



Project: Food for thought - European chances and challenges

01-09-2017 – 31-08-2019



Gesamtschule Horst

Devensstr. 15
45899 Gelsenkirchen
Germany

www.geshorst.de



ZESPOL SZKOL

Gdanska 25
14-260 Lubawa
Poland

www.zs.lubawa.pl



**Stredni skola socialni
pece a sluzeb Zabreh**

nám. 8. května 2
789 01 Zabreh
Czech Republic

www.ssspzabreh.cz



Languages:



Difficulty:



Healthy food:



Frühlingsmenü





Vegetarisch.

Osterkörbchen

(ca. 20 Stück, für 10 Personen)

Zutaten	Zubereitung
225 g tiefgekühlte Blätterteigscheiben (quadratisch)	auftauen lassen
 (Quelle: Foto Dr. August Oetker)	Jedes Blätterteigquadrat in vier kleine Quadrate schneiden. Von einer Ecke auf die gegenüberliegende Ecke einen $\frac{1}{2}$ cm breiten Rand schneiden, an diesen zwei Ecken darf der Rand aber nicht durchtrennt werden. Dann werden die Ränder gegeneinander übergeklappt.
	Die Blätterteigtaschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 200°C ca. 12 Minuten backen.
	Auskühlen lassen.
6 Radieschen	ganz fein in 40 Scheiben schneiden, den Rest in ganz feine Abschnitte schneiden
100 g Schafskäse oder Fetakäse	mit
125 g Kräuter Crème fraîche	verrühren, die restlichen Radieschenstücke dazugeben
	Die Blätterteigkörbchen in der Mitte eindrücken und die Füllung darin verteilen. Anschließend mit jeweils zwei der fein geschnittenen Radieschenscheiben verzieren.



Vegetarisch.

Bunte Gemüsepfanne

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
50 g Cashewkerne	ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und auf einem Teller erkalten lassen
100 g Schalotten	würfeln
700 g gelbe Paprika	putzen und in schmale Streifen schneiden
500 g Zucchini	waschen und in Scheiben schneiden
500 g Kirschtomaten	waschen und halbieren
ca. 4 EL Öl	erhitzen
Schalotten, Paprika, Zucchini	darin ca. 10 Minuten andünsten und
Salz, Pfeffer	dazugeben, würzen
Kirschtomaten	dazugeben und 2 Minuten erwärmen
1 Becher Crème fraîche	dazugeben und vorsichtig unterheben
geröstete Cashewkerne	darübergeben

Diese bunte Gemüsepfanne kann wahlweise mit Reis oder mit Baguette serviert werden.



Vegetarisch.

Erdbeer-Schoko-Quark

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
3 EL Milch	erwärmen, darin vorsichtig
50 g weiße Schokolade	mit
1 EL Vanillezucker	schmelzen lassen, dann leicht abkühlen lassen
500g Magerquark	glatt rühren und die geschmolzene Schokolade unterziehen
200 ml Schlagsahne	steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben
200 g Erdbeeren	waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln
	Die Quarkcreme und die Erdbeeren schichtweise in Gläser füllen, mit der Quarkcreme beenden.
	Guten Appetit!

Erdbeer-Schoko-Quark

Jahrgang/Klasse: 7 -10
Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆☆ (mittel)
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

✓ Du brauchst folgende Arbeitsgeräte

Schneidebrett



Küchenmesser



kleine Schüssel



Abfallschüssel



Sieb



Rührschüssel



Schneebeesen



Handrührgerät



Rührschüssel (hoch)



Küchenwaage



kleiner Topf



Raspel



Esstlöffel (EL)



Vegetarisch



✓ Du brauchst folgende Lebensmittel

3 EL Milch



50g Schokolade
(weiß)



1 x Vanillezucker



500g Magerquark



200g Schlagsahne



200g Erdbeeren



Erdbeer-Schoko-Quark

für 4 Personen

Zubereitung:

<p>(1) Schokolade raspeln</p> 	<p>(2) Milch, Schokoraspeln und Vanillezucker in einen Topf geben</p> 
<p>(3) Auf kleiner Stufe erwärmen, bis die Schokolade und der Vanillezucker geschmolzen sind. Anschließend abkühlen lassen!</p>	<p>(4) Magerquark in eine Schüssel geben und glatt rühren</p> 
<p>(5) Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen</p> 	<p>(6) Erdbeeren waschen, putzen und zerkleinern</p> 
<p>(7) Die abgekühlte geschmolzene Schokolade vorsichtig unter den Quark heben</p>  	
<p>(8) Sahne unter die Masse heben</p> 	<p>(9) Quarkcreme und Erdbeeren schichtweise in Gläser füllen. Letzte Schicht ist Quarkmasse! Oben drauf eine Erdbeere legen.</p> 

Guten Appetit!



