

*Alles was mir
schmeckt ...*

päd-aktiv

**Bio in
HEIDELBERG**



Impressum und Copyright

päd-aktiv e. V.
Geschäftsstelle Kurfürsten-Anlage 17/1
69115 Heidelberg

Rikea Grabs, Bereichsleitung Ferienbetreuung
Fon: 06221-141237
Rikea.Grabs@paed-aktiv.de

© Szasz-Fabian Jozsef – shutterstock.com (Titelseite)
© iconspro – shutterstock.com (Icons)

Layout und Satz
© grafux | hans-jürgen fuchs | www.grafux.de



Liebe Eltern,

in den Osterferien 2014 haben wir, Kinder und Betreuer der päd-aktiv Ferienbetreuung gemeinsam dieses Bio Kinderkochbuch zusammengestellt. Dabei haben wir fleißig eingekauft, viel über „Bio essen“ gelernt und natürlich ganz viel gekocht.

Alle Rezepte sind also von Kritikern und Fachpublikum zwischen 6 bis 10 Jahren ausprobiert und für gut befunden worden. Auch das Design haben die Kinder selber gestaltet.

Liebe Kinder,

wir wünschen Euch eine spannende Zeit mit dem Kochbuch und hoffen, ihr habt damit so viel Spaß wie wir. Wer ein Rezept ausprobiert hat, kann uns gerne eine Rückmeldung geben. Diese geht direkt an die Köche und Köchinnen in den Schulen. Schickt uns z. B. eine E-Mail an AllesWasSchmeckt@paed-aktiv.de.

Vielen Dank an alle Ferienkinder! Ohne Euch wäre das Kochbuch nicht so einzigartig geworden. Außerdem bedanken wir uns bei der Stadt Heidelberg für die finanzielle Unterstützung im Rahmen der Bio Wochen in Heidelberg.

In diesem Sinne gutes Gelingen und guten Appetit

Rikea Grabs
Bereichsleitung Ferienbetreuung



Liebe Kinder,

es freut mich sehr, dass Ihr Euch für gesunde Ernährung und Kochen interessiert! Sicher habt Ihr während der Osterferien im Programm des Vereins päd-aktiv viel darüber gelernt, wie leckere und gesunde Speisen zubereitet werden und woher die besten Zutaten kommen. Ihr habt Bio-Bauernhöfe, Gärtnereien und Naturkostläden besucht, habt gemeinsam Rezepte ausprobiert und dieses tolle Kochbuch entwickelt.

Ein Projekt, das sehr gut zu unserer Arbeit passt: Die Stadt Heidelberg will im Rahmen der Kampagne „Bio in Heidelberg“ Menschen dazu bewegen, mehr Bioprodukte zu essen. Dabei arbeiten wir nicht nur mit Schulen zusammen – wir möchten zum Beispiel auch Bauern und Gärtner, Bäckereien, Metzgereien, Cafés und Restaurants für Bio-Lebensmittel begeistern.

Bioprodukte bringen viele Vorteile für die Umwelt, für Tiere und für die Menschen. Wenn man Bioprodukte kauft, kann man sicher sein, dass nur umweltfreundliche Düngemittel verwendet wurden, dass keine Gentechnik zum Einsatz kam und dass Tiere auf dem Bauernhof artgerecht gehalten wurden.

Doch wie erkennt man Bioprodukte? Am einfachsten an diesen beiden Zeichen, die Ihr auf Verpackungen finden könnt: das EU-Bio-Logo und das deutsche Bio-Siegel.

Außerdem habt Ihr ein Bioprodukt entdeckt, wenn auf der Verpackung eines der folgenden Worte steht: Bio, Öko, biologisch oder ökologisch. Diese Worte sind gesetzlich geschützt – ein Hersteller darf sie nur dann anbringen, wenn überprüft wurde, dass es wirklich Bioprodukte sind.

Die verschiedenen Heidelberger Einrichtungen, bei denen Ihr Bioprodukte finden könnt, haben wir in einem Einkaufsführer zusammen getragen, den Ihr in den Bürgerämtern bekommt. So könnt Ihr nachschauen, in welchen Geschäften, bei welchen Bauern und in welchen Restaurants Biolebensmittel verkauft werden.

Ich bin beeindruckt von den vielen leckeren Rezepten, die Ihr während der Osterferien zusammengetragen habt und freue mich darauf, selbst welche auszuprobieren – natürlich mit Bioprodukten aus Heidelberg! Ich wünsche Euch viel Spaß beim Kochen!

Euer



Dr. Eckart Würzner, Oberbürgermeister



DE-ÖKO-005
EU-Landwirtschaft



**Bio in
HEIDELBERG**

Das Projekt „Bio in Heidelberg“ wird durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) gefördert.

