

„Omas Küche“

10 Workshops
10.08.2026 bis 21.08.2026
im Slow Mobil

Unsere Rezepte



Junior Slow
Karlsruhe e.V.



Slow Food®
Karlsruhe



afka
Arbeitsförderung Karlsruhe



Rezepte aus Omas Küche – modern interpretiert

Kartoffelkühle

Zutaten

Ca. 800 g gekochte Kartoffeln
50-70 g Mehl
1 Ei
Salz
etwas Muskatnuss
Öl oder Butter zum Braten
optional: 1/2 Zwiebel fein gewürfelt und etwas Petersilie

Zubereitung

1. Kartoffeln noch warm schälen und zerstampfen
2. alle Zutaten vermengen und kleine Kühle formen
3. in heißem Öl / Butter ausbacken

Kartoffelpuffer

Zutaten

Ca. 800 g Kartoffeln
1-2 Eier
3-4 EL Mehl
Salz, Öl zum Braten

Zubereitung

1. rohe Kartoffeln schälen und reiben, etwas Salzen und ca. 20Min. Wasserziehen lassen,
2. die geriebenen Kartoffeln gut ausdrücken und mit Eiern, Mehl mischen
3. etwas Pfeffer und ev. noch etwas Salz dazugeben
4. Öl erhitzen und jeweils 1 gehäuften EL Kartoffelmasse ausbacken



dazu passt Kräuterquark und ein Salat ...

Kräuterquark

1 Becher Quark mit 2-3 EL Joghurt mischen
1 Bund Kräuter z.B. Rosmarin, Minze, Petersilie, Dost (wilder Oregano) Basilikum - alles fein hacken
Zur Quarkmischung geben und verrühren

Rezepte aus Omas Küche – modern interpretiert

Zucchini-puffer

Zutaten

800 g Zucchini
2 Eier
100 g Mehl
1 Bd. Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Zubereitung

1. Zucchini grob raspeln, salzen, 10 Min. ziehen lassen und Wasser ausdrücken
2. geraspelte Zucchini, Eier, Mehl, Schnittlauch, Salz, Pfeffer gut mischen
3. aus ca. 1 gehäuften EL Zucchini-masse Puffer in heißem Öl ausbacken



Und dazu einen ...

Joghurt-Feta Dip

Zutaten

150 g Joghurt
1/2 Bund Minze
60 g Feta
etwas Zitronensaft

Zubereitung

Joghurt, fein gehackte Minze und zerdrückter Feta verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft mischen und abschmecken

Quark-Küchle

Zutaten

250 g Quark
3 EL saure Sahne
2 Eier
75 g Mehl
Salz, Pfeffer, Paprika
optional: Kräuter oder fein gewürfelte Zwiebel

Zubereitung

1. Quark mit saurer Sahne, Eiern und Mehl zu einem glatten Teig verrühren
2. mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen - optional auch geschnittene Kräuter oder gewürfelte Zwiebel
3. mit einem Esslöffel Teigkleckse in heißem Öl ausbacken

Rezepte aus Omas Küche – modern interpretiert

Pancakes

Zutaten

100 g	Joghurt
100 ml	Milch
100 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1-2	Eier
50 g	zerlassene Butter



Zubereitung

alles zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten und zu kleinen Pancakes ausbacken

Anmerkung:

Im Gegensatz zu den dünnen, klassischen Pfannkuchen sind Pancakes kleiner, dicker und fluffiger, weil Backpulver im Teig ist.

Pancakes lassen sich ...

pikant / herzhaft mit: frischem Salat (z.B. Tomaten-Gurken-Salat mit Feta), Frischkäse, Schinken, Spiegelei oder knackigem Gemüse
oder

süß mit: Ahornsirup (klassisch), frischem Obst (z.B. Bananenscheiben, Beeren), Nuss-Nougat-Creme, Puderzucker oder Apfelmus
variieren.