Radieschen-Pfanne

Zutaten	Zubereitung
70 Gramm Speck	Klein gehackte Speckwürfel in der Pfanne anbraten und auf ein Papiertuch geben, damit das Fett abtropfen kann
Etwa 13 Radieschen, ½ Teelöffel frischer Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, Salz	Halbierte Radieschen in die Pfanne geben und mit dem übrigen Schinken Fett goldbraun anbraten. Einen halben Teelöffel Rosmarin und die Knoblauchzehe in dünnen Scheiben dazugeben
	Alles 1-2 Minuten anbraten, den Speck hinzufügen und eine Weile darin erwärmen.

**Passt gut
zu Brot.**



Salbeiforelle an Linsensalat

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
4 Forellen 50 g Mehl 50 ml Sonnenblumenöl 20 g Butter 1 Knoblauchzehe 1 Salbeizweig 1 Stange Lauch 1 Teelöffel Salz	Forellen gründlich waschen und mit einem Papiertuch trocken tupfen
	Den Fisch mit Salbeiblättern, Butter und kleingehacktem Knoblauch füllen.
	Den Fisch leicht mit Mehl bedecken und in 20 Min. goldbraun backen.
	Vor dem Herausnehmen kleingehackte Zwiebeln und Lauch dazugeben
Linsensalat	
200 g Linsen	Linsen al dente kochen.
	Linsen in eine Schüssel geben.
1 Karotte 1 Selleriestange	Feingehackte Karotte und Sellerie in der Linsenbrühe kochen.
Salz Pfeffer Zitrone	Linsen mit dem gekochten Gemüse mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
	Zusammen mit der Forelle servieren.



**Glutenfrei /
Lactosefrei**

Buchweizenpfannkuchen

Zutaten	Zubereitung
100 g Buchweizenmehl 1 Ei (optional) 300 ml Wasser 1 Prise Salz Öl	Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig verrühren und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
	Wahlweise mit Marmelade oder Ahornsirup servieren.
	Guten Appetit!

Sommermenü





Vegetarisch.

Maiscremesuppe

(4 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
1 Schalotte	Schalotte schälen und fein würfeln.
1 Kartoffel	Kartoffel schälen und zerkleinern.
1 EL Butter	Butter in einen Topf geben und schmelzen, als erstes die Schalotten darin glasig andünsten. Anschließend die Kartoffelstücke zugeben und ca. 2 – 3 Min. mitdünsten.
600 ml Gemüsebrühe	Gemüsebrühe in einem Messbecher vorbereiten und in den Topf geben.
1 große Dose Mais	Mais in einem Sieb abtropfen lassen. 2 – 3 EL Mais beiseite legen. Den restlichen Mais in den Topf geben. Das Ganze ca. 10 – 12 Minuten köcheln. Anschließend die Suppe pürieren und durch ein feines Küchensieb streichen.
100 ml Sahne	Sahne zugeben, nochmals aufwärmen.
½ TL Curry etwas Salz, Pfeffer	die Suppe abschmecken.



Hähnchen mit Ofengemüse

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung Salat
1 gelbe Paprika 1 rote Paprika	Paprika waschen, halbieren, entkernen. Erst der Länge nach vierteln, dann achteln.
1 Zucchini	Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
300 g Kartoffeln	Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
	Paprika, Zucchini und Kartoffeln in eine Schüssel geben.
4–5 EL Olivenöl 1 TL Salz	Öl und Salz in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Anschließend über das Gemüse geben und vermischen.
Rosmarin	Backblech mit Papier auslegen und Gemüse darauf verteilen. Rosmarin zugeben und bei 200°C Ober- Unterhitze auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten garen.
2 Hähnchenbrustfilets Salz, Pfeffer, Curry	Hähnchen waschen, trocken tupfen und halbieren, anschließend würzen.
1–2 EL Öl	Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze darin braten.
	Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und alles auf einem Teller anrichten.



Vegetarisch.

Grießpudding mit Vanillesoße

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
1 Vanilleschote	mit einem Messer längs einritzen und das Mark herauskratzen.
300 ml Vollmilch 200 ml Sahne 80 g brauner Zucker 1 Prise Salz	Milch, Sahne, Vanillemark aus der Schote, Zucker und eine Prise Salz in einen Topf geben und zusammen aufkochen.
60g Weizengrieß	Den Topf vom Herd nehmen und den Weichweizengrieß einrühren. Nun wieder auf den Herd stellen und so lange weiter rühren, bis der Pudding beginnt, sämig zu werden. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.
1 Ei	Ei trennen. Das Eigelb mit 2 EL Milch verquirlen und vorsichtig unter den leicht abgekühlten Grießpudding rühren. Nun die Eiweiße steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unterheben.
	Grießpudding in Schälchen verteilen und in den Kühlschrank stellen.
1 Packung Vanillesoße	Die Vanillesoße nach Packungsanleitung zubereiten.
4 Erdbeeren	Erdbeeren waschen
	Den Grießpudding auf einen Teller stürzen und mit der warmen Vanillesoße übergießen. Mit den Erdbeeren garnieren und sofort servieren.

