstanden. Jedes Rezept erzählt eine Geschichte — von Menschen, die gerne kochen, gerne essen und gerne teilen. Wir hoffen, dass es euch genauso viel Freude bereitet wie uns das Kochen selbst.

IMPRESSUM:

Kunstteam des KiJuHome
unter Leitung von Adelheid Schulze- Diemel
und Andrea Gohr und enger
Zusammenarbeit mit Rebecca Markovski
PR : Morteza Rakhtala
Gäste : Adelheid und Jette und Morteza



K i J u - H o m e

PESTALOZZISTRASSE 4
39418 STASSFURT

+49 (0) 3925 9888066

WWW.KIJU-HOME.DE



K i j u - H o m e
WWW.KIJU-HOME.DE