Rezepte aus Omas Küche – modern interpretiert

Tomatensalat

Tomaten in kleine Würfel oder Scheiben schneiden

Dressing: 3-4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut vermischen

Kräuter (Basilikum, Rosmarin, Thymian, Petersilie) feinhacken

alles mit den Tomaten mischen

Gurkensalat

1 Salatgurke in dünne Scheiben hobeln und mit einem Dressing aus

Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kräutern und 1-2 EL Joghurt mischen

Tomaten-Gurken-Salat mit Feta

Tomaten in Würfel schneiden

Gurke schälen und ebenfalls würfeln

Feta in kleine Stücke schneiden

Kräuter kleinschneiden

alles mit einem Dressing aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen



Rezepte aus Omas Küche – modern interpretiert

und als Dessert ...



Obstsalat

Trauben, Pfirsiche, Mirabellen, Himbeeren (oder andere Früchte der Saison) waschen, putzen und kleinschneiden und mit etwas gehackter Minze aromatisieren



Kaiserschmarrn

Zutaten

200 g Mehl

300 ml Milch

4 Eier

50 g zerlassene Butter

etwas Vanillezucker und eine Prise Salz

optional können noch Rosinen (in etwas Wasser oder Apfelsaft eingelegt) in den Teig gegeben werden

Zubereitung

1. Eier trennen, und Eiweiß steif schlagen
2. Eigelb mit Vanillezucker etwas Salz und Zucker schaumig rühren
3. abwechselnd Mehl und Milch zur Eigelbmasse geben
4. die zerlassene Butter unterrühren
5. den Eischnee vorsichtig unterheben; optional können hier noch die Rosinen(vorher abtropfen lassen) dazugegeben werden
6. Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig eingießen (= ein Pfannkuchen) vor dem Wenden in 4 Viertel teilen, diese wenden und in weitere Stücke teilen

mit Kompott oder Apfelmuss servieren



Knödel lecker- fluffig - einfach



Südtiroler Spinatknödel

Zutaten (für ca. 10 Knödel)

250 g altbackenes Weißbrot oder Knödelbrot, in Würfel geschnitten

250 g TK-Blattspinat, aufgetaut oder 750 g frischer Spinat

100 g Bergkäse, grob gerieben

2–3 Eier

50 ml Milch

2 EL Mehl

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

30 g Butter

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Sauce: 100 g Butter, 1 EL getrockneter Salbei, etwas Knödelwasser

Außerdem: Parmesan frisch gerieben zum Servieren

Tipps für perfekte Knödel

- **Teigkonsistenz:** Der Teig sollte fest, aber nicht trocken sein. Bei Bedarf Milch oder Semmelbrösel hinzufügen.
- **Kochwasser:** Nicht sprudelnd kochen lassen, nur leicht simmern, damit die Knödel nicht zerfallen.
- **Resteverwertung:** Übrig gebliebene Knödel können am nächsten Tag in Würfeln in Butter angebraten werden, evtl. mit Ei zu einem Gröstl verarbeitet.
- **Vegetarische Variante:** Parmesan durch vegetarischen Käse ersetzen.

Dieses Rezept liefert authentischen Südtiroler Genuss und eignet sich sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage zu Salaten oder Fleischgerichten.

Die Knödel lassen sich auch gut einfrieren und bei Bedarf direkt ins siedende Wasser geben.

Zubereitung

1. Spinat vorbereiten: Frischen Spinat kurz blanchieren, TK-Spinat auftauen lassen. Danach gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
2. Brot einweichen: Das Knödelbrot in eine große Schüssel geben und mit der Milch übergießen, 10–15 Minuten ziehen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch anbraten: Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, dann den Spinat hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Knödelmasse herstellen: Brot, Spinat, Bergkäse, Zwiebel-Spinat Mischung, Eier und Mehl in einer Schüssel gründlich vermengen. Die Masse 10–15 Minuten ruhen lassen.
5. Knödel formen: Mit leicht angefeuchteten Händen Knödel von Tennisballgröße formen.
6. Kochen: Einen großen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen, Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur leicht simmert. Knödel vorsichtig hineingeben und ca. 10–15 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
7. Sauce zubereiten: Butter in einem kleinen Topf schmelzen, leicht bräunen, Salbei und Knödelwasser unterrühren.
8. Servieren: Knödel mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen, auf Teller geben, mit brauner Salbeibutter beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