Herbstmenü





Vegetarisch.

Hokkaido-Kürbissuppe

(6 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
2 Zwiebeln, 4 Kartoffeln und 2 Möhren	schälen und würfeln.
1 kg Hokkaido- Kürbisfleisch	in möglichst gleich große Stücke zerkleinern,
3 EL. Butter	zerlassen und Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren leicht anbraten. Die Hokkaido- Kürbisstücke dazugeben.
1250 ml Wasser	dazugeben und 20 Minuten weich köcheln lassen. Mit einem Pürierstab das Gemüse pürieren und nach Bedarf mit
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat	abschmecken,
100 ml Sahne	unterrühren
2 EL gehackte Petersilie	darüber geben

Kürbiskernsuppe

Jahrgang/Klasse: 7-10
Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆☆ (mittel)
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

✓ Du brauchst folgende Arbeitsgeräte

Schneidebrett



Küchenmesser



Schüssel



Abfallschüssel



Messbecher



Ablageteller



Schneebeesen



Sparschäler



Topf



Esslöffel



Teelöffel



Kochlöffel



Pürierstab



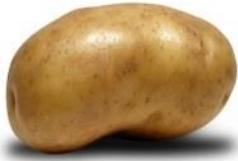
Messer





✓ Du brauchst folgende Lebensmittel

2-3 Kartoffeln



Salz/Pfeffer



1-2 EL Sonnenblumenöl



1 Karotte



$\frac{3}{4}$ Liter Brühe



$\frac{1}{2}$ Becher Sahne



$\frac{1}{2}$ TL Curry



$\frac{1}{4}$ Stange Lauch



$\frac{1}{4}$ Kürbis Hokkaido



Kürbiskernsuppe

für 3-4 Personen

(1) $\frac{1}{4}$ Kürbis eventuell schälen



(2) und in Würfel schneiden



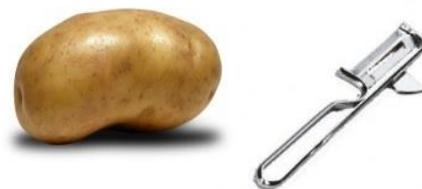
(3) 1 Karotte schälen



(4) und in Würfel schneiden



(5) 2-3 Kartoffeln schälen



(6) und in Würfel schneiden



(7) Lauch waschen und in Ringe schneiden



(8) $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe in einem Messbecher vorbereiten



(9) 2 EL Sonnenblumenöl in einen Topf geben und erhitzen



(10) Erst den Lauch 1 bis 2 Minuten andünsten



(11) dann Kürbis-, Karotten-, und Kartoffelwürfel zugeben und nochmals 2-3 Min. dünsten.



(12) Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15-20 Minuten kochen lassen.



(13) Nach Ablauf der Zeit mit dem Messer eine Garprobe durchführen.



(14) Wenn das Gemüse fertig ist mit dem Pürierstab pürieren.



VORSICHT beim Pürieren ist es heiß und kann spritzen!

(15) ½ Becher Sahne zugeben



(16) mit ½ TL Curry Salz und Pfeffer abschmecken.



Guten Appetit!



Vegetarisch.

Bunt gemischter Salat an Sesamkartoffeln mit Dip (für 6 Personen)

Zutaten	Zubereitung Salat
1 Eisbergsalat	putzen und in mundgerechte Stücke zerkleinern
3 Tomaten	waschen, halbieren und in Scheiben schneiden
1 Gurke	schälen, in Würfel schneiden
1 Dose Mais	abtropfen lassen
1 Paprika	putzen, in Würfel schneiden
3 EL Öl, 400 g Hähnchen- geschnetztes	anbraten, abkühlen lassen

Zutaten	Zubereitung Salatsauce
5 EL Weißweinessig, 2 TL Senf, 3 EL flüssiger Honig, 7 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer	miteinander vermengen.
	Die Sauce über den Salat geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
	Dann die gebratenen Putenbruststreifen dazugeben und servieren.



Vegetarisch.

Bunt gemischter Salat an Sesamkartoffeln mit Dip

(für 6 Personen)

Zutaten	Zubereitung Sesamkartoffeln
1200 g Kartoffeln	gründlich waschen und bürsten, längs halbieren und ein Backblech mit
2 TL Öl	einfetten
Kräutersalz, Sesam	auf einen Teller geben
	Die halbierten Kartoffeln mit der Schnittfläche in das Sesamgemisch drücken und mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech setzen und dünn mit Öl überpinseln.

Zutaten	Zubereitung Dip
500 g Magerquark, 200 g Joghurt, 100 g Schmand	miteinander verrühren
1 Zitrone	auspressen, dazugeben
1 Stck. Knoblauch	schälen und zerkleinern
1 kleine Zwiebel	schälen und fein würfeln
ca. 5 EL tiefgekühlte Kräuter, Salz, Pfeffer	dazugeben und alles miteinander vorsichtig verrühren.