Weitere Informationen über ökologischen Landbau und Bioprodukte: www.oekolandbau.de/kinder
Weitere Informationen über das Projekt „Bio in Heidelberg“: www.heidelberg.de/bio



Die Rezepte

Snacks

- Fröbelschule: Butter mit Dinkelstangen 9
- Grundschule Schlierbach: Brot backen 11
- Landhausschule: Zebrabrote und Gemüsegesichter 13
- Wilckensschule: Teigtaschen süß und salzig..... 13
- Wilckensschule: Rohkost mit Dips 17
- Tiefburgschule: Hexensuppe 19

Mittagessen

- Friedrich-Ebert- Grundschule: Frühlingsbunter Kartoffelsalat 21
- Heiligenbergschule: Gesunde Hamburger 23
- Mönchhofschule: Selbst gemachte Nudeln mit Tomatensoße 25
- Mönchhofschule: Regenbogeneintopf mit Knäckebrot..... 26
- Fröbelschule: Apfelnudeln 29
- Landhausschule: Türkische Linsensuppe 31
- Pestalozzischule: Pizza mit Schafskäse..... 33
- IGH: Putengeschnetzeltes mit Gemüse und Vollkornreis 35
- IGH: Bunter Salat 37

Nachtisch

- Friedrich-Ebert-Grundschule: Zauberhafte Pfirsich-Muffins 39
- Tiefburgschule: Applecrumble mit Schlag 41
- Grundschule Schlierbach: Naturjoghurt selbstgemacht..... 43
- Pestalozzischule: Crêpe mit Banane und Schoko..... 45
- Heiligenbergschule: Karottenkuchen..... 47
- Heiligenbergschule: Zucchinikuchen..... 49

Butter herstellen.

Einkaufsliste

- 1 Becher Sahne (mind. 30% Fett, gut gekühlt)
- 4 saubere Marmeladengläser
- 1 Sieb
- 2 Schüsseln

So wird's gemacht

- Sahne gleichmäßig (je 50 ml) in die 4 Schraubgläser füllen.
- Glas gut zuschrauben und mit gleichmäßigen Schüttelbewegungen
- ca. 5 -7 Minuten schütteln.
- Butterklumpen bilden sich.
- Glas öffnen und Buttermilch in eine Schüssel vorsichtig abgießen. Später noch probieren!
- Eventuell 50 ml Eiswasser ins Glas geben und nochmals kurz und kräftig schütteln.
- Butterklumpen und Wasser in ein Sieb schütten und in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser hin und her bewegen, um die Eiweißreste abzuspülen.
- Butterstück auf einen Teller stürzen.
- Butter möglichst rasch verzehren (im Kühlschrank maximal 3 Tage haltbar!)

Forscher-Frage

Wie viel Butter kann man aus einem Becher Sahne (200 g) „erschütteln“?



Wir malen unser Getreide selbst



Hefe in Wasser auflösen



Mehl abwiegen



Brote formen, mit Wasser einstreichen und Sesam bestreuen

Dinkel-Weizen-Brot



Einkaufsliste

- 250 g Weizenmehl Typ 1050
- 250 g Dinkelmehl Typ 1050
- 1 Würfel Hefe
- Salz
- 200 ml lauwarmes Wasser



So wird's gemacht

- In einer großen Schale die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten hinzufügen.
- Die Masse mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 10 Minuten kneten.
- Die Schüssel zudecken und Teig ca. 1 Stunde „ruhen“ lassen, danach nochmal kräftig durchkneten.
- Den Teig zu einer Rolle formen und mehrmals schräg einschneiden.
- Das Brot abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (180°C Umluft) auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten backen.

Tipp

- Man kann das Mehl durch andere Mehlsorten austauschen, vor dem Backen mit Wasser einstreichen und mit beliebigen Samen belegen



Zebrabrot und lustige Gemüsegesichter



Einkaufsliste für vier Personen

Zebrabrot

- 4 Scheiben dunkles Schwarzbrot (z.B. Pumpernickel)
- Butter
- 100 g Frischkäse
- 1 kleine Scharlotte
- 1/4 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Gemüsegesichter

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g Frischkäse
- 1/4 Gurke
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 4 Kirschtomaten
- Schnittlauch



So wird's gemacht

Zebrabrot

- Den Frischkäse mit Pfeffer und dem Salz pikant verrühren, dazu eine kleine geschälte und fein gewürfelte Scharlotte und die klein gehackte Petersilie geben.
- Nun Butter und die Creme auf eine Scheibe Schwarzbrot streichen. Darauf wieder eine Scheibe Schwarzbrot legen, diese wieder mit Butter und Frischkäsecreme bestreichen und wieder Schwarzbrot darauf legen.
- Diese kleine pikante Torte in mundgerechte Stücke schneiden. Vor dem Servieren kalt stellen.

Gemüsegesichter

- Die Brote mit Frischkäse bestreichen.
- Gemüse waschen, die Gurke und Karotten schälen.
- Gurke in Scheiben schneiden und daraus Augenbrauen schnitzen und aufs Brot legen. Die Tomaten halbieren und als Augen verwenden, Karotte halbieren – das wird die Nase. Einen Streifen Paprika nehmt ihr als Mund. Den Schnittlauch mit einer Schere lang oder kurz für die Haare schneiden.

TEIGTASCHEN



Teigtaschen deftig und süß



Einkaufsliste für vier Personen

- 2 Rollen Blätterteig
- 200 ml Schmand
- 1 Packung Frischkäse
- 100 g Putenschinken
- 100 g geriebener Käse, z.B. Gouda
- 1 Bund Basilikum
- 3 süße Äpfel, z.B. Cox Orange
- 1 Orange
- Salz, Pfeffer, Zucker



So wird's gemacht

Deftige Teigtaschen

- 1 Rolle Blätterteig in 12 gleich große Vierecke teilen.
- Je 1 Esslöffel Schmand auf die Vierecke verteilen. Etwas Salz und Pfeffer darüber streuen.
- Schinken klein schneiden und mit dem geriebenen Käse auf die Vierecke verteilen.
- Das Basilikum waschen, klein zupfen und auf die Teigstücke geben.
- Die jeweils gegenüberliegenden Ecken der Teigstücke zusammenführen und wie einen Brief zusammenkleben. Für eine bessere Bräune mit etwas Wasser bepinseln.
- Bei ca. 200°C im vorgeheizten Backofen bei Umluft oder mit Ober- und Unterhitze ca. 10-15 min backen.