Sommer auf dem Teller

Paprika Reispfanne

Zutaten

je 1	grüne, gelbe und rote Paprika
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2 EL	Öl
3 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver
250 g	Langkornreis
500 ml	Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	
frische Petersilie zum Garnieren	



Zubereitung

1. Paprikaschoten entkernen, waschen und würfeln. Knoblauch, Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Paprikawürfel darin 1-2 Minuten andünsten. Knoblauch und Zwiebel, Tomatenmark und Paprikapulver zugeben. Ca. 1 Minute mitdünsten.
3. Reis in einem Sieb gründlich abwaschen und zugeben. Gemüsebrühe zugießen und alles verrühren. Reispfanne ca. 25 Minuten mit geschlossenem Deckel bei leichter Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.
4. Paprika-Reispfanne mit Salz und Pfeffer würzen, mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Tipps für eine perfekte Reispfanne

- Reispfanne mit Käse verfeinern: Für mehr Würze und Cremigkeit zerbrösele ich zum Schluss ca. 200 g Feta und rühre etwa drei Viertel davon unter den warmen Reis. Den Rest streue ich als Topping obendrauf - schmeckt einfach richtig lecker! Ein einfacher Joghurdip passt auch wunderbar dazu.
- Das vegetarische Gericht kannst du ganz nach Lust und Laune abwandeln - je nachdem, was dein Vorrat gerade hergibt! Eine fein gewürfelte Zwiebel gesellt sich immer gerne zum Anbraten dazu und sorgt für noch mehr Aroma. Statt Paprika kannst du z.B. auch Zucchini verwenden.

Linsen - proteinreich und gesund

Die sommerliche Alternative zum Linseneintopf ...

Linsensalat

Zutaten

200 g	rote Linsen
0,5 Bd.	Lauchzwiebeln
250 g	Kirschtomaten
0,5	Salatgurke
2-3 Zweige	Minze
0.5 Bd.	Petersilie
Oliven	
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
3 EL	Zitronensaft
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Prise	Chiliflocken
Pfeffer, Salz	
80 g	Feta



Zubereitung

1. Linsen auf ein Sieb geben, abbrausen und in doppelter Menge in leicht gesalzenem Wasser ca. 10-12 min bissfest garen (Packungsanweisung beachten).
2. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen. Anschließend vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
3. Minze und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Minzblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken, Petersilie ebenfalls fein hacken. Oliven längs vierteln. Die Linsen nach der Kochzeit über ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Für das Dressing Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Olivenöl, Honig Zitronensaft dazugeben und verquirlen. Dressing mit Kümmel, Chiliflocken, Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die abgekühlten Linsen in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse, den Kräutern und dem Dressing vermengen. Den Feta in den Salat bröseln und kurz unterheben.

Mit einem Kräuter-Quarkdip dazu wird ein proteinreiches sommerliches Hauptgericht daraus.

Reichtum des Gartens

Tomatensuppe

4 Personen

Zutaten

1 kg	vollreife Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
300 ml	Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zucker	



Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und vierteln, Strunk entfernen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schneiden, mit dem Tomatenmark im Olivenöl anbraten.
3. Tomaten zufügen, mit Brühe ablöschen und mit den Gewürzen ca. 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln.
4. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb passieren.
5. Mit Basilikum dekorieren.

Reichtum des Gartens

Kräutersalz

Zutaten

20 g Kräuter nach Wahl

80 g Steinsalz

Zubereitung

1. Kräuter fein hacken.
2. Kräuter mit dem Salz mischen.
3. Mischung auf einem Backblech ausbreiten und trocknen. Entweder für 2-3 Tage an einem warmen, dunklen Ort lufttrocknen, oder für etwa 2 Stunden bei 40°C (Heißluft, Ofentür leicht geöffnet) in den Backofen.
4. Erst wenn das Salz komplett durchgetrocknet ist, darf es in luftdichte Gläser abgefüllt werden.



