

FUTURE  PUBLIC

EUER LIEBLINGSESSEN

DAS KOCHBUCH



Alle Interviews zu den Rezepten findet
ihr auf Spotify.



Inhalt

- 1 - Gemüselasagne
- 2 - Karottenkuchen
- 3 - Sommerrollen
- 4 - Bratkartoffeln mit Salami und Gewürzgurken
- 5 - Käsesuppe
- 6 - Pad Kra Pao
- 7 - Spaghetti Bolognese
- 8 - Spaghetti Carbonara
- 9 - Ramen
- 10 - Tajine
- 11 - Kopto-Couscous
- 12 - Königsberger Klopse
- 13 - Berliner Mutzen
- 14 - Lachsfilet mit Beilage

Wieso ein Kochbuch?

"Was ist dein Lieblingsessen und gibt es vielleicht eine Geschichte dazu, die du mit uns teilen möchtest?"

Diese Frage taucht in fast allen unserer Interviews für f4p auf. Warum? Weil Essen verbindet. Generationen, Kulturen und Menschen. Wir sind Future4Public. Und ihr auch.

Bunte Gemüse- Lasagne

Zutaten

eine Zwiebel
drei Möhren
eine große Zucchini
eine rote Paprika
150 g Champignons
eine Dose Mais
1000 ml passierte Tomaten
200 g geriebener Gouda
18 Lasagneplatten
Bechamelsoße
Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, Majoran,
Oregano, Paprikapulver zum Würzen



So geht's

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken, das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. Danach alles kurz in etwas Öl anbraten und die passierten Tomaten zugeben. Nach Geschmack würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Béchamelsoße aus geschmolzener Margarine, Mehl und Milch zubereiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Zuerst den Boden der Auflaufform mit Béchamelsoße bedecken und anschließend die Lasagneplatten abwechseln mit der Gemüsemischung und der Soße schichten.

5. Zuletzt über die letzte Gemüseschicht den restlichen Käse verteilen.
6. Die Lasagne für ca. 40 Minuten bei 170 Grad überbacken.

Die Lasagne ist das Lieblingssessen von:

Sonja Gröntgen ist CDO der
Kreisverwaltung Mayen Koblenz
und hat mit uns über ihre
Erfahrungen als junge
Führungskraft gesprochen.



Es ist kein Fehler zu fragen - Future 4
Public (f4p.online)

Karottenkuchen

Zutaten

Für den Teig:

400 g Karotten
250 g Mehl
2 TL Backpulver
250 g Zucker
1 TL Zimtpulver
250 ml neutrales Öl
4 Eier
200 g Mandeln, gemahlen
Fett für die Form

Für das Frosting:

300 g Frischkäse
100 g Puderzucker
1 PK Vanillezucker
1 Spritzer Zitronensaft



So geht's

Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren. Die Karotten und Mandeln hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen, ebenfalls unterrühren. Den Teig in eine gefettete 26er Springform füllen, bei 180 °C Ober-/Unterhitze 40 - 50 Minuten backen.

Man sollte eine Stäbchenprobe machen und die Erfahrungswerte mit dem eigenen Backofen berücksichtigen.

Für das Frosting Frischkäse und Zitronensaft mit dem Mixer auf niedriger Stufe glatt rühren. Puderzucker und Vanillezucker einrieseln lassen.

Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen. Das Frosting mit der Streichpalette rundherum auftragen.

Der Karottenkuchen ist das Lieblingsessen von:



Mit **Katharina Schätz** haben wir darüber geredet, wie Kommunen der veränderten Klima-Situation begegnen können. Hört doch gerne nochmal in unsere Folge "Ein Blumenstrauß an Maßnahmen" rein.

Ein Blumenstrauß an Maßnahmen -
Future 4 Public (f4p.online)

Sommerrollen

Zutaten

Reispapier Blätter
ein Kopf Salat
50 g Glasnudeln
50 g Sojasprossen
Gemüse nach Wahl
Fleisch/Tofu nach Wahl
einige Minzblätter
etwas Thai-Basilikum/Basilikum
etwas Koriandergrün



So geht's

1. Das Fleisch/den Tofu in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden.
2. Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und 2-5 Minuten ziehen lassen.
3. Das Reispapier einzeln kurz durch warmes Wasser ziehen, bis es einigermaßen weich ist.
4. Dann auf eine Arbeitsfläche legen, mit Zutaten belegen und zusammenrollen.

