

**HA⁹
MM**

**BUNT UND GESUND –
LEBEN IM HAMMER NORDEN**

[hamm.de](https://www.hamm.de)

Inhaltsverzeichnis



- 03 VORWORT
- 04 BANANENBROT
- 05 BROWNIES MIT KIDNEYBOHNEN
- 06 KARTOFFELKUCHEN
- 07 MÖHRENKUCHEN
- 08 ROTE BETE SCHOKOKUCHEN
- 09 SALATTORTE
- 10 ZUCCHINIKUCHEN
- 11 VOLLKORNBRÖTCHEN
- 12 PAPRIKA DIPP
- 13 MÖHREN – JOGHURT – DIPP
- 14 FRISCHKÄSEAUFSCHNITT



Vorwort



„Bunt und Gesund – Leben im Hammer Norden“

Unter diesem Motto hat die Stadtteilarbeit Hamm-Norden gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern einen Aktionstag in unserem Stadtteilzentrum gestaltet.

Im Vordergrund stehen Informationen, Spiel, Spaß und gute Gespräche.

Angeboten werden auch einige Gebäcke, die vielleicht noch nicht so bekannt sind und mit ihrem Geschmack überraschen.

Wir laden nicht nur zum probieren ein, sondern haben die Rezepte zum Nachbacken in diesem kleinen Heft zusammengefasst.

Unser abesonderer Dank gilt dem Elisabeth-Lüders-Berufskolleg für die tatkräftige Unterstützung dieser Idee.

Die Stadtteilarbeit Hamm-Norden wünscht Ihnen einen guten Appetit und viel Spaß beim Nachbacken



Bananenbrot

[1]

„Süße und gesunde“
Resteverwertung!



© Markus Mainka - stock.adobe.com

Menge	Zutaten	Zubereitung
3	sehr reife Bananen	In einer Rührschüssel zerdrücken oder pürieren.
100 g 2 TL	Mehl Backpulver	In einer anderen Schüssel vermischen.
200 g 70 g 2 EI	Haferflocken weiche Butter Honig	Zu den Bananen geben und verrühren.
2	Eier	ebenfalls unter die Masse rühren
90 ml	Milch	Abwechselnd mit der Mehlmischung unterrühren.
	Bei 180 – 200 °C ca. 45- 55 Minuten	Die Masse in eine gut gefettete Kastenform geben und sofort, auf mittlerer Schiene, abbacken.

Möchten Sie einen Platenkuchen herstellen,
nehmen Sie die doppelte Menge und verringern die Garzeit um ca. 5 -10 Minuten.



© Markus Mainka - stock.adobe.com

TIPP

Vegan wird das Bananenbrot, wenn die Butter durch Margarine, der Honig durch Agavendicksaft oder Ahornsirup, die 2 Eier durch 4 Esslöffel Apfelmus und die Milch durch Pflanzendrink ersetzt werden.

Brownies
mit Kidneybohnen

[2]



© Pixabay - IMAGEO

	Tiefes Backblech (Fettpfanne) einfetten		Backofen auf 180 °C, Ober- und Unterhitze vorheizen.
Menge	Zutaten	Zubereitung	
240 g (Abtropfgewicht)	Kidneybohnen, aus der Dose	Bohnen auf ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.	
80 g 30 g 1 TL 1 Prise	Mehl, gerne Vollkornmehl Back-Kakao Backpulver Salz	Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.	
120 g 100 g 40 g 6 Tropfen 6 Tropfen	Apfelmus Ahornsirup Sonnenblumenöl Vanille-Aroma Rum-Aroma	Alle Zutaten in der Küchenmaschine verrühren.	
Die Kidneybohnen sorgfältig pürieren und zu der Apfelmusmasse geben und erneut kurz verrühren. Nun die trockenen Zutaten dazugeben und gründlich verrühren.			



© pixabay - lindaroisum

Kartoffelkuchen

[3]



© Markus Maier - stock.adobe.com

	Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen.		Backofen auf 175 °C, Ober- und Unterhitze, vorheizen.
Menge	Zutaten	Zubereitung	
400 g	Mehlige Kartoffeln	Kartoffeln schälen, kochen und direkt danach mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Am Vortag kochen! Im Kühlschrank lagern.	
4	Eiklar	Zu steifem Schnee schlagen. Messerprobe!	
4 3 EI 1 P. 200 g	Eigelb warmes Wasser Vanillezucker Brauner Zucker	3 Minuten cremig rühren.	
100 g 150 g 0,5 P.	Gemahlene Nüsse Grieß Backpulver	Zutaten mischen und mit den zerdrückten Kartoffeln unter die Eigelbmasse rühren.	
		Dann Eischnee vorsichtig unterheben.	
		Die Masse in die Form geben und 50 – 60 Minuten bei 175 °C abbacken.	