Süße Teigtaschen

- 1 Rolle Blätterteig in 12 gleich große Vierecke teilen.
- Je 1 Esslöffel Frischkäse auf den Vierecken verteilen.
- Die Äpfel waschen, schälen und sehr klein schneiden.
- 1 Orange auspressen. Die Apfelstücke mit 1EL Zucker und 1EL Orangensaft in einem Topf kurz einkochen lassen. Die abgekühlte Obstmasse auf die Vierecke verteilen.
- Die jeweils gegenüberliegenden Ecken der Teigstücke zusammenführen und wie einen Brief zusammenkleben. Für eine bessere Bräune mit etwas Wasser bepinseln.
- Bei ca. 200°C im vorgeheizten Backofen bei Umluft oder mit Ober- und Unterhitze ca. 10-15 min backen.



Rohkost mit viererlei Dips



Einkaufsliste für vier Personen

- 3 Eier
- 250 g Frischkäse, 250 g Magerquark, 250 g Joghurt, 250 g Creme fraiche
- 125 ml Milch
- 1 Tube Tomatenmark
- 2 Karotten, 1 Paprika, 1 Bund Radieschen, ½ Salatgurke, 1 Kohlrabi, 1 Chicoree
- 1 Mango, 400 g Aprikosen frisch oder ungesüßte Dosenfrüchte
- Verschiedene Kräuterbünde: Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Schnittknoblauch und Bärlauch
- Salz, Pfeffer, Zucker



So wird's gemacht

Eier-Dip

Die Eier 10 Minuten hartkochen, abkühlen lassen und danach sehr klein schneiden. Den Bärlauch waschen und klein schneiden. Alles in einer Schüssel mit 100 g Frischkäse, 1 Esslöffel Milch gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter-Quark-Dip

Je nach Angebot und Geschmack verschiedene Kräuter zusammenstellen, so dass die Menge ca. einem Bund entspricht, waschen und kleinschneiden und in einer Schüssel mit 250 g Magerquark und 2 Esslöffel Milch gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Creme Fraiche- Dip

Basilikum oder Schnittlauch waschen und kleinschneiden.

Von den kleingeschnittenen Kräutern 2-3 Esslöffel mit 250 g Creme Fraiche, 1 gehäuften Esslöffel Tomatenmark in einer Schüssel gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Mango-Aprikosen Dip

Die Mango schälen und in sehr kleine Stücke schneiden. Die Aprikosen waschen und ebenfalls sehr klein schneiden. Falls ein Pürierstab vorhanden, können die Früchte auch püriert werden. Die Früchte dann mit 150 g Frischkäse und 150 g Joghurt in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse waschen und die Karotten und den Kohlrabi schälen. Paprika, Salatgurke, Kohlrabi in fingerdicke Streifen schneiden. Die Radieschen halbieren oder vierteln. Alles auf einer Platte schön anrichten und zu den Dips servieren.



Hexensuppe



Einkaufsliste für vier Personen

- 3-4 Karotten
- 1 Stange Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 halbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 l Wasser
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Handvoll Petersilie
- ¼ Teelöffel Pfeffer, frisch gemahlen
- ¼ Teelöffel Muskat, frisch gerieben
- 2 Teelöffel Butter
- 2 Esslöffel Vollkornmehl
- 250 ml Milch
- 1 Handvoll Kräuter, (was der Garten so hergibt oder tiefgefroren)
- 2 Esslöffel Sauerrahm
- 1 Teelöffel Kräutersalz



So wird's gemacht

- Für die Brühe Gemüse waschen, schälen und in Stücke würfeln.
- Mit Zwiebeln, Knoblauch, Wasser und Salz in einem großen Topf geben und 30 Minuten köcheln lassen.
- Petersilie hacken und beifügen. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen.
- Butter in einem Topf erhitzen und mit Mehl verrühren.
- Mit der Brühe ablöschen. Nach und nach die Brühe vollständig hineingießen. Dabei ständig rühren.
- Danach die Milch hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Kräuter fein hacken, mit dem Sauerrahm mischen und zur Suppe geben.
- Nun die Suppe noch salzen und leicht mit dem Mixer verquirlen.





Frühlingsbunter Kartoffelsalat



Einkaufsliste für vier Personen

- 12 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 12 Cocktail-Tomaten
- 3 saure Gurken
- 1 Naturjoghurt



So wird's gemacht

- Die Kartoffeln in einen Topf geben, bis zur Hälfte mit Wasser füllen, Topfdeckel darauf und die Kartoffeln weich kochen. Das dauert ca. 20 Minuten
- Teste mit einer Gabel, ob die Kartoffeln weich sind. Ist dies der Fall, gieße sie über einem Sieb ab und lass sie etwas abkühlen.

In der Zwischenzeit

- die Eier 10 Minuten hartkochen, dann abschrecken, Schale abpellen und in Stücke schneiden in eine große Schüssel geben
- die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, dann zu den Eiern geben
- die gelbe Paprika aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden, in die Schüssel geben
- die Cocktail-Tomaten waschen und halbieren, zu den Zutaten geben
- die sauren Gurken in kleine Stücke schneiden und dazu geben
- nun die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel geben.
- alle Zutaten mit 1 Naturjoghurt, Salz, Pfeffer, Essig und Öl gut vermengen und abschmecken.