Sommerrollen sind das Lieblingsgericht von:

Fanny Bender hat uns in ihrem Interview erklärt, warum es wichtig ist Prozesse logisch und ganzheitlich zu digitalisieren und wie ungezwungenes Netzwerken Veränderung beschleunigen kann.



Das Komplet-Paket - Future 4
Public (f4p.online)

Bratkartoffeln mit Salami & Gewürzgurke

Zutaten

rohe Bio-Kartoffeln (festkochend)
eine mittlere Zwiebel
30-40 g fettarme Thüringer Spezialitätensalami
Zwei Gewürzgurken
Salz, Pfeffer, Thymian, Schnittlauch zum
Würzen

So geht's

1. Rohe Bio Kartoffeln mit Schale in 3-4 mm breite Scheiben schneiden und in einer Pfanne goldbraun anbraten.
2. Parallel dazu die Zwiebel in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden und die Salami in Würfel schneiden.
3. Die Salami bei mittlerer Hitze anbraten und sobald genug Fett austritt die Zwiebelstreifen hinzugeben.
4. Die Salami und Zwiebeln mit den Kartoffeln vermischen und würzen, sowie die beiden Gewürzgurken beilegen.



Bratkartoffeln mit Salami und Gewürzgurke ist das Lieblingssessen von:

André Göbel hat uns erklärt, warum
es sich lohnt im Öffentlichen Dienst zu
arbeiten und wann ein Abscheid
trotzdem sinnvoll ist.



Ein Wechsler zwischen den
Welten - Future 4 Public
(f4p.online)

Käsesuppe

Zutaten

125g durchwachsener Speck
Zwei große Zwiebeln
500g Mett
Drei Stangen Lauch
Zwei Dosen geschälte Tomaten
Eine Dosen Champignons (geschitten)
Eine mittlere bis große Dose Mais
400g Kräuterschmelzkäse
1/2L Gemüsebrühe
1/4L Sahne

So geht's

1. Zwiebeln in Würfel und Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Das Mett, Speck, Lauch, Zwiebeln leicht (ungewürzt) anbraten und in einen großen Topf umfüllen.
3. Die Tomaten inkl. Saft zufügen und mit Pfannenwender o.Ä. in kleine Stücke teilen. Champignons, Mais und Kräuterkäse nacheinander hinzufügen und kurz kochen lassen.
4. Dann mit Brühe und Sahne auffüllen, kochen lassen und mit Muskat und Cheyenne Pfeffer abschmecken.



Die Käsesuppe ist das Lieblingsgericht von:

Mit **Patricia Seelig** haben wir über den dringend notwendigen Facelift des Öffentlichen Dienstes gesprochen und welche Rolle Social Media dabei spielt. Hört gerne in den Audio Track rein!



Eine Mammutaufgabe -
Future 4 Public
(f4p.online)

Pad Kra Pao

Zutaten

Zwei Knoblauchzehen
Zwei Schalotten
Eine rote Vogelaugenchilli
Ein Bund heiliges Basilikum
100 ml Öl
Vier Eier
400 g Schweinehackfleisch
Ein EL helle Sojasoße
Ein EL dunkle Sojasoße
Zwei EL Fischsauce
Zwei EL Austernsoße
Ein EL Kokosblütenzucker
Vier Portionen gedämpfter
Jasminreis



So geht's

1. Knoblauch, Schalotten und Chilli fein hacken und zu einer Paste zusammenstampfen. Währenddessen kann der Reis aufgesetzt werden
2. Eier als Spiegelei anbraten (in viel Öl nach Thai Art), während des Bratens Öl über die glasigen Stellen des Eies gießen.
3. Das überschüssige Öl bis auf einen EL abgießen und die Paste auf mittlerer Hitze anbraten.

5. Dann das Fleisch hinzugeben und anbraten.
6. Sobald das Fleisch durchgebraten ist, Fischsoße, helle- und dunkle Sojasoße, Austernsoße und Kokosblütenzucker hinzugeben und gut verrühren.
7. Zum Schluss Basilikumblätter hinzugeben.
8. Vier Teller mit Reis vorbereiten, das Fleisch auf dem Reis verteilen und das Spiegelei obendrauf geben.

