

Küchenparty – Fingerfood & Friends

Kochkurs für Jugendliche in den
Osterferien 2026

Chili sin Carne

Börek mit Feta

Bruschetta pomodori

Hähnchenspieße mit Guacamole

Bunte Waffeln am Stiel



AggerEnergie Kochstudio
02261 3003-120
vera.zielberg@aggerenergie.de

Chili sin Carne eine leckere Alternative ohne Fleisch

Für ca. 6-8 Portionen

- | | | |
|--------|---|--|
| 3 | Hände rote Linsen | in einem Sieb waschen (diese sind der Fleischersatz und liefern dir Eiweiß und sind nachher leicht verkocht). |
| 1 | Zwiebel | pellieren und in kleine Würfel schneiden. |
| 2 | Tomaten | waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden (im Winter nimmst du eine kleine Dose stückige Tomaten). |
| 1 | Paprikaschoten | halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. |
| 1 | Dose Mais (340 g) | und/oder |
| 1 | Dose Kidneybohnen (400 g) | öffnen und in ein Sieb abgießen. |
| 2 EL | Olivenöl | in einen Topf geben, die Linsen und Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten, ab und zu umrühren. |
| 2 EL | Tomatenmark | mitbraten, dann Paprikastücke und Tomatenwürfel zufügen. |
| 400 ml | Gemüsebrühe | herstellen und mit |
| 500 g | passierten Tomaten (Dose und Päckchen), | den Mais und die Kidneybohnen dazugeben. Deckel auf den Topf geben und ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. |
| | | Dann geht es ans Würzen mit: |
| 1 TL | Salz | |
| | Chilipulver (Achtung scharf) | |
| 1 Pr. | Kreuzkümmel | |
| | geräuchertes Paprikapulver | |
| 1 EL | Balsamicoessig | |

Tipp: Magst du Knoblauch? Dann gib doch eine gepellte Zehe mit ins Chili sin care. Chili kannst du mit Fladenbrot, geriebenem Käse, Taco Chips, Petersilie und Saure Sahne oder Schmand servieren. Natürlich kannst du mit Tabasco oder Chilipulver nachwürzen.

Du kannst Chili sin Carne auch in Tortillafladen geben und mit Salat und Käse aufrollen. Oder einfach mit Brotchips servieren. Hierzu altbackenes Brot sehr dünn aufschneiden und in Pfanne in Olivenöl oder im Backofen knusprig backen. Magst Du Fleisch? Dann ersetze die Linsen einfach durch Hackfleisch.

Börek mit Feta

Für 12 Stück

300 g	Feta	mit einer Gabel fein zerdrücken. Je
½ Bd	Dill und Petersilie	hacken, mit
2 EL	Joghurt	und
1	Ei	zu dem Käse geben, mit
1 TL	Paprikapulver, scharf	und
	Salz	
	Pfeffer	und
1 Pr.	Zucker	und
1	Knoblauchzehe	würzen.
1 P.	dreieckigen Filo / Yufkateig	nacheinander aus der Packung nehmen, so legen, dass die Spitze nach oben zeigt. Ränder mit etwas
	Wasser, Öl oder Joghurt	bepinseln. Je 1-2 EL Füllung an der unteren langen Blattseite verteilen. Seitliche Enden einschlagen, damit nichts herausläuft, Teig eng als Zigarrenröllchen aufrollen.
	Öl	Böreks in einer Pfanne in heißem ca. 3 Minuten backen.

Tipp: Garen ist auch im Backofen möglich, dann die Böreks mit einer Mischung aus Ei und Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen.
Ein Teil des Schafskäses kann auch durch Spinat ersetzt werden.

Bruschetta pomodori

500 g reife Tomaten	waschen, entkernen und das Fleisch fein würfeln.
1 Schalotte	pellieren, fein würfeln,
1-2 Knoblauchzehen	pellieren, fein würfeln,
1 Chilischote	entkernen und fein würfeln. Alles in
1-2 EL Olivenöl	andünsten. Abkühlen lassen und Tomaten zugeben.
½ Bd. Basilikum oder Rucola	waschen, Blätter in Streifen schneiden, unter die Tomaten geben. Mit
Salz	
Pfeffer	
Zucker	würzen.
Ciabattascheiben	mit wenig
Olivenöl	einpinseln und im Backofen oder in der Pfanne anrösten, mit
Knoblauch	einreiben (oder toasten, dann ölen und mit Knoblauch einreiben).
	Tomaten auf die Brotscheiben verteilen und servieren.

- Variationen:
1. Frisch gehobelten Parmesankäse auf das Brot geben.
 2. Mozzarellawürfel unter die Tomaten geben.
 3. Kräuter-Knoblauch-Öl oder Bärlauch&Basilikum Olivenöl, Olivenöl Mediterraneo zum einpinseln nutzen und nachher auf die fertigen Brote träufeln.
 4. Mit Aceto Balsamico di Modena Riserva beträufeln

Hähnchenspießchen

Für ca. 20 Spieße

150 g Sahnejoghurt	mit
2 TL Zitronenschale	
2 TL Zitronensaft	
1 Knoblauchzehe (gepresst)	verrühren.
400 g Hähnchenbrustfilet	in ca. 20 sehr dünne Scheiben schneiden. In dem Joghurt ca. 2 Stunden einlegen.
Schaschlikspieße	in warmem Wasser einlegen.
	Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen. Wellenartig auf die Holzspieße stecken, mit
Salz	
Pfeffer	
Curry	würzen.
	In der heißen Pfanne portionsweise in von jeder Seite ca. 30 Sekunden kross braten.
Olivenöl	Oder im heißen Backofen bei Gasstufe 4 / 220°C auf einem mit
Olivenöl	bepinseltem Backblech geben, auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten garen.

Spieße können auch erst gesteckt und dann mariniert werden!

Guacamole

1	gr. reife Avocado	längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
1/2 TL	Limetten o. Zitronenschale	und den Saft von
1/2- 1	Limette o. Zitone	zugeben.
1-2	Knoblauchzehen	fein hacken,
1	Tomaten	waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.
50 g	Schlangengurke	waschen und in sehr kleine Würfel schneiden,
1	Frühlingszwiebel	fein hacken. Das Gemüse unter die Avocado-creme geben und mit
1/2 TL	Cumin, geröstet, gemahlen	
1 Pr.	Piment	
	Salz	
	Pfeffer	würzen.
1-2 El	Petersilie	unterheben.

Knusperwaffeln mit Buttermilch

Für 8-10 runde Waffeln

Alle Zutaten abmessen und bereitstellen.

200 g Butter

aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie zimmerwarm und weich ist.

6 Eier (Klasse M)
1 Prise Salz
2 P. Vanillezucker
80 g Zucker

Mit
und
und
und
in eine Rührschüssel geben und alles mit den Mixstäben des Handrührgerätes schaumig aufschlagen.

500 g Mehl
1 P. Backpulver

und
durch ein feines Sieb in eine Schüssel sieben.

500 ml Buttermilch

Mehlgemisch mit
nach und nach abwechselnd
zu dem Butter-Ei-Gemisch geben
und mit den Mixstäben verrühren,
bis ein glatter Teig entsteht.

Dann im Waffeleisen nacheinander backen.

Tipp: Waffeln am Stiel backen. Kirschen, Vanillejoghurt, Obstspieße oder Eis dazu servieren. Waffel kann man auch mit geschmolzener Schokolade überziehen und mit Streuseln verzieren.