Gesunde Hamburger



Einkaufsliste für vier Personen

- 300g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 frische Gurke
- 1 Salat
- 4 Vollkornbrötchen
- 4 Scheiben Käse
- Salz, Pfeffer
- Ketchup, Senf, Mayonnaise
- Rapsöl



So wird's gemacht

- Backbleche herausnehmen und den Backofen auf höchster Stufe vorheizen.
- Zwiebeln, Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden und beiseite stellen.
- Salatblätter waschen, trocken tupfen und beiseite stellen.
- Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer kräftig durchkneten und flache Burgerscheiben formen.
- Backblech mit Rapsöl gut einfetten, die Burgerscheiben darauflegen und auf der oberen Schiene des Backofens pro Seite ca. 6 Minuten backen.
- Kurz vor Garende, wenn gewünscht, Käsescheiben auf den Hamburger legen und schmelzen lassen.
- Die Brötchen halbieren und im Backofen mit der Innenseite nach unten kurz tosten.
- Die untere Brötchenhälfte mit Salatblatt, Burger, Tomaten, Gurken und Zwiebeln belegen.
- Mit Senf, Ketchup oder Mayonnaise bestreichen und die obere Brötchenhälfte darauf setzen.



Selbstgemachte Nudeln mit Tomatensoße



Einkaufsliste für vier Personen

Nudeln

- 300 g Weizenmehl
- 200 g Hartweizengrieß
- 6 Eigelb, 1 Ei
- 2 Teelöffel Olivenöl, 3 Esslöffel Wasser, 1 Prise Salz

Tomatensoße

- 30 g Fett
- 5 Esslöffel Tomatenmark
- 20 g Mehl
- 375 ml Wasser
- 125 ml süße Sahne
- Zitronensaft, Salz, Pfeffer



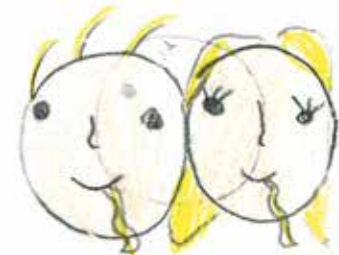
So wird's gemacht

Nudeln

- In eine mittelgroße Schüssel siebst du das Mehl, dann gibst du den Grieß dazu und bildest in der Mitte eine Mulde. In diese gibst du Eigelb, Ei, Salz, Öl und Wasser.
- Nun musst du den Teig ca. 15 Minuten kneten, bis ein fester aber noch formbarer Teig entsteht.
- Wenn du das geschafft hast, drückst du den Teig etwas flach und schlägst ihn in Frischhaltefolie ein und legst ihn für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.
- Danach verarbeitest du den Teig nach Anleitung mit deiner Nudelmaschine zu leckeren Nudeln.

Tomatensoße

- In einen kleinen Topf gibst du das Fett und erhitzt es langsam.
- Unter Rühren fügst du das Mehl und das Tomatenmark zu und gibst, ebenfalls unter Rühren das Wasser dazu. Am besten benutzt du einen Schaumbesen, damit keine Klümpchen entstehen.
- Dann schmeckst du die Soße mit den Gewürzen ab und gießt zum Schluss die Sahne hinzu.



Regenbogensuppe mit selbstgebackenem Knäckebrot



Einkaufsliste für vier Personen

Suppe

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 4 große Karotten
- 6 große Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Gemüsezwiebel
- Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 großes Bund Petersilie

Knäckebrot

- 120 g Dinkelmehl
- 120 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- ½ Teelöffel Salz
- 500 ml Wasser
- Salz, Pfeffer





So wird's gemacht

Regenbogensuppe

- Zuerst schälst du die Zwiebel und schneidest sie in kleine Würfel.
- Dann wäschst du das restliche Gemüse, schälst Kartoffeln und Karotten und schneidest sie in kleine Würfel.
- Die Paprika viertelst du, entfernst die Kerne und das weiße Fruchtfleisch und schneidest sie in dünne Streifen.
- Aubergine und Zucchini viertelst du der Länge nach und schneidest sie in Scheiben.
- Den Lauch schneidest du in dünne Ringe.
- Nun brätst du die Zwiebeln in einem mittelgroßen Topf in zwei Esslöffel Olivenöl an, gibst die Kartoffeln und Karotten dazu und brätst diese unter Umrühren an.
- Nach einigen Minuten folgt das restliche Gemüse.
- Die Gemüsebrühe löst du nach Anleitung auf und füllst den Topf, bis das Gemüse bedeckt ist.
- Bis das Gemüse gar ist, wäschst du die Petersilie und schneidest sie so klein du kannst.
- Wenn das Gemüse gar ist, würzt du es mit Pfeffer und Salz
- zum Schluss streust du die Petersilie auf die Suppe.

Knäckebrötchen

- Du gibst alle Zutaten in eine Schüssel und verrührst sie gründlich zu einem ziemlich flüssigen Teig.
- Dann legst du ein Backpapier auf ein Backblech und verteilst den Teig gleichmäßig darauf.
- Der Teig muss ca 60 Min bei 170°C gebacken werden.