Vegetarisch.

Schwarzwälder Kirschspeise

(für 6 Personen)

Zutaten	Zubereitung
350 g Kirschen (Glas)	abtropfen lassen
500 g Magerquark, Saft einer gepressten Zitrone, 3 EL Zucker	verrühren
250 g Schlagsahne, 1 Pck. Vanillezucker	steif schlagen
	Die Sahne vorsichtig unter die angerührte Quarkmasse heben.
1 Pck. Schokoladen- streusel	Nun die Kirschen abwechselnd mit der Quarkmasse in ein Glas füllen. Die letzte Schicht sollte Quark sein, verziert mit einer Kirsche und Schokoladenstreuseln.
	Guten Appetit!



Knoblauchsuppe

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
1 kleine Zwiebel 6-8 Knoblauchzehen	Zwiebeln schneiden und 6 Knoblauchzehen hacken.
2 EL Butter oder Öl	Butter oder Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie goldbraun sind.
6 Tassen Hühner- oder Rinderbrühe	Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
2 große Kartoffeln	Die geschnittenen Kartoffeln hinzufügen, die Hitze reduzieren und köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind.
Salz und schwarzer Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für einen stärkeren Knoblauchgeschmack zwei weitere Knoblauchzehen gepresst (nicht gehackt) hinzufügen.
Zum Garnieren: Croutons und geriebener Käse	Sofort mit Croutons und geriebenem Käse servieren.



Kartoffelpfannkuchen

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
8 mittelgroße Kartoffeln	Kartoffeln fein raspeln und zur Seite stellen.
4 Knoblauchzehen 1 große Zwiebel	Knoblauch hacken und die Zwiebel schneiden.
4 Eier 4 EL Mehl Salz und Pfeffer	Alle Flüssigkeit aus den Kartoffeln drücken und die Kartoffeln dann in eine große Schüssel geben. Eier, Zwiebeln, Mehl, Salz, Pfeffer und Knoblauch dazugeben und alles gut durchmischen.
Öl	Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
	Teig in die Pfanne gehen und leicht drücken, damit er flach wird. Von beiden Seiten braten bis der Pfannkuchen goldbraun ist. Sofort servieren.





Apfelstrudel (für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
390 g Mehl 250 g Butter	Mehl in eine Rührschüssel geben und mit geschmolzener Butter mischen.
1 Tasse warmes Wasser 1 großes, leicht geschlagenes Ei	In einer kleineren Schüssel das warme Wasser langsam in das geschlagene Ei rühren. Zu der Mehlmischung hinzufügen und gut verrühren. Den Teig mit den Händen kneten.
1,3 kg geraspelte, geschälte Äpfel 200 g Zucker 1 TL gemahlener Zimt 80 g gehackte Walnüsse 75 g Rosinen	Die geraspelten Äpfel mit Zucker, Zimt, Nüssen und Rosinen vermischen. 
65 g Paniermehl 2 EL Vanillepuddingpulver	Den Ofen auf 200°C erhitzen. Den Teig in zwei Teile teilen. Die eine Hälfte in ein dünnes Rechteck ausrollen. Paniermehl auf dem ausgerollten Teig verteilen. Die Hälfte der Apfelmischung auf den Teig geben und mittig verteilen. Leicht mit Vanillepuddingpulver bestäuben.
	Den Teig aufrollen und an den Seiten falten. Den Strudel auf ein Backblech legen und den Prozess mit der zweiten Hälfte des Teigs wiederholen.
75 g geschmolzene Butter	Auf der untersten Schiene für 40-45 Minuten backen oder bis der Strudel goldbraun ist, zwischendurch mit geschmolzener Butter bestreichen. Warm oder bei Raumtemperatur servieren.

Wintermenü





Vegetarisch.

Bunte Gemüsesuppe mit Dinkelbrot

(4 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
3 Bamberger Hörnchen (Kartoffelspezialität aus Franken)	Bamberger Hörnchen waschen, schälen und in Würfel schneiden.
1 Lauchstange	Lauch halbieren, waschen und in Halbringe schneiden.
3 bunte Karotten Gemüsebrühe	Karotten waschen, schälen in Ringe schneiden und 5 - 7 Minuten in Gemüse- brühe kochen. Nach Ablauf der Zeit in einem Sieb abgießen und beiseite stellen.
½ Brokkoli	Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Anschließend ca. 5 Minuten kochen. Nach Ablauf der Zeit in einem Sieb abgießen und beiseite stellen.
200 g dünne Bohnen	Bohnen putzen und falls nötig zerkleinern.
1 EL Öl	Öl in einem Topf erhitzen, Lauch und Kartoffeln kurz darin andünsten.
1 Liter Gemüsebrühe	Brühe in einem Messbecher vorbereiten und das Gemüse damit ablöschen. Jetzt die Bohnen zugeben. Die Suppe ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Ablauf der Zeit Karotten und Brokkoli zugeben und nochmals 1-2 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss abschmecken und servieren.