© pixabay - malinbatmaster

TIPP
Die Zuckermenge kann etwas reduziert werden, wenn es nicht zu süß werden soll.

Möhrenkuchen

[4]



© Markus Maier - stock.adobe.com

Ein tiefes Backblech (Fettpfanne) mit Backpapier auslegen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
600 g	Möhren	waschen, putzen, reiben
200 g 1 PK	Mehl Backpulver	Mehl u. Backpulver mit den geriebenen Möhren mischen
10 Stck 200 g	Eiklar Zucker	Eiklar steif schlagen und Zucker löffelweise unter den Eischnee heben
10 Stck 300 g	Eigelb Zucker	Eigelb mit Zucker schaumig schlagen
8 EI	Zitronensaft	unterrühren
400 g	Gemahlene Nüsse	Verrühren , mit dem Möhren – Mehlgemisch vermischen. Dann den Eischnee vorsichtig dazugeben und unterheben
	Masse auf das Backblech füllen.	
	Bei 175°C, auf einem Backofengitter, bei Ober- und Unterhitze, ca. 15 – 20 Minuten abbacken.	
	In mundgerechte Stücke schneiden, mit Puderzucker bestäuben und auf einer Gebäckplatte servieren.	



© Plixabay - Alexas_Fotos

TIPP
■ Falls Sie nur die halbe Menge benötigen, können Sie diese in einer runden Springform abbacken. Dann die Garzeit um mindestens 10 – 15 Minuten erhöhen.
■ Die Zuckermenge kann etwas reduziert werden, wenn es nicht zu süß werden soll.

Rote Bete Schokokuchen

[5]



© pixabay - AS. Photography

ZUTATEN

- 250 g Mehl + etwas Mehl für die Backform
- 375 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 300 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
- 5 Eier (Größe M)
- 3 gestrichene Teelöffel Backpulver
- 100 g + ca. 2 Teelöffel Back-Kakao
- 375 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Prise Salz

TIPP

- Die Zuckermenge kann etwas reduziert werden, wenn es nicht zu süß werden soll. Insbesondere, wenn Kakaopulver statt Back-Kakao verwendet wird.
- Die 5 Eier durch 10 Esslöffel Apfelmus ersetzen, dann ist der Kuchen vegan.



© pixabay - un-perfekt

ZUBEREITUNG

- Eine Kastenkuchenform (ca. 2,5 l Inhalt; 30 cm lang) fetten und mit Mehl ausstäuben.
- Backofen vorheizen (Ober- Unterhitze 175 Grad, Umluft 150 Grad)
- Rote Bete klein schneiden (Achtung! Sie färben stark, am besten Handschuhe tragen), mit dem Öl in eine Rührschüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Eier einzeln mit den Schneebesen des Rührgeräts unterrühren.
- 275 g Mehl, Backpulver 100 g Kakao, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz mischen.
- Rote-Bete-Püree zufügen und alles kurz zu einem glatten Teig verrühren.
- Teig in die Backform geben und glattstreichen.
- Im heißen Ofen ca. 1 ¼ Stunden backen (Kuchen soll innen noch leicht feucht sein).
- Nach ca. 1 Stunde evtl. mit etwas Alufolie zu decken.
- Kuchen aus dem Ofen nehmen. In der Form 20 – 30 Minuten abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form stürzen, auskühlen lassen und mit ca. 2 Teelöffel Kakao bestäuben.

Salattorte

[6]



© Markus Mainka - stock.adobe.com

Zutaten

Zubereitung

1 Kopf Salat	waschen, grob zerteilen, in eine Salatschleuder geben.
1 Schlangengurke	waschen und in dünne Scheiben schneiden (kann auch geschält werden, je nach Geschmack)
1 Zwiebel	schälen, sehr fein würfeln.
350 g Tomaten	waschen, Strunk entfernen, in Scheiben schneiden.
1 Stange Lauch	(nur das „Weiße“), waschen, in feine Ringe schneiden.
5 Eier	kochen, pellen, in Scheiben schneiden.
250 g Gouda in Scheiben geschnitten	Rand entfernen, falls erforderlich.
1 Bund Schnittlauch	waschen, schneiden, oder als Tiefkühl-Produkt.
0,5 Bund Radieschen	waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

- Einen Tortenrand auf die Tortenplatte setzen, alles der Reihe nach aufschichten und gut andrücken.
- Am besten mit Klarsichtfolie bedecken, darüber einen Teller stellen und darauf einen schweren Gegenstand oder Topf stellen und **über Nacht** im Kühlschrank lagern.
- Dann die Salattorte mit einem elektrischen Messer in 12 Stücke schneiden und anrichten.
- Schnittlauch und Radieschen zum Schluss darüber streuen.