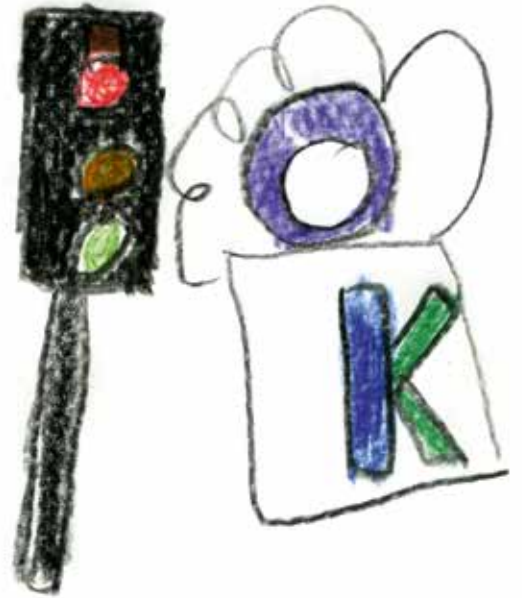


Ampelnudeln



Einkaufsliste für vier Personen

- 250 g Weizenmehl
- 125 g Hartweizengrieß (feine Ausmahlung)
- 3 große Eier
- 4 Esslöffel kaltes Wasser
- Salz und Pfeffer
- 150 g Petersilienblätter
- 75 g Spinatblätter
- 200 g Rote Beete



So wird's gemacht

- Vermische Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer in einer Schüssel. In der Mitte buddelst du eine kleine Mulde, in die du die aufgeschlagenen Eier gibst.
- Jetzt musst du zuerst die Eier mit den Fingern ein wenig zerquetschen, damit sie sich gut verteilen. Dann vom Muldenrand Mehl in die Mulde geben und mit den Eiern gut vermengen.
- Nach und nach nimmst du immer mehr Mehl dazu und verknetest die Zutaten so lange, bis eine große Teigkugel entsteht.
- Wickel die Teigkugel in Frischhaltefolie und leg sie für eine halbe Stunde in den Kühlschrank.
- Roll den Teig aus und nun kannst du gewünschte Formen ausschneiden oder mit einer Nudelmaschine zubereiten.
- Um farbige Nudeln herzustellen, musste du Petersilie und Spinatblätter mit 1,5L Wasser vermischen.
- Die Masse lässt du dann durch ein feines Sieb in einen Topf laufen. Der Saft in dem Topf wird langsam erwärmt. Nach kurzer Zeit kannst du erkennen, dass die Grüne Farbe sich vom klaren Saft trennt.
- Gieße nun die Flüssigkeit durch einen Teesieb. Dort bleiben dann die grünen Flocken hängen, die dann abkühlen müssen.
- Die grünen Flocken kommen mit den Eiern in die Mulde (s.o.) und werden zu einer Teigkugel verknetet.
- Sollen die Nudeln rot werden, nimmst du statt Petersilie und Spinat einfach Rote Beete.





Türkische Linsensuppe



Einkaufsliste für vier Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Stauden Sellerie
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 200 g rote Linsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- Saft einer Zitrone
- 200 ml Sauerrahm
- Getrocknetes, gehacktes Chili
- 1 Esslöffel Butter



So wird's gemacht

- Zwiebeln, Möhren und Sellerie klein schneiden. Sellerieblätter beiseite legen.
- Gemüse im heißen Öl andünsten.
- Linsen kurz mitbraten. Gemüsebrühe angießen. Aufkochen lassen und 15 Minuten köcheln.
- Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
- Zitronensaft hinzufügen.
- Pürieren und Sauerrahm unterrühren
Achtung: die Suppe darf nicht mehr kochen!
- Wer es scharf mag: Chili kurz in Butter anbraten und vor dem Servieren über die Suppe streuen.
- Linsensuppe mit Sellerieblättern bestreuen.
- Dazu passt Fladenbrot.



Pizza mit Schafskäse



Einkaufsliste für vier Personen

Quark-Öl-Teig

- 250 g Mehl
- 1 Packung Backpulver
- 1 gestichener Teelöffel, Salz
- 125 g Quark
- 4 Esslöffel Milch
- 4 Esslöffel Öl
- 1 mittelgroßes Ei

Belag

- 350 g tiefgekühlten Spinat (rechtzeitig auftauen!)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Schafskäse
- 30 g Pinienkerne
- Pfeffer, Salz, Olivenöl



So wird's gemacht

- Zuerst brauchst du eine große Schüssel, in der du Mehl, Backpulver und Salz vermischt.
- Danach kommen Quark, Milch, Öl und das Ei dazu. Mit dem Knethaken musst du das Ganze nun kräftig durchkneten und mit den Händen und etwas Mehl zu einer festen Kugel formen.
- Nun musst du den Teig nur noch ausrollen und ein gefettetes Backblech damit auslegen.
- Bevor du anfängst, den Belag zuzubereiten, solltest du nun schon einmal den Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen!
- Für den Belag musst du als Erstes die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- In einer Pfanne erhitzt du nun 2 Esslöffel Öl und dünstest Zwiebeln und Knoblauch darin an. Dann gibst du den aufgetauten Spinat dazu und dünstest ihn kurz mit an.
- Jetzt nur noch mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen und schon kannst du ihn auf dem ausgerollten Pizzateig gleichmäßig verteilen.
- Den Schafskäse setzt du jetzt in kleinen Flocken auf den Spinat, streust die Pinienkerne darüber und beträufelst alles mit etwas Olivenöl. Nochmal etwas Salz und Pfeffer darauf und ab damit in den Ofen.
- Jetzt musst du nur noch etwa 20 Minuten warten und dann heißt es: Guten Appetit!