Emmer-Dinkel-Brot mit Sonnenblumenkernen

(8-10 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
½ Würfel frische Hefe 150 ml lauwarmes Wasser	Wasser abmessen und die Hefe darin auflösen.
250 g Emmer-Mehl 250 g Dinkel-Mehl 300 ml Milch (1,5%) 1,5 TL Salz	Alle Zutaten abwiegen und zu einem Teig verkneten. Am besten geht das mit einer Küchenmaschine.
5 EL Sonnenblumenkerne <u>Tipp:</u> Du kannst die Sonnenblumenkerne auch durch andere Körner ersetzen.	Zum Schluss die Sonnenblumenkerne abmessen und kurz unter den Teig kneten.
	Den fertigen Teig ca. 60 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.
	Anschließend den Teig in eine Kastenform geben und nochmals 10 Minuten ruhen lassen. In der Zeit kannst du den Backofen auf Ober-/ Unterhitze 220°C oder Umluft 200°C vorheizen. Wenn du möchtest, kannst du das Brot oben noch etwas mit Mehl bestreuen und jetzt wird das Brot 50-60 Minuten im Ofen gebacken.



Paprikaschoten mit Quinoa Hackfleischfüllung

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
200 g Quinoa	Quinoa in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser so lange auswaschen, bis das Wasser klar ist.
400 ml Gemüsebrühe	Gemüsebrühe in einem Messbecher vorbereiten und in einen Topf geben und aufkochen. Quinoa hinzugeben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Quinoa vom Herd nehmen, nochmals 10 Minuten nachquellen lassen und falls nötig übriges Wasser abgießen.
150 g Fetakäse	Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
4 rote Paprikaschoten	Die Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden und die Samen entfernen.
1 kleine Zucchini	Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden.
½ Stange Lauch	Lauch waschen und in feine Halbringe schneiden.
2 Strauchtomaten	Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
1 EL Öl	Öl in einer Pfanne erhitzen. Als erstes den Lauch kurz andünsten. → Karte bitte wenden, auf der Rückseite geht es weiter ☺



Zutaten	Zubereitung
250 g Bio-Rinderhackfleisch	Hackfleisch zugeben und bröselig anbraten. Jetzt Zucchini und Tomaten zugeben und kurz mitbraten.
200 ml Gemüsebrühe Salz/Paprikapulver	Gemüsebrühe vorbereiten. 50 ml Gemüsebrühe in die Pfanne geben, den Rest aufbewahren. Alles ca. 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Paprikapulver abschmecken.
	Quinoa, Hackfleisch / Gemüse und Fetakäse miteinander vermengen und damit die Paprikaschoten füllen, den Deckel draufsetzen und in eine Auflaufform geben. Ebenfalls in die Auflaufform die restliche Gemüsebrühe geben. Alles bei 180°C Ober-/ Unterhitze oder 160°C Umluft im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und mit einer Soße auf dem Teller anrichten.

Tipp:
Auch die vegetarische Variante ohne Hackfleisch schmeckt super!



Apfel-Bananen-Schoko-Strudel

(für 4-6 Personen)

Zutaten	Zubereitung
1 Apfel etwas Zitronensaft	Apfel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.
1 Banane etwas Zitronensaft	Banane der Länge nach halbieren und zerkleinern. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.
75 g Vollmilchkuvertüre 75 g weiße Kuvertüre	Kuvertüre mit dem Messer klein hacken und vermischen.
2 EL Zucker etwas Zimt	Zucker und Zimt miteinander vermengen.
5 EL gemahlene Mandeln	Mandeln bereitstellen.
1 Ei 1 EL Milch	Ei und Milch in einer Tasse vermischen.
1 Packung Blätterteig ½ Becher Schmand	Blätterteig auf eine saubere Arbeitsfläche legen und mit Schmand bestreichen, dass unten am Blätterteig ein Rand von 2 cm frei bleibt.



Apfel-Bananen-Schoko-Strudel

(für 4-6 Personen)

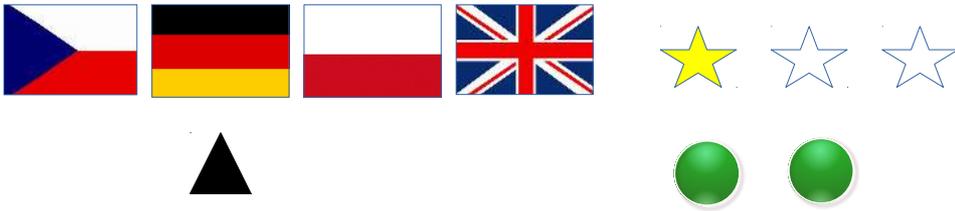
Zutaten	Zubereitung
	<p>Zimt und Zucker über den Schmand streuen.</p> <p>Das Obst und die Schokolade gleichmäßig verteilen.</p> <p>Zum Schluss die gemahlene Mandeln darüber geben.</p> <p>Den freien Rand mit der Ei-Milch-Mischung bestreichen und den Strudel fest zusammenrollen.</p> <p>Den aufgerollten Strudel ebenfalls ganz mit der Ei-Milch-Mischung bestreichen.</p> <p>Bei 180°C Ober-/ Unterhitze oder 160°C Umluft etwa 30 Minuten backen.</p>
Puderzucker	<p>Aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestreuen.</p>

Tipp:

Damit der Strudel in Form bleibt, kannst du ihn auch in eine Kastenform legen. Allerdings erhöht sich die Backzeit dann um ca. 5-10 Minuten.