Pad Kra Pao ist das Lieblingessen von:

Janina Heizler hat in ihrem Interview verraten, dass in dem Lehrerberuf weitaus mehr als nur das Unterrichten steckt und welchen Herausforderungen sie sich jeden Tag stellen muss.



Mehr als Unterricht -
Future 4 Public
(f4p.online)

Spaghetti Bolognese

Zutaten

Eine Zwiebel
Zwei Knoblauchzehen
Eine Karotte
etwas Petersilie
etwas Oregano
Ein EL Olivenöl
350 g gehacktes Rindfleisch
400 g Tomaten (passiert)
Zwei EL Tomatenmark
Salz & Pfeffer
400 g Spaghetti
frischer Basilikum



So geht's

1. Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Petersilie fein hacken.
2. Währenddessen Nudeln in kochendes Salzwasser geben.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben, nach 3 min Karotten hinzugeben.
4. Nach weiteren 2 min das Hackfleisch beimengen und gut anbraten, Oregano und passierte Tomaten hinzugeben und auf niedriger Hitze 30-40 min köcheln lassen
5. Zum Schluss Tomatenmark unterrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.
6. Spaghetti anrichten, Soße darüber geben und mit ein bisschen frischem Basilikum garnieren.

Spaghetti Bolognese ist das Lieblingssessen von:

Raul Krauthausen ist Aktivist für Barrierefreiheit und Inklusion. Mit uns redete er über das Thema Behinderung und darüber, wie Berührungängste abgebaut werden können.



Inklusion braucht
Begegnung - Future 4
Public (f4p.online)

Spaghetti Carbonara

Zutaten

Eine Packung Spaghetti

Vier Eier

200 g Parmesan

150 g Speck

Salz und Pfeffer

Olivenöl

So geht's



1. Während die Spaghetti bissfest in Salzweiser kochen, kann die Soße bereits vorbereitet werden.
2. Dazu die 4 Eier aufschlagen und in einer Schüssel verrühren. Nach und nach den Parmesan dazugeben, entstehen muss dabei eine schön dickflüssige Mixtur. Danach noch ein wenig Nudelwasser hinzugeben
3. Den Speck in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, Nudeln hinzugeben, sobald sie fertig sind und einige Male wenden.
4. Die Mixtur darüber geben und mehrmals wenden.

Spaghetti Carbonara ist das Lieblingsessen von:

Vanessa Wahlig ist Social Media Redakteurin bei den Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien und hat mit uns darüber gesprochen, welche Rolle der Bund im Bereich Kultur spielt.



Wir haben uns gegenseitig
gefunden - Future 4 Public
(f4p.online)

Ramen

Zutaten

450 g Hähnchenbrustfilet

Vier EL Sesamöl

Drei EL Reisessig

Drei EL Sojasoße

350 g Brokkoli

150 g grüne Bohnen

200 g Ramen-Nudeln

Vier Eier

Eine rote Chilischote

Vier Frühlingszwiebeln

Eine Knoblauchzehe

20 g Ingwer

800 ml Geflügelbrühe

Ein Blatt Nori Alge

Eine halbe Scheibe Vollkorntoast

Ein TL schwarzer Sesam

So geht's

1. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Hähnchen für 6 min bei mittlerer Hitze anbraten. Danach mit Reisessig ablöschen und 200 ml Wasser, sowie zwei EL Sojasoße unterrühren, dann weitere 6 Minuten weitergaren.
2. Inzwischen Brokkoli in kochendem Salzwasser 4 min garen. Bohnen ebenfalls für 6-8 Minuten bissfest kochen.
3. Ramen Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Eier für 6 Minuten kochen, dann kalt abschrecken.