Putengeschnetzeltes mit Gemüse und Vollkornreis



Einkaufsliste für vier Personen

- 250 g Vollkornreis
- 1 kleine Zwiebel
- 4 kleine Bio-Möhren
- 3 Tassen junge Erbsen
- 300g Bio-Putenschnitzel
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Tasse Wasser
- ½ Tasse Milch
- ½ Tasse Sahne
- 2 Teelöffel frische Petersilie
- 2 Teelöffel Sojasoße
- Salz
- Pfeffer



So wird's gemacht

- Wasser zum Kochen bringen, Salz und Reis hinzufügen.
- Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Putenschnitzel in kleine Streifen schneiden.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten und würzen.
- Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Gemüse in der Pfanne dünsten mit Wasser Sahne und Milch ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen.
- Petersilie waschen und klein schneiden
- Angebratenes Fleisch und Petersilie hinzugeben.
- Soße mit Sojasoße abschmecken.





Bunter Salat



Einkaufsliste für vier Personen

- 1 Salatkopf Lollo Rosso
- 3 Bio-Tomaten
- 1 Bio-Schlangengurke
- 3 Bio-Paprika
- 5 Radieschen
- 2 kleine Zwiebel
- 1 Zitrone (2 Esslöffel)
- Oliven- oder Raps-Öl (4 Esslöffel)
- 1-2 Teelöffel Salz
- Pfeffer



So wird's gemacht

- Salatblätter unter kaltem Wasser abwaschen und in kleine Stücke zupfen.
- Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden und zum Salat dazu geben.
- 2 Esslöffel Zitronensaft, 4 Esslöffel Öl sowie Salz und Pfeffer zu einem Salatdressing vermengen und abschmecken.





Zauberhafte Pfirsich- Muffins



Einkaufsliste für vier Personen

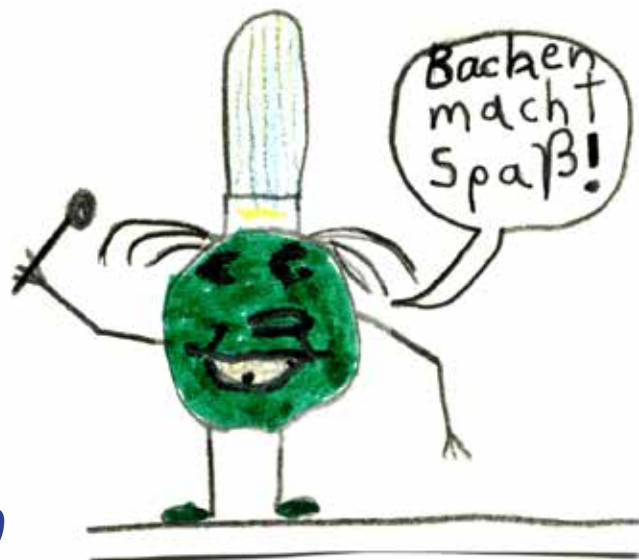
- 150 g Pfirsiche aus der Dose
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 150 g Naturjoghurt
- 150 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 4 Esslöffel Frischkäse
- 2 Esslöffel Puderzucker
- Himbeeren, Johannisbeeren, Schokostreusel oder bunte Zuckerstreusel zum Verzieren.



So wird's gemacht

- Pfirsiche: Dose öffnen und die Pfirsiche über einem Sieb abtropfen lassen
- 100 g Zucker und 1 Ei in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren
- 150 g Naturjoghurt unterheben
- 150 g Mehl und 2 Teelöffel Backpulver mischen und unter die Masse rühren
- Die Pfirsiche in kleine Stückchen schneiden und auch vorsichtig unter den Teig rühren
- Papierförmchen in das Muffinsblech stellen und mit dem Teig nur zur Hälfte befüllen
- Bei 180 Grad 15 -20 Minuten backen
- Förmchen vorsichtig aus der Form heben und auskühlen lassen
- 4 Esslöffel Frischkäse und 2 Esslöffel Puderzucker verrühren und in eine kleine Vespertüte füllen
- Eine klitzekleine Ecke der Tüte abschneiden und nun die Käsemasse auf die Muffins spritzen
- Mit Himbeeren, Johannisbeeren, Schokostreuseln oder bunten Zuckerstreuseln verzieren.





Applecrumble mit Schlag



Einkaufsliste für ein Blech

- 1-1 ½ kg Äpfel
- 150 g Weizenmehl
- 150 g Vollkornmehl
- 150 g Rohrzucker
- 1-2 Messerspitze Bourbon Vanille
- 1 Messerspitze Zimt
- 150 g Butter
- 250 g – 500 g gute Schlagsahne



So wird's gemacht

- Für die Streusel das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Zucker Bourbon Vanille und Zimt vermischen
- Die Butter in kleinen Flöckchen dazu geben
- alle Zutaten mit den Händen oder mit 2 Gabeln zu Streuseln vermengen
- Den Teig kalt stellen
- Für die Apfelschicht die Äpfel waschen, nach Belieben schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben gleichmäßig auf dem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen
- Streusel nun gleichmäßig darauf verteilen
- Strom: ca. 10 Minuten vorheizen; Regler: 175°-195°C
- Backzeit: 20-25 Minuten bis Streusel knusprig bräunlich sind
- Schlagsahne zubereiten.