Weitere Rezepte





Party – Käse – Spieße

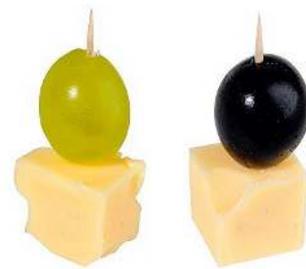
(6 Portionen)

Zutaten:

- 300g Gouda Käse (eine dicke Scheibe)
- Weintrauben

Zubereitung:

- Schneide den Käse in Würfel.
- Wasche die Trauben und trockne sie anschließend ab.
- Spieße nacheinander je einen Käsewürfel und eine Weintraube auf.



Hähnchensalat mit Knoblauchbaguette

Jahrgang/Klasse: 7-10
Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆☆ (mittel)
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

✓ Du brauchst folgende Arbeitsgeräte

Schneidebrett



Küchenmesser



kleine Schüssel



Abfallschüssel



Sieb



Ablageteller



Schneebeesen



Brotmesser



Schüssel



Streichmesser



Pfanne



Pfannenwender



Backblech



Backpapier



Teller



Knoblauchpresse





✓ *Du brauchst folgende Lebensmittel*

1 Hühnerbrust



Salz/Pfeffer



1-2 EL Sonnenblumenöl



2 Tomaten



1 Paprika



schwarze Oliven



1 Pack. Feta Käse



½ Pack. Butter



2 Knoblauchzehen



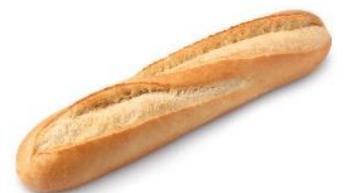
1 Bund Petersilie



½ Zitrone



1 Baguette



1 Kopfsalat



Hähnchensalat mit Knoblauchbaguette

für 3-4 Personen

Zubereitung:

Einen Tag vorher:

(1) Hähnchenbrust in Streifen schneiden



(2) und mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren



(3) Eine Nacht in den Kühlschrank stellen



Am Tag der Zubereitung:

(1) 2 Knoblauchzehen pressen



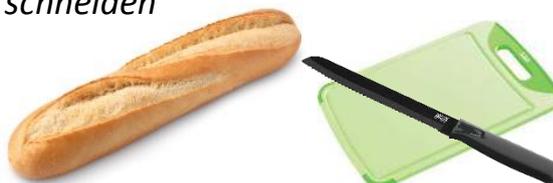
(2) Petersilie klein hacken



(3) Knoblauch und Petersilie mit Butter vermengen



(4) ½ Baguette in Scheiben schneiden



Baguettescheiben



(5) Baguettescheiben mit Knoblauchbutter bestreichen



(6) Baguettescheiben auf ein Backblech legen und bei 200°C Ober- und Unterhitze goldfarben ausbacken



(7) Salat waschen und in Stücke reißen



(8) 2 Tomaten waschen und in Scheiben schneiden



(9) 1 Paprika waschen und in Streifen schneiden



(10) Feta-Käse in Würfel schneiden



(11) Gemüse Bett auf einem Teller anrichten:
Salatblätter + Tomatenscheiben + Paprikastreifen + Feta



(12) 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die vom Vortag marinierten Hähnchenstreifen anbraten.



(13) Hähnchenstreifen auf den Salatteller geben



(14) Anschließend 3 Oliven oben drauf legen



(15) ½ Zitrone in Scheiben schneiden und an den Rand des Salattellers legen



(16) 1-2 Knoblauchbaguette-scheiben auf einem Teller anrichten und zum Salat servieren.



Guten Appetit!



Kräuterdipp für Rohkost (8 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
1 Paket Frischkäse 1 Becher Schmand ½ Becher Crème Fraîche 3 EL Saure Sahne	Alle Zutaten sorgfältig vermischen.
Kräuter Salz und Pfeffer	Kräuter und Gewürze nach Geschmack hinzu geben.