Reichtum des Gartens

Quarkwaffeln (ca. 8 Waffeln)

Zutaten

250 g	Quark
125 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
3	Eier
300 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
100 ml	Milch
evtl.	Puderzucker

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren.
2. Quark löffelweise zugeben.
3. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.
4. Jeweils ca. 3 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben.
5. Ca. 2-3 Minuten backen.
6. Wer möchte, kann die Waffeln noch mit Puderzucker bestäuben.



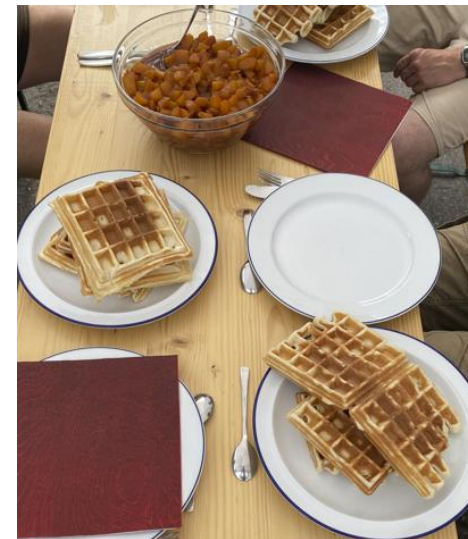
Pfirsichkompott

Zutaten

1 kg	Pfirsiche
150 ml	Wasser
100 g	Zucker
Saft einer halben Zitrone	
Vanillezucker und optional Zimt	

Zubereitung

1. Für eine Variante ohne Schale: Pfirsiche kreuzweise einritzen, kurz mit kochendem Wasser übergießen und häuten.
2. Wasser, Zucker, Vanillezucker aufkochen.
3. In Stücke geschnittene Pfirsiche dazugeben und für etwa 10 Minuten kochen.



Reichtum des Gartens



Zucchini-puffer

Zutaten

ca. 3 Zucchini, gerieben
100 g Käse, gerieben
2 Eier
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 EL Paniermehl
Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Muskatnuss
Öl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Zucchini reiben, mit 1 TL Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden.
3. Zucchini gut ausdrücken.
4. Alle Zutaten vermischen.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Puffer pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten.

... dazu Kräuterquark



Salatklassiker NEU ...

Kartoffelsalat mit Erbsen, Tomaten und zitronigem Pfiff

Zutaten (für ca. 1-2 Portionen)

½	Knoblauchzehe
300 g	festkochende Kartoffeln
2	Frühlingszwiebeln
½ Bd.	Petersilie
100 g	Erbsen tiefgekühlt
ca. 100 g	Cocktailtomaten

Dressing:

1	Bio-Zitrone
5 EL	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

Die Kartoffeln am Vortag waschen und garen, abkühlen lassen.

Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Eine Schüssel mit dem Knoblauch ausreiben.

Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und Petersilie in die Schüssel geben. Die Schale der Zitrone darüber reiben.

Für das Dressing die Zitrone auspressen. Zitronensaft, Brühe, Öl, etwas Salz und Pfeffer in ein Schraubglas füllen, kräftig schütteln.

Alles zusammen mit dem Dressing mischen und den Salat ca. 30-60 Min. ziehen lassen. Ab und zu durchmischen.

Die tiefgekühlten Erbsen in einer (Metall-)Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren.

Erbsen und Tomaten zum Salat geben, alles locker untermischen, mit Salz und Pfeffer, ggf. etwas Zitronensaft abschmecken.

Dazu passen Wiener Würstchen oder als Edelvariante geräucherter Fisch, z.B. Forellenfilet oder Makrelenfilet.



Salatklassiker NEU ...

Nudelsalat mit Rukola und Mozzarella

Zutaten (für ca. 3 Portionen)

400 g	Cocktailtomaten
50 g	schwarze Oliven, ohne Stein
250 g	Nudeln, z.B. Farfalle
150-300 g	Mini-Mozzarella
60-100 g	Rukola
1 Handvoll	Basilikumblätter

Dressing:

3 EL	Aceto Balsamico
1 geh. EL	Tomatenmark
2 EL	Zitronensaft
6 EL	Gemüsebrühe
5-6 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

Tomaten waschen und halbieren.
Oliven längs halbieren ggf. vierteln.

