

Bunte-Burger-Vielfalt

Tandem Kochen für Menschen mit und ohne Behinderung



Kurs: Inklusion schmeckt!
Tandem-Kochen für Menschen mit und ohne Behinderung

Kurs-Nr.: 125-30512

Termin: Samstag, 03.05.2025, ab 14.00 Uhr

Ort: Heinrich-Roth-Realschule plus, Montabaur

Kursleitung: Patrick George

Vorwort und Anmerkungen

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
ich freue mich, dass wir bereits zum wiederholten Male einen Kurs unter dem Motto „GEMEINSAM“ erleben dürfen. Wegen der großen Nachfrage und dem großen Erfolg freuen sich die VHS Montabaur, gemeinsam mit dem Verein „Gemeinsam ist es möglich e.V.“ diesen wirklich besonderen Kochnachmittag anbieten und durchführen zu können: Erneut ist es wieder ein Tandem-Kochen ganz im Sinne des Miteinanders, der Inklusion!

In Kleingruppen, die etwa zur Hälfte aus Menschen mit Behinderung und zur Hälfte aus Menschen ohne Behinderung bestehen, wird ein mehrgängiges Menü zubereitet, welches nicht nur den Gaumen erfreuen soll. Heute nähern wir uns dabei einer bunten Vielfalt von Burgern. So werden wir insgesamt 4 Gänge zubereiten und genießen – vom Burger als Vorspeise, bis zum Burger als Nachspeise. Die Gaben und Fähigkeiten aller Teilnehmenden stehen dabei ebenso im Fokus wie das Kennen- und Schätzenlernen unserer Tandempartner*innen. Zum Abschluss eines sicherlich erfahrungsreichen nachmittags belohnen wir uns mit den gemeinsam gekochten Köstlichkeiten. Erleben wir gemeinsam, wie einfach und „lecker“ Inklusion sein kann!

Persönliche Anmerkung: Ich freue mich schon ganz besonders auf diesen Kurs, denn er wird auch sicherlich auch dieses Mal wieder emotional und reich an Erfahrungen sein. Ich wünsche mir, dass alle Teilnehmenden nicht nur am Gaumen, sondern vielmehr auch am Herzen berührt werden. Ich bin jetzt schon dankbar für eine tolle Zeit mit allen Teilnehmenden. Danke den Verantwortlichen des Vereins „Gemeinsam ist es möglich e.V.“ und der VHS Montabaur für diese Möglichkeit und dieses besondere Kursangebot! Vielen herzlichen Dank, dass ich dieses Gemeinschaftskochen mit Euch erleben darf!

In diesem Sinne wünsche ich uns allen schöne Stunden in der Gemeinschaft, viele neue Eindrücke und Geschmackserlebnisse. Und natürlich auch viel Freude beim Nachkochen zu Hause oder auch mit Freunden...

Herzlich, Dein/ Euer

Patrick George
Koch aus Leidenschaft



Übrigens: Auf meiner Internetseite <https://patrick-george.de> sind viele weitere Rezeptmappen und Ideen, Impressionen sowie Rück- und Ausblicke zu finden. Ich freue mich über Deinen/ Euren Besuch!

Burgerbrötchen/ Burgerbuns (Grundrezept)

(ca. 6 große Burgerbrötchen)

Zutaten: 400 g Mehl
8 g Hefe
250 ml Wasser (lauwarm)
8 g Salz
1 Eigelb

Zubereitung:

Mehl, Hefe, Wasser und Salz in einer Rührschüssel vermengen. 5 Minuten mit dem Knethaken auf kleiner Stufe kneten, dann die Geschwindigkeit nach und nach erhöhen und 8-10 Minuten weiterkneten. Dabei eventuell weitere Zutaten einarbeiten.

Aus dem Teig 6 Brötchen formen und mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier vorbereitetes Backblech legen. Das Eigelb mit etwas Milch oder Wasser verdünnen und die Brötchen damit bepinseln. Wenn gewünscht, die Brötchen mit Körner (Topping) bestreuen. 30-45 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Backofen auf 210° C vorheizen und eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen.

Die Brötchen 15-20 Minuten backen. Vor dem Aufschneiden die Brötchen auskühlen lassen.

Tipp: Der Teig lässt sich vielfältig mit optionalen Zutaten, wie z.B. mit kleingeschnittenen getrockneten Tomaten, kleingeschnittenen Olive, Kräutern (frisch oder trocken), Röstzwiebeln, weiteren Gewürzen (Curry, Paprika o.ä.) abwandeln und variieren.

Tipp: Die Burgerbrötchen vor dem Belegen kurz in einer „trockenen“ Pfanne toasten! So schmecken diese besonders frisch und lecker...