**Servieren mit Rohkost-
Gemüse-Streifen:
Paprika, Möhre, Gurke.**



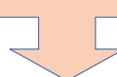
Gemischter Salat mit Hühnerbrust (für 4 Personen)

1. Salat

Zutaten	Zubereitung
2 Ei Öl (15 g)	Erhitzen.
300g Hähnchen Brust-Filet mit Salz, Pfeffer	In Streifen schneiden und in der Pfanne anbraten. Würzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
½ Eisberg Salat (220 g)	In mundgerechte Stücke schneiden.
2 Lauchzwiebeln (30 g)	Waschen und in kleine Stücke schneiden.
½ Gurke (160 g)	Schälen und in feine Scheiben hobeln.
8 Minitomaten (80 g)	Waschen und halbieren.
½ Paprika (100 g)	In Würfel schneiden.



Sauce siehe nächste Seite.





Gemischter Salat mit Hühnerbrust (für 4 Personen)

2. Salatsauce

Zutaten	Zubereitung
100 g Magerquark + 150 g Magermilch- joghurt	Verrühren.
mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver	Würzen.



*Genieße dein
gesundes Essen!*



Mozzarella Tomaten Snack

(6 Portionen)

Zutaten:

32 Cherrytomaten



16 kleine Mozzarellakugeln



32 Basilikumblätter



ca. 2 TL Pesto alla Genovese



Zubereitung:

- Wasche die Tomaten.
- Tupfe die Mozzarellakugeln mit einem Papiertuch trocken.
- Zupfe die Basilikumblätter.
- Nimm einen Zahnstocher.
- Spieße die Zutaten vorsichtig auf.
- Zuerst eine Tomate.
- Dann ein Basilikumblatt.
- Dann eine Mozzarellakugel.
- Dann der nächste Spieß:
Tomate, Basilikumblatt, Mozzarellakugel...
- Zum Schluss streiche auf jede Mozzarellakugel etwas Pesto.



Falls jemand vegan ist oder eine Laktoseintoleranz hat, kann man den Mozzarella durch Soja-Tofu ersetzen.





Vegetarisch.

Nudeln mit Champignon-Sahne-Sauce

(für 4 Personen)

Zutaten Sauce	Zubereitung
4 El Öl (30 g)	erhitzen
2 Zwiebeln (100 g)	schälen, schneiden und in dem Öl glasig dünsten
1 Knoblauchzehe	schälen, zerdrücken und zu den Zwiebeln geben
500 g Champignons	putzen, in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und ca. 10 Minuten unter Rühren anbraten
ca. 1 EL Mehl (15 g)	darüber streuen
500 ml Sahne	dazugeben und kurz aufkochen lassen



Danach werden die Nudeln nach Packungsanweisung gekocht!



Je nach Geschmack die Sauce mit Gemüsebrühe-Pulver, Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken!



And now hurry up into the oven!

Let's go on, because now you have got plenty of time for making dumplings and cabbage.

Dumplings:

Pour a little of lukewarm milk into the small bowl, stir with sugar and add crumbled yeast. Leave it to let it rise, approximately for 15 minutes. Then add the leaven into the bowl where is already flour mixed with cubes of rolls and salt.

Stir all the ingredients together to make smooth dough. Add milk if needed.

It isn't too difficult to make Czech dumplings...



When the dough is ready, let it rise approximately for half an hour on warm place, covered with a teatowel. Then roll two or more rolls (it depends on the size of your pot, in which you will boil it). Place them into the pot with slightly salty boiling water.

After 10 minutes it is necessary to turn the dumplings over. Boil then another 8-10 minutes. Finally, take them out and pierce with the fork to let the warm steam escape.



Dumpling rises during the boiling!



Thickening trick with the grated potato...



And now only cabbage:

Chop the onion and fry it on oil. Add the cubes of bacon and fry it properly. When you feel the smell of fried bacon with onion, add dripped cabbage. After 10 minutes add sugar, salt and caraway seeds and thicken with grated raw potato. Boil it for a while and it is ready to serve!

Slice the dumplings with the thread / cotton or knife, add the slice of meat and cabbage. Pour over the meal with the sauce from the meat. It goes with the glass of Czech beer very well.



If some of your students don't eat pork, you can use turkey, duck or goose. It is also delicious.



Enjoy your meal!!!



Kartoffelsuppe (für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
100 g Zwiebeln	Schälen, würfeln.
500 g mehlig kochende Kartoffeln	Schälen und halbieren oder vierteln, beides in
3 Ei Öl	leicht anbraten.
ca. 750 ml Wasser mit gekörnter Brühe	dazugeben und ca. 15 – 20 Minuten leicht kochen lassen,
mit Salz, Pfeffer, Majoran	würzen
	Danach alles mit einem Pürierstab fein pürieren.
100 g Sahne	dazugeben und abschmecken.



Pumpnickel Häppchen

(ca. 6 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
½ Bund Schnittlauch	Waschen, trocken tupfen, in kleine Röllchen schneiden.
175 g Frischkäse Salz, Pfeffer	Gewürze in den Frischkäse rühren. 2 Portionen machen.
	Schnittlauch in die eine Portion Frischkäse mischen.
1 Teelöffel Paprikapulver	In die andere Portion einrühren.
2 Scheiben Pumpnickel	Frischkäsemischungen großzügig auf die Pumpnickelscheiben streichen.

