

KOCHKIDS



2019/2020

Liebe Kinder,

während der Koch- und Back AG mit Frau Lale und Frau Rudolf sind schon viele tolle Rezepte ausprobiert worden. Solltet ihr die Zeit und Zutaten da haben, so schnappt euch doch zusammen mit euren Eltern oder älteren Geschwistern Schürze und Kochlöffel und kocht bzw. backt drauf los ;)

1. Kartoffelgulasch:

Zutaten (8 Portionen):

- 1200 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 L Brühe
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Paprika
- 8 Wiener Würstchen
- 2 Lorbeerblätter
- 4 TL Majoran
- 150 ML Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver (Rosenscharf)
- Petersilie
- Öl zum Anbraten



Zubereitung:

- Zwiebeln, Paprika und Kartoffeln schälen und in feine Würfeln schneiden
- Öl im Topf erhitzen und als erstes Zwiebeln andünsten, Kartoffeln zugeben und mit dünsten, Tomatenmark hinzufügen und mit rösten
- Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Paprikapulver würzen
- Mit Brühe ablöschen und die Paprikawürfel und Lorbeerblätter dazugeben
- 25 Minuten kochen lassen bis die Kartoffeln gar sind
- Würstchen in Scheiben schneiden und in der Suppe erwärmen
- Sahne nach Belieben dazugeben und nochmals abschmecken.

FERTIG 😊

2. Ofenpfannkuchen mit Gemüse

Zutaten (für 20 Pfannkuchen):

- 500 g Möhren
- 2 rote Paprika
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 250 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 10 Eier
- 200 ml Milch
- 200 ml Selter
- 400 g Hirtenkäse
- Je 2 Bund Petersilie und Schnittlauch
- 800 g Quark
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl



Zubereitung:

- Möhren schälen, Paprika putzen und waschen
 - Alles in sehr feine Streifen schneiden
 - Lauchzwiebeln putzen, waschen, und in Ringe schneiden
 - Backblech im 175 °C heißen Backofen vorheizen
- Für den Teig Mehl und Backpulver mischen, dann Eier, Milch und Selter hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Heißes Backblech herausnehmen und das daraufliegende Backpapier mit Öl bestreichen und den Teig gleichmäßig darauf gießen
 - $\frac{3}{4}$ des vorbereiteten Gemüses darauf verteilen
- Hirtenkäse zerbröckeln und ebenfalls darauf verteilen und 15 - 20 Minuten backen.
 - Kräuter waschen, fein hacken und unter den Quark rühren, -> abschmecken
 - Restliches Gemüse in der Pfanne braten und würzen.
 - Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und vom Blech ziehen. (Mit Papier)
 - Von der Kurzen Seite den Pfannkuchen aufrollen und mit Schmand servieren.

FERTIG 😊

3.Obstsalat:

Zutaten:

- Äpfel
- Birnen
- Mango
- Bananen
- Apfelsinen
- Erdbeeren
- Kiwi
- Zitronensaft



Zubereitung:

- Das Obst in mundgerechte Stückchen schneiden
- Zitronensaft darüber träufeln (damit Äpfel und Bananen nicht braun werden und für den Geschmack)
- Ja nach Belieben mit Honig süßen

FERTIG 😊