Mayonnaise (ohne Ei)

Zutaten: 50 ml Milch (Raumtemperatur!)
1 EL Senf (mittelscharf)
1 Spritzer Zitronensaft
Salz & Pfeffer
ca. 300 ml Speiseöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

Zubereitung:

Die Milch mit dem Senf, dem Zitronensaft, sowie etwas Salz und Pfeffer in einen hohen Messbecher geben. Mit einem Stabmixer das Ganze anmischen. Nun langsam das Öl einlaufen lassen und einarbeiten, so lange bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Dabei gilt: Desto mehr Öl eingearbeitet wird, umso fester wird die Mayonnaise. Zum Ende kurz abschmecken und eventuell etwas nachwürzen.

Wichtig ist, dass alle Zutaten auf Zimmertemperatur verarbeitet werden, ansonsten gelingt die Aioli nicht!

Tipp: In Gläschen abgefüllt hält sich die Aioli auch einige Tage im Kühlschrank!

Vegetarischer Italo-Burger

- Burgerbuns lt. Grundrezept unter Zugabe von z.B. Basilikum-Öl herstellen
- Tomatensalat/-salsa herstellen
- Dressing für Rucola-Salat herstellen

Zubereitung:

Die Buns auf den Schnittseiten kurz in einer trockenen Pfanne antoasten.

Den Boden des Buns mit dem Tomatensalat belegen (nicht so viel Flüssigkeit mit draufgeben, sonst weicht alles zu stark durch). Etwas Dressing für den Rucola in eine Schüssel geben und portionsweise Rucola damit marinieren. Locker auf den Tomatensalat anrichten, nach Belieben etwas „gehobelten“ Parmesan darauflegen und den Deckel anlegen.

Tomatensalat/ -salsa für Bruschetta

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 10 große Tomaten
1 Zwiebel
n.B. 1 Zehe Knoblauch, klein gehackt
etwas Parmesan, gerieben
1 Bund Basilikum, klein gehackt
etwas Olivenöl
50 ml Balsamico
50 ml Rotwein (oder Traubensaft)
50 ml Orangensaft
2 EL Honig
Salz und Pfeffer
evtl. Chilipulver oder Cayenne-Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten halbieren und die Kerne und das weiche Fruchtfleisch entfernen (wird nicht mehr benötigt). Tomaten in kleine Stückchen schneiden und geben diese dann in einen Sieb zum Abtropfen. Leisten Sie etwas Nachhilfe, indem Sie leicht auf die Tomatenstücke eindrücken. Haben die Tomaten nun die richtige Konsistenz erreicht (nicht zu wässrig), geben Sie diese mit dem klein gehackten Basilikum und der fein geschnittenen Zwiebel in eine Schüssel.

Übergießen Sie die Masse nun mit einem Schuss Olivenöl und geben Sie wahlweise die Gewürze und etwas geriebenen Parmesan hinzu. Nachdem Sie die Tomaten ein weiteres Mal vorsichtig verrührt haben, können Sie die Balsamicocreme zubereiten. Hierzu bringen sie unter ständigem Rühren Balsamico und Rotwein (Traubensaft) zum Kochen. Sobald die Masse dickflüssig ist, fügen Sie den Orangensaft und den Honig hinzu. Lassen Sie das ganze nochmals aufkochen, bis es dickflüssig ist und stellen Sie es zum Abkühlen zur Seite.

Erst kurz vor dem Servieren (am besten während des Anrichtens) die Tomaten mit der Balsamicocreme überziehen, nach Belieben noch etwas geriebenen oder gehobelten Parmesan darüber geben.

Rucola-Salat (ca. 4 Portionen)

Zutaten: 150 g Rucola
1 EL Cashew-Kerne, gehackt
250 g Champignons
n.B. ca. 40 g Parmesan, frisch gehobelter

Für das Dressing:
3 EL Aceto Balsamico
1 TL Senf
3 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel(n), fein gewürfelt
Salz und Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Rucola säubern. Die Champignons putzen (nicht waschen!) und in Scheiben schneiden. In etwas Pflanzenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenkrepp zum Entfetten geben und abkühlen lassen.

Für das Dressing Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Zwiebelwürfel verrühren. Erst kurz vor dem Servieren den Salat anmachen.

Rucola mit den Champignons und dem Dressing vermengen. Zum Schluss nach Belieben mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Pulled Chicken-Burger „Taj Mahal“

- Burgerbuns lt. Grundrezept unter Zugabe von 1 TL Kurkuma herstellen
- Pulled Chicken herstellen
- Salat-Blätter vorbereiten
- Curry-Mayonnaise herstellen (siehe Grundrezept)

Zubereitung:

Die Buns auf den Schnittseiten kurz in einer trockenen Pfanne antoasten.