Lege eine Scheibe mit Schnittlauch vorsichtig auf eine Scheibe mit Paprika. Lege die dritte Scheibe vorsichtig nach oben und drücke vorsichtig. Schneide die Pumpnickelscheiben vorsichtig in 6 Streifen und stecke einen Zahnstocher / Spieß hinein.



Süße Quarkspeise

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
500 g Speisequark (Magerstufe) 100 ml Vollmilch 100 ml Sahne	Verrühren.
1 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Zucker	in die Quarkspeise geben, verrühren.
1 Banane	in Scheiben schneiden.
einige Weintrauben	waschen, halbieren, evtl. entkernen und mit den Bananenscheiben in den Quark geben und vorsichtig verrühren.
1/2 Stück (25g) Blockschokolade	Verreiben und über die Quarkspeise geben.



Schwein, Weißkohl und Klöße – Ein traditionelles tschechisches Gericht, das einfach nachzukochen ist!

(6 Portionen)



Zutaten:

1.5 kg Scheinefleisch (entweder Schulter oder Schweinenacken), Salz, 1 Zwiebel, Kümmel

Für die Klöße:

2 Brötchen, 500 g Mehl (wenn möglich grobkörnig), eine Prise Salz, 250 ml Milch, 21 g Hefe (entspricht einem halben Hefewürfel in Tschechischen Supermärkten), ½ EL Zucker, 1 Ei

Für den Weißkohl:

500 g eingelegter Weißkohl aus der Packung (Sauerkraut), 1 große Zwiebel, 150g Speck (nicht geschnitten), 1 TL Salz, 1 TL Zucker, eine Prise Kümmel, 1 rohe Kartoffel



Das ist alles, was du benötigst! Jetzt kannst du mit der Fleischvorbereitung beginnen!

Schneide das Fleisch in größere Stücke, es kommt auf die Menge und die Art des Fleisches (Schulter oder Nacken) an, anschließend waschen.

Bedecke den Boden einer Backform mit der grob geschnittenen Zwiebel.

Salze das Fleisch ordentlich über der Backform und streue den Kümmel darauf. Jetzt kannst du das Fleisch in die Backform geben und 1 Glas Wasser hinzufügen. Du musst etwas Geduld mitbringen, während das Fleisch gart, denn bei einer Temperatur von 190 °C braucht es fast 2 Stunden.

Wenn du nichts gegen Knoblauch einzuwenden hast, kannst du auch davon etwas hinzufügen.





Und nun schnell in den Ofen damit!

Lass uns weiter machen, denn jetzt hast du genug Zeit, um die Klöße und den Weißkohl zuzubereiten.

Klöße:

Gieß etwas lauwarme Milch in eine kleine Schüssel, rühre den Zucker unter und füge die zerbröselte Hefe hinzu. Lass es für ca. 15 Min. ruhen, damit die Hefe aufgehen kann. Danach füge den Sauerteig in eine weitere Schüssel, in der bereits Mehl, Brötchen in Würfeln zerkleinert und Salz vermischt sind. Rühre alle Zutaten zu einem glatten Teig zusammen. Füge bei Bedarf für die gewünschte Konsistenz Milch hinzu.

Es ist nicht besonders schwierig, Tschechische Klöße zu machen...



Wenn der Teig fertig ist, lass ihn für ca. ½ Std. an einem warmen Ort mit einem Küchentuch bedeckt quellen.

Dann rolle aus dem Teig zwei oder mehr Rollen, je nachdem, wie groß der Topf ist, in dem du sie kochen willst.

Gib sie in den Topf mit leicht gesalzenem Wasser.

Nach 10 Min. musst du die Klöße umdrehen.

Koche sie für weitere 8-10 Min.

Nimm sie schließlich heraus und steche sie mit der Gabel ein, damit der warme Dampf entweichen kann.



Der Kloß steigt während des Kochens hoch!



Andick-Trick mit geriebener Kartoffel...



Und jetzt nur noch der Weißkohl:

Schäle die Zwiebel und brate sie in Öl an. Füge den gewürfelten Speck hinzu und brate alles gut an. Wenn sich der Geruch von gebratenem Speck mit Zwiebeln ausbreitet, füge den abgetropften Weißkohl hinzu.

Füge nach 10 Min. Zucker, Salz und Kümmel hinzu und dicke es mit geriebener roher Kartoffel an. Lasse es für eine Weile kochen und es ist servierfertig!

Schneide die Klöße mit einem Faden oder einem Messer in Scheiben, füge eine Scheibe Fleisch und das Weißkraut hinzu.

Gieße die Soße vom Braten über das Gericht.

Das Ganze passt sehr gut zu Tschechischem Bier.



Wenn jemand von euren Schülern kein Schwein isst, kann man auch Truthahn, Ente oder Gans nehmen. Das ist auch lecker!



Guten Appetit!!!