Milch in Gläser füllen



Milch erwärmen



Joghurt abwiegen



Joghurt in die Milch einrühren



In Gläser füllen



Gläser mit Joghurtmilch warm einpacken

Naturjoghurt selbstgemacht



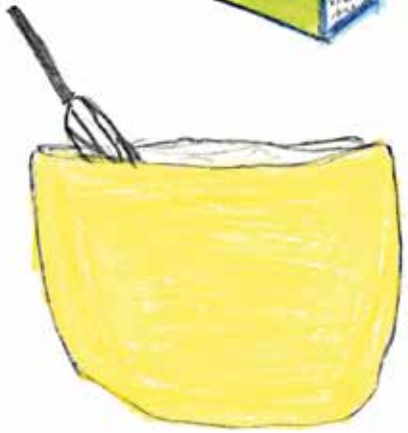
Einkaufsliste für vier Personen

- 150 g nicht wärmebehandelter Naturjoghurt
- 600 ml pasteurisierte Milch
- Außerdem braucht man:
saubere Marmeladengläser, Esslöffel, Topf, Thermometer, Handtuch, 1 Liter Wasser



So wird's gemacht

- Wasser im Wasserkocher erhitzen und in einen großen Topf füllen
- Das Wasser wird in einem Topf zum Kochen gebracht und dann von der Herdplatte genommen.
Achtung Verbrennungsgefahr.
- Milch in ein Gefäß geben und ins Wasserbad stellen.
Mit Hilfe des Thermometers wird gewartet bis die Milch ca. 40°C erreicht hat,
dies dauert ca. 3-4 Minuten.
- Nun den Naturjoghurt unterühren und die Joghurtmilch in Gläser füllen.
- Das Glas mit dem Deckel anschließend fest verschließen.
- Das verschlossene Glas wird in ein Handtuch eingewickelt.
Bei Zimmertemperatur mindestens sechs Stunden stehen lassen.



Crêpes mit Schokoladensoße und Banane



Einkaufsliste für vier Personen

Crêpes

- 40 g Mehl
- 1 Esslöffel Zucker
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Butter

Schokoladensoße

- 65 g dunkle Schokolade
- 125 ml Sahne
- Butter
- Puderzucker zum Bestäuben
- 2 Bananen zum Verzieren



So wird's gemacht

- Als Erstes brauchst du einen kleinen Topf, in dem du bei geringer Hitze die Butter zum Schmelzen bringst.
- Mehl und Zucker gibst du dann in eine Schüssel und gießt die Milch dazu.
- Dies verrührst du nun zu einem glatten Teig.
- Danach rührst du die Eier und die geschmolzene Butter unter und lässt das Ganze 30 Minuten ruhen.

Inzwischen kannst du schon einmal die leckere Schokoladensoße zubereiten

- Dazu brichst du die Schokolade in kleine Täfelchen.
- Jetzt brauchst du eine Pfanne, in der du die Sahne vorsichtig erhitzt.
- Pfanne vom Herd ziehen, Schokolade hinein und dabei zusehen wie sie langsam schmilzt.
- Verrühren und beiseite stellen.

Jetzt geht es ans Crêpe backen

- Dazu musst du ein wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und ca. eine Schöpfkelle Teig hineingeben.
- Unter Schwenken der Pfanne den Teig dünn auslaufen lassen.
- Bei mittlerer Hitze backst du dann den Crêpe von beiden Seiten goldbraun und stellst ihn warm. Auf diese Weise wird pro Person ein Crêpe gebacken.
- Zum Servieren legst du pro Person einen Crêpe auf einen Teller, ca. eine halbe Banane (in Ringe schneiden) dazu und richtest das Ganze mit der Schokoladensoße schön an
- Noch etwas Puderzucker drauf und dann: Genießen!