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, in ein Sieb gießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für das Dressing Aceto Balsamico, Tomatenmark, Zitronensaft, Gemüsebrühe, Olivenöl, Zucker und etwas Pfeffer in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.

Tomaten, Oliven und Nudeln in eine Schüssel geben, das Dressing darüber gießen und alles mischen. Mozzarella abtropfen lassen, dazugeben und ebenfalls untermischen. Mindestens 15 Min. durchziehen lassen.

Rukola in grobe Stücke, Basilikum klein schneiden.

Rukola und Basilikum unter den Salat heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Genussklassiker



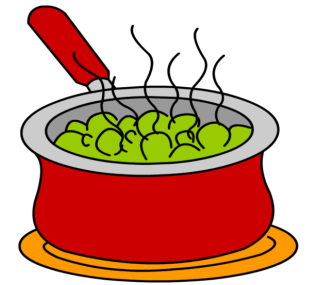
NEU



entdecken



Das Programm



Workshop	Montag 10.08.2026 9-12 Uhr	Dienstag 11.08.2026 9-12 Uhr	Mittwoch 12.08.2026 9-12 Uhr	Donnerstag 13.08.2026 9-12 Uhr	Freitag 14.08.2026 9-12 Uhr
Thema	Rezepte aus Omas Küche - modern interpretiert			lecker - fluffig - einfach	Sommer auf dem Teller
Beschreibung	Kartoffelpuffer, Kartoffelküchle süß und herzhaft aus rohen und gekochten Kartoffeln. Heute dreht sich alles um die Kartoffel. Aber auch Wildkräuter werden verwendet.	Quarkküchle, Pfanneküchle, herzhaft und süß mit leckerem Kompott. Verfeinert wird mit Wildkräuter.	Für alle, die sich nicht entscheiden können, gibt es heute etwas aus dem Kartoffelsortiment und aus der "Küchle-Küche". Wildkräuter sind auch mit dabei.	Knödel aller Art gibt es schon lange. Die Zubereitung ist gar nicht so schwer. Heute machen wir Spinatknödel. Und dazu gibt es Gemüse oder Salat. Sie sind eine tolle Alternative zu Fleischgerichten und geben uns ein Gefühl von "Urlaub".	Paprika kann so schön bunt und vielfältig sein. Der Sommer ist die beste Zeit, um daraus eine bunte Paprika-Reis-Pfanne zu kreieren.

Workshop	Montag 17.08.2026 9-12 Uhr	Dienstag 18.08.2026 9-12 Uhr	Mittwoch 19.08.2026 9-12 Uhr	Donnerstag 20.08.2026 9-12 Uhr	Freitag 21.08.2026 9-12 Uhr
Thema	Linsen proteinreich und gesund	Reichtum des Gartens			Salatklassiker NEU
Beschreibung	Linsen waren schon immer eine gern genutzte Eiweißquelle. Herzhaft und von allen geliebt - der Linsensalat. Nicht nur der klassische Eintopf, auch die kalte Variante ist einfach zuzubereiten, sättigend und gesund.	Nutzung von saisonalem Gemüse und Kräutern. Unsere regionalen Zutaten bewusst genießen. Jetzt sind die Tomaten schön reif. Was gibt es Besseres als daraus eine Tomatensuppe zu zaubern. Darüber hinaus machen wir unser eigenes Kräutersalz.	Heute kommen süße Feinschmecker auf ihre Kosten. Freuen Sie sich auf Quarkauflauf mit Kompott. Und wer glaubt, dafür muß der Backofen angeheizt werden, der wird sich wundern. Es geht auch anders.	Nutzung von saisonalem Gemüse und Kräutern. Unsere regionalen Zutaten bewusst genießen. Das gelingt uns mit schmackhaften Zucchini-Puffer mit Kräuterquark.	Wer kennt sie nicht die beiden Salatklassiker: Kartoffelsalat und Nudelsalat. Jeder Haushalt hat vermutlich sein eigenes Rezept. Heute bereiten wir zwei neue Varianten zu: Kartoffelsalat mit Erbsen, Tomaten und zitronigem Pfiff. Nudelsalat mit Rukola und Mozzarella. Beide sind frisch, saftig und lecker.