4. Chilischote, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch zubereiten und in feine Scheiben schneiden.
5. Einen EL Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 3 min andünsten, daraufhin die Hälfte der Frühlingszwiebeln hinzufügen und 2 min dünsten.
6. Hähnchenfleisch aus dem Topf nehmen, mit Brühe auf etwa 1l auffüllen, Knoblauch, Ingwer Chilli und gedünstete Frühlingszwiebeln hinzugeben und zugedeckt bei 5 min köcheln lassen.
7. Mit restlicher Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen, Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden.
8. Noriblatt bei kleiner Hitze für 1 min in der Pfanne rösten und in Streifen schneiden.
9. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Toast hineinbröseln, goldbraun rösten.
10. Alle Zutaten auf 4 Suppenschüsseln verteilen, Brühe Würzen und die Zutaten damit übergießen.
11. Eier pellen, halbieren und auf der Suppe anrichten.
12. Mit Sesam und Bröseln überstreuen.

Ramen ist das Lieblingessen von:



Angelina Haack hat uns berichtet, wie es ist, ein Stipendium vom Land Berlin zu bekommen. Hier studierte sie erfolgreich Verwaltungsinformatik.

Entspannter durchs Studium -
Future 4 Public (f4p.online)

Tajine

Zutaten

1,2 kg Lammschulter
Einen halben TL Ingwer (gemahlen)
Einen TL Koriander
Einen halben TL Zimt
Eine Tasse Kreuzkümmel
0,1 g Safran (gemahlen)
Zwei Zwiebeln
Zwei EL Olivenöl
70 g Mandeln
300 g Tomaten
Ein halbes Bündel Petersilie



So geht's

1. Fleisch von Sehnen und festem Fett befreien und waschen, danach in ca. 4 cm große Stücke schneiden.
2. Gewürze zusammen mischen, Fleisch darin wenden und 60 min ziehen lassen.
3. Mit einem EL Öl Mandeln goldbraun rösten und beiseite legen.
4. Fleischwürfel mit einem EL Öl anbraten, Zwiebeln gewürfelt hinzugeben, anbraten und 400 ml heißes Wasser hinzugeben. Dann 60 min auf kleiner Hitze schmoren lassen.

5. Tomaten für 30 Sekunden in kochendem Wasser lassen, abschrecken, häuten, vierteln, Petersilie hacken. Alle Zutaten zur Tajine hinzufügen und erhitzen.

Tajine ist das Lieblingsessen

von:

Souad Lamroubal hat mit uns darüber geredet, wie Humor Grenzen öffnen kann und ob Migration den demografischen Wandel stoppen kann.

Außerdem hat sie uns die Frage beantwortet, warum so wenige Leute mit Migrationshintergrund in den deutschen Behörden arbeiten.



Chronischer
Überraschungszustand -
Future 4 Public (f4p.online)

Kopto-Couscous

Zutaten

Eine Tasse Couscous
200 g Hühnerfleisch
Eine Zwiebel
Zwei Zehen Knoblauch
Ein Stück Ingwer
Ein viertel eines kleinen Kürbis
Eine Karotte
Zwei Pastinaken
Eine Paprika
Eine Hand voll Grünkohl
Drei EL Tomatenmark
Vier EL Erdnussmus
Chilis
500 ml Gemüsebrühe
Einen halben TL Cumin
Einen halben TL Koriander
Einen halben TL Zimt
Öl
Erdnüsse
Salz
Pfeffer



So geht's

1. Hähnchenfleisch in mundgroße Stücke schneiden und in etwas Öl goldbraun anbraten.
2. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln fein gehackt hinzugeben.
3. Kürbis, Karotte, Paprika und Pastinaken zubereiten und in grobe Stücke schneiden.
4. Das Hühnerfleisch mit Gemüsebrühe aufgießen und kochen lassen. Gemüse, Erdnusmus, Tomatenmark hinzugeben, für 15 min köcheln lassen und immer wieder gut durchrühren.
5. In der Zwischenzeit den Couscous zubereiten. Diesen dazu in eine hitzebeständige Schüssel geben, mit heißem Wasser und einem halben TL Salz übergießen und ziehen lassen.
6. Chilis fein hacken und dem Eintopf hinzufügen.
7. Mit den Gewürzen den Eintopf abschmecken.
8. Couscous vorsichtig auflockern.
9. Anrichten und mit Erdnüssen garnieren.



Kopto-Couscous ist das Lieblingsessen von:

Nicole Barth ist bei der Polizei und berichtet in ihrem Interview vom Auslandeinsatz in Niger, ihrem Engagement vor Ort und die Kraft, die sie aus diesem zieht.