Zucchinikuchen



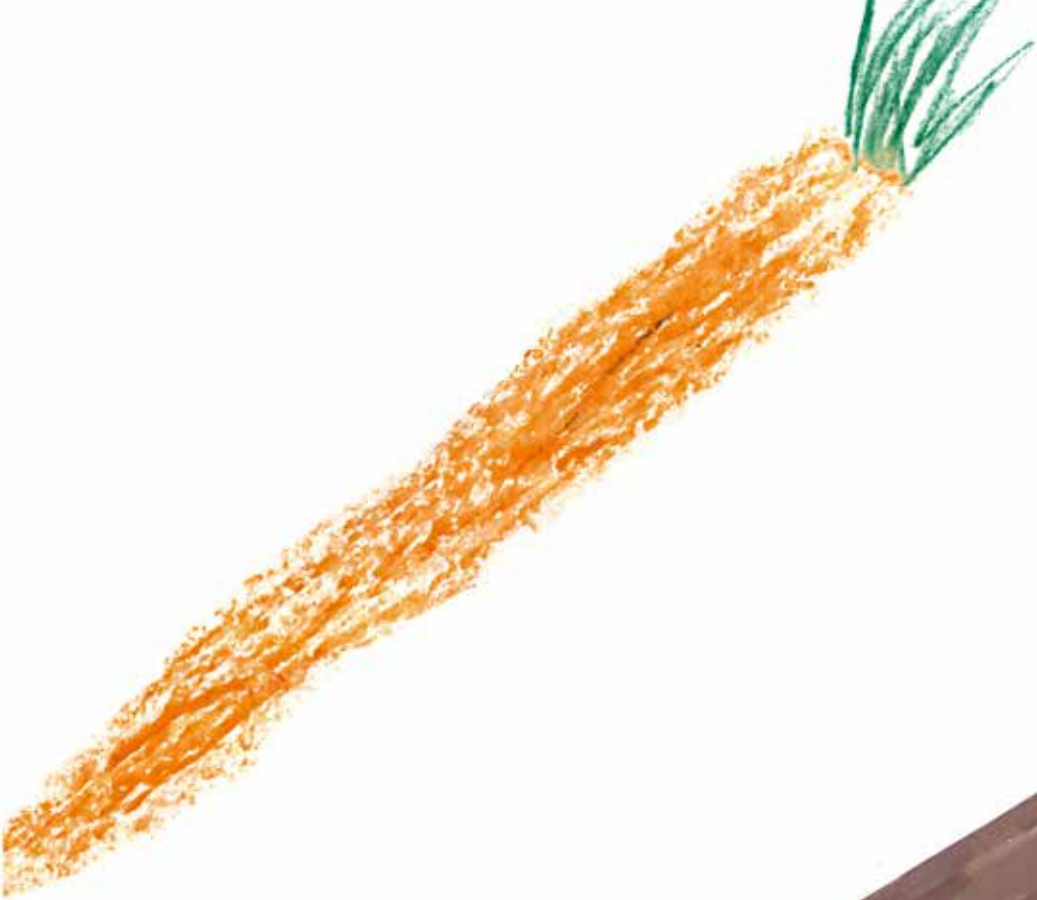
Einkaufsliste für vier Personen

- 4 Eier
- 2 Becher Zucker
- 1 Becher Öl
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Becher Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 150 g Mandeln
- 2 Becher geraspelte Zucchini
- Schoko-Kuchenglasur
- Gehackte Mandeln zum Verzieren



So wird's gemacht

- Backform mit Fett einpinseln, Backofen auf 160° vorheizen.
- Die Eier in einer Rührschüssel aufschlagen, Zucker und Zimt dazu geben und mit einem Rührgerät geschmeidig rühren.
- Öl dazu geben unditerrühren
- Mehl mit Backpulver mischen, zum Teig dazu geben und verrühren
- Zum Schluss die Mandeln und die geraspelten Zucchini unterrühren.
- Den Teig in die gefettete Backform geben und auf mittlerer Schiene bei 160° ca. 75 Minuten backen.
- Den gebackenen Kuchen erkalten lassen und mit Schokoglasur und gehackten Mandeln verzieren



Karottenkuchen



Einkaufsliste für vier Personen

- 5 Eier
- 250 g Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker
- 250 g Mandeln
- 50 g Mehl
- ½ Pck. Backpulver
- 250 g Karotten, fein gerieben
- Puderzucker zum Bestäuben



So wird's gemacht

- Backform mit Fett einpinseln, Backofen auf 200° vorheizen.
- Karotten fein reiben und beiseite stellen.
- die Eier mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren
- Mehl und Backpulver mit den Mandeln mischen und darunter rühren
- die fein geriebenen Karotten dazu geben und verrühren.
- den Teig in die gefettete Kuchenform geben und auf mittlerer Schiene bei 200° ca. 60 Minuten backen.
- den gebackenen Kuchen erkalten lassen und mit Puderzucker bestäuben.



Tipps und Tricks

Sauberkeit ist wichtig

Beim Zubereiten von Essen und Trinken muss auf Sauberkeit unbedingt geachtet werden. Sonst haben Keime oder Bakterien ein leichtes Spiel und Krankheiten können übertragen werden.

- Zu Beginn wäschst du dir gründlich die Hände mit Seife
- Du trocknest deine Hände an einem sauberen Handtuch ab
- Die Arbeitsfläche und alle Arbeitsmaterialien (Messer, Brettchen ...) müssen sauber sein
- Obst und Gemüse wäschst du vor der Zubereitung mit Wasser ab
- Bitte schlecke nicht an Fingern, Löffeln usw.

10 gute Ideen für's Kochen und Backen

- **Finger verbrannt?**
Schnell unter kaltes Wasser halten
- Muss ein elektrisches Küchengerät immer ausgesteckt sein, bevor es abgewaschen wird?
Ja! Wasser und Strom – davon kann man einen elektrischen Schlag bekommen!
- **Tränen beim Zwiebel schneiden?**
Geschälte Zwiebel unter Wasser halten, dann klein schneiden
- **Wie testet man, ob die Kartoffeln weich gekocht sind?**
Steche mit einer Gabel oder der Spitze eines Messers in die Kartoffel
- **Wie testet du, ob der Kuchen fertig gebacken ist?**
Steche mit einem Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens. Klebt kein Teig mehr daran ist der Kuchen gar
- **Wie schneidest du Schnittlauch und Petersilie am besten klein?**
Nimm eine Schere und schneide kleine Stückchen ab
- **Wie wird Wasser schneller heiß?**
Passenden Deckel auf den Topf legen, dann mit hoher Einstellung zum Kochen bringen
- **Wie vermeidest du, dass Eier beim Kochen aufplatzen?**
Füge dem Kochwasser etwas Salz hinzu
- **Wie vermeidest du, dass Milch beim Erwärmen anbrennt?**
Vor dem Kochen den Kochtopf gut mit kaltem Wasser ausspülen
- **Ist dir etwas im Topf angebrannt?**
Topf leeren und gleich in Wasser einweichen



päd-aktiv