Dazu reicht man eine **Salatsoße** und verrührt sie aus:

- 300 g Joghurt, natur
- 200 ml saure Sahne
- 150 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Essig, ggf Maggi und 1 Prise Zucker

Zucchini-Kuchen



	Tiefes Backblech (Fettpfanne) einfetten		Backofen auf 180 °C, Ober- und Unterhitze vorheizen.
Menge	Zutaten	Zubereitung	
400 g	Zucchini	Waschen, Enden abschneiden und ggf. schälen. Zucchini mit der Küchenmaschine fein reiben und auf ein Sieb geben.	
300 g 1 P. 200 g 1 TI 250 g 1 P. 1 Prise	Mehl Backpulver Gemahlene Nüsse Zimt Zucker Vanillinzucker Salz	Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel vermischen.	
220 ml 50 ml	Sonnenblumenöl Milch	Zugeben und mit dem Handrührgerät verrühren.	
4 	Eier	■ Zugabe und mit dem Handrührgerät verrühren. ■ Nun die Zucchini-Raspel dazugeben und mit dem Teigschaber gut unterheben. ■ Auf ein eingefettetes Backblech geben, glattstreichen und 25-30 Minuten auf 180 °C bei Ober- und Unterhitze abbacken. (160 °C bei Umluft)	
2 Ei 250 g	Puderzucker Vollmilch-Kuvertüre	Mit Puderzucker bestäuben oder Kuvertüre im Wasserbad auflösen und den Kuchen damit bestreichen.	

TIPP
Die Zuckermenge kann etwas reduziert werden, wenn es nicht zu süß werden soll.

Vollkornbrötchen



ZUTATEN
■ 150 g Vollkornmehl
■ 100 g Dinkelmehl
■ 1 TI Backpulver
— — — — —
■ 250 g Quark
■ 1 TI Salz o. Kräutersalz
■ 1 Ei
— — — — —
■ 2 EL Milch oder Dosenmilch
— — — — —
■ 2 EL Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne etc



ZUBEREITUNG
■ Mehl und Backpulver mischen,
■ Den Quark vorher auf ein Haarsieb geben.
■ Alle Zutaten mit der Mehlmischung in einer Rührschüssel (Handrührgerät mit Knethaken) zu einem glatten Teig verrühren.
■ Teig auf der Arbeitsfläche zu einer gleichmäßigen Rolle formen.
■ Ist der Teig zu weich etwas normales Mehl zugeben.
■ Rolle mit der Teigkarte in 10-12 gleich große Stücke teilen. Zu Brötchen formen.
■ Brötchen damit bestreichen.
■ Samen auf einen Teller geben u. Brötchen mit der Oberseite in die Samen „tunken“.
■ Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, ggf. kreuzförmig einschneiden
■ Bei Umluft, 15-20 Minuten bei 170 °C abbacken



Verschiedene Aufstriche
und Dipps

Paprika Dipp



Menge	Zutaten	Zubereitung
2 El 4 EL	Rapsöl Tomatenketchup	verrühren
1	Zwiebel	schälen, fein würfeln
1/2 1/2	grüne Paprika gelbe Paprika	waschen, entkernen, fein würfeln
1/2 Bd 1/4 Bd	Schnittlauch Petersilie	waschen, putzen, zerkleinern
	Worcestersoße Zitronensaft Salz Pfeffer	alle Zutaten verrühren, abschmecken und anrichten.



Verschiedene Aufstriche
und Dipps

Möhren – Joghurt – Dipp



Menge	Zutaten	Zubereitung
3 Stck.	Möhren	waschen, schälen, reiben.
1-2 El	Öl	Fett erhitzen und Möhren darin ca. 10 Min. dünsten. Möhren abkühlen lassen.
1 250 g	Knoblauchzehe Naturjoghurt Salz	schälen und zerkleinern, Joghurt und Knoblauch in eine Schüssel geben. Die abgekühlten Möhren dazugeben und abschmecken.
		In einer Glasschüssel servieren.



Verschiedene Aufstriche
und Dipps

Frischkäseaufstrich

[9]



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Stck	Lauchzwiebel	Zwiebel waschen, putzen, in sehr feine Ringe schneiden,
1 Stck	Möhre	Möhre schälen und sehr fein raspeln,
1 Packung	Frischkäse	Frischkäse in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse verrühren,
	Salz und Pfeffer	abschmecken und anrichten.



Kontakt:

**Bei Rückfragen stehen wir
Ihnen gerne zur Verfügung:**

Stadt Hamm | Jugendamt

Claudia Hörnschemeyer

Fon: 02381 17-6740

hoernschemeyerc@stadt.hamm.de

IMPRESSUM:

Herausgeber: Stadt Hamm | Der Oberbürgermeister | Jugendamt

Stadtteilkoordination Hamm-Norden

Auflage: XXX Stück | Juni 2026