Den Boden des Brötchens mit etwas der Curry-Mayonnaise betreichen, ein Salatblatt darauflegen und nun das Pulled-Chicken-Fleisch. Zum Schluss noch etwas der Mayonnaise darüber geben und den Deckel aufsetzen.

Tipp: Kann auch gerne mit einer „Obstnote“, wie z.B. Ananas-Chutney als Topping zubereitet werden.

Pulled Chicken „Taj Mahal“
(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 800 g Hähnchenbrustfilets
400 ml Kokosmilch
100 ml Geflügelbrühe
2 TL Currypaste, rote
10 g Ingwer, gerieben
2 EL Sojasauce
2 TL Worcestersauce
n.B. Erdnüsse (zerstoßen), geröstet, nicht gesalzen
n.B. etwas Koriander

Zubereitung:

Die Kokosmilch mit Geflügelbrühe, Currypaste, geriebenem Ingwer, Soja- und Worcestersauce verrühren.

Die Hähnchenfilets in eine Auflaufform legen und mit der Mischung übergießen, dann für ca. 1,5 Stunden bei 160 °C in den Ofen geben.

Wenn das Hähnchenfleisch gegart ist, das Hähnchenfleisch aus dem Ofen holen, mit 2 Gabeln zerpfücken und mit der Sauce mischen.

Mit Erdnüssen und Chiliflocken - und nach Belieben auch mit Koriander - bestreuen.

Bavarian-Würstl-Burger

- Burgerbuns lt. Grundrezept herstellen – jedoch die Buns vor dem „Ruhen“ in Natronlauge baden und vor dem Backen mit Hagelsalz bestreuen (Laugen-Bun)
- Zwiebelringe schneiden
- Krautsalat herstellen

Des Weiteren: entsprechende Menge „Würstl“ / Burger
Süßer Senf
Zwiebeln

Zubereitung:

Die Buns auf den Schnittseiten kurz in einer trockenen Pfanne antoasten.

Den Boden des Buns mit süßem bestreichen und ein Salatbett darauflegen. Mit Senf bestreichen. Die Würtschen in der Pfanne mit etwas Pflanzenöl sanft anbraten. Auf den Boden des Brötchens legen und einige Zwiebelringe darauflegen. Mit Krautsalat belegen. Die Innenseite des Deckels ebenfalls mit süßem Senf bestreichen und aufsetzen.

Krautsalat

(ca. 10 Portionen)

Zutaten: 1 Weißkohl
Salz & Pfeffer
Essig (weiß oder Branntwein-Essig)
Sonnenblumenöl
evtl. etwas Zucker

Zubereitung:

Den Weißkohl von den welken Blättern befreien. Wenn dieser noch etwas schmutzig ist, kurz abbrausen und trocknen.

Den Weißkohl vierteln und den Strunk entfernen. In feine Streifen schneiden oder hobeln. In eine Schüssel legen, salzen und mit der Hand gut durchwirken (massieren, bis Flüssigkeit austritt und der Kohl weich wird). Etwas durchziehen lassen (gerne auch über Nacht).

Nach dem Durchziehen evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit Essig und Öl nach Belieben abschmecken (wem es zu sauer ist, gibt etwas Zucker zum Harmonisieren hinzu).

Anmerkung: Man rechnet in etwa für 750 g Weißkohl = 1 TL Salz. Salz dem entsprechenden Gewicht des Kohls anpassen. Maßangabe bitte einhalten, da der Kohl wirklich nicht mehr braucht.

Erdbeer-Tiramisu-Burger

(ca. 12 Stk.)

Zutaten:

- 12 Stk. Süße Buns (lt. Grundrezept)
- 150 ml Orangensaft (am besten frisch gepresst)
- 4 EL Zucker
- 750 g Erdbeeren
- 1 Vanilleschote (oder Ectract)
- 4 m.-große Eier
- 300 g Mascarpone
- 250 g Sahnequark

Zubereitung:

Orangensaft mit 1 EL Zucker aufkochen, Erdbeeren putzen, in Scheiben schneiden. Vanilleschote längs aufschlitzen. Mark herausschaben. Vanillemark, 3 EL Zucker und Eier auf einem Wasserbad schaumig schlagen (darauf achten, dass die Maße auf 70 durcherhitzt wurde, um eventuelle Salmonellen abzutöten). Ei-Masse anschließend (auf Eiswasser) kaltschlagen. Mascarpone und Quark verrühren. Die abgekühlte Ei-Masse unterarbeiten.

Die Unterseiten der Buns kurz im Orangensaft tränken. Erdbeerscheiben darauf verteilen. Mit der Mascarpone-Creme bestreichen. Eine weitere Schicht Erdbeeren und Creme darauf. Deckel ebenfalls kurz mit Orangensaft tränken und aufsetzen. Abgedeckt min. 1-2 Stunden kaltstellen.