Engagement in einem der ärmsten Länder
der Welt - Future 4 Public (f4p.online)

Königsberger Klöpse

Zutaten

500 g gemischtes Hackfleisch
Ein eingeweichtes Brötchen
Zwei große Zwiebeln
Drei Eier
Zwei EL Paniermehl
Salz und Pfeffer
Ein Liter Fischbrühe
Ein Lorbeerblatt
Drei Körner Piment
Drei Pfefferkörner
Drei EL Butter
Zwei EL Mehl
Zucker
Zitronensaft
125 ml Sahne
Ein kleines Glas Kapern



So geht's

1. Klopse: Hackfleisch, das aufgeweichte Brötchen, eine fein gehackte Zwiebel, zwei Eier, Salz und Pfeffer in einen Fleischteig verkneten. Dann Klöpse aus der Masse formen.
2. Brühe: Die Gewürze und eine fein gehackte Zwiebel in die Brühe geben und diese erhitzen. Klöpse hinzugeben und 10 min köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner und Pimentkörner entnehmen und weitere 10 min köcheln lassen.

3. Kapernsoße: Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit der Brühe unter Rühren ablöschen. Abgetropfte Kapern und Sahne hinzugeben. Die Soße nun nicht mehr kochen lassen. Anschließend mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und ein Eigelb zum Legieren in die Soße rühren. Die Klopse hineinlegen und servieren.

Königsberger Klopse ist das Lieblingsessen von:

Hannes Kitschke hat sein Hobby zum Nebenerwerb gemacht und verdient sein Geld als Imker. Was man beim Imkern beachten sollte und wie sich durch die Tätigkeit seine Sicht auf Stadtplanung geändert hat, verrät er uns im Interview.



Zwischen Bienen und
Stadtplanung - Future 4
Public (f4p.online)

Berliner Mutzen

Zutaten

500 g Mehl
500 g Magerquark
250 g Zucker
Fünf Eier
Vier Pck. Vanillezucker
Ein Pck. Backpulver
250 g Rosinen
10 EL Rum
Zwei Pck. Pflanzenfett
Ein Paket Puderzucker
etwas Zimtpulver



So geht's

1. Mehl, Quark, Zucker, Eier, Vanillezucker, Backpulver und Rosinen in einer Schüssel vermengen, Rum hinzugeben. Dann die ganze Masse unter Frischhaltefolie in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Tag 2 Blöcke Fett in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Mit zwei kleinen Teelöffeln kleine Kugeln in Topf gleiten lassen und goldbraun frittieren.
3. Auf Küchenrolle zum Auskühlen ablegen. Anschließend Puderzucker-Zimt Gemisch drüber geben.

Berliner Mutzen ist das Lieblingssessen von:

Angela Frings ist eine echte Karnevalsprinzessin. Mit uns hat sie über die Brauchtumspflege während der Corona Pandemie und darüber was es nun nachzuholen gilt geredet.



Jetzt wird's jeck - Future 4 Public
(f4p.online)

Lachsfilet mit Beilage

Zutaten

800 g Brokkoli
10 EL Öl
300 ml Schlagsahne
800 g Lachsfilet
800 g Kartoffeln
Eine Bio Zitrone
Salz Pfeffer

So geht's

1. Brokkoli, putzen, klein würfeln und mit 6 EL Öl andünsten. Sahne und 100 ml Wasser hinzufügen, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 8 min dünsten.
2. Inzwischen die Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen lassen. Danach dem Brokkoli hinzugeben.
3. Das Lachsfilet, halbieren, rundum salzen. Eine beschichtete Pfanne mit 4 EL Öl erhitzen und den Lachs von jeder Seite 2-3 min anbraten.
4. Zitrone in Spalten schneiden Brokkoli mit Lachs und Kartoffeln anrichten, würzen und servieren.



Lachsfilet ist das Lieblingssessen von:

Leander Eschenfelder hat uns
von seinem Job als
Rettungsschwimmer bei der
Deutschen
Lebensrettungsgesellschaft.
Warum ihm sein Job soviel
Freude bereitet erfahrt ihr im
F4P Auditrack.



f4p audiotrack - Folge 9 -
Future 4 Public