

Voller Genuss zu jeder Jahreszeit

Lernziele

- ✓ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Gruppenverband üben
- ✓ Kochutensilien kennen, benennen und richtig einsetzen lernen
- ✓ Tischregeln kennen lernen und vertiefen
- ✓ Partnerschaftliches Aufräumen der Arbeitsfläche und –geräte
- ✓ Hygienisches Arbeiten lernen

Vorbereitung – Material

- Küchenutensilien vorbereiten: Brettchen, Messer, Löffel, Plastikschüsseln, Backblech, Waffeleisen...
- Lebensmittel bereitstellen (siehe Rezepte)

Schmatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung



WINTER

Fitnesskekse

Ihr braucht: (ca. 30 Stück)

- 100 g Butter
- 250 g Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Marillen getrocknet
- 1-2 EL Honig
- 2 Stk. Eier
- 1 KL Vanillezucker
- etwas Zimt

Zubereitung:

Butter in der Pfanne schmelzen, die Haferflocken und Sonnenblumenkerne darin leicht anrösten und auskühlen lassen. Die restlichen Zutaten zugeben, vermischen. Aus der Masse mit zwei Kaffeelöffeln Häufchen formen und auf Backblech mit Blechpapier geben. Kekse bei 170° C ca. 15 Minuten backen. Statt der Marillen kann je nach Geschmack auch anderes Trockenobst verwendet werden.



SOMMER

Liptauer – leckerer Brotaufstrich

Ihr braucht: (für ca. 20 Brote)

- 1 P. Topfen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 roter Paprika
- 2 Essiggurkerl
- event. einige Kapern
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- bei Bedarf Chilipulver

Zubereitung:

Topfen in eine Schüssel geben und gut verrühren. Zwiebel, Paprika, ein paar Kapern und Gurkerl klein schneiden, bzw. hacken und zum Topfen geben. Senf, Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und mit der Topfenmasse gut vermengen.

Mit selbstgemachten Broten (siehe Brotrezepte Getreidekapitel) schmeckt der Liptauer Aufstrich vorzüglich!



Erfrischende Waffeln mit Erdbeer-Topfen-Creme

Ihr braucht: (für ca. 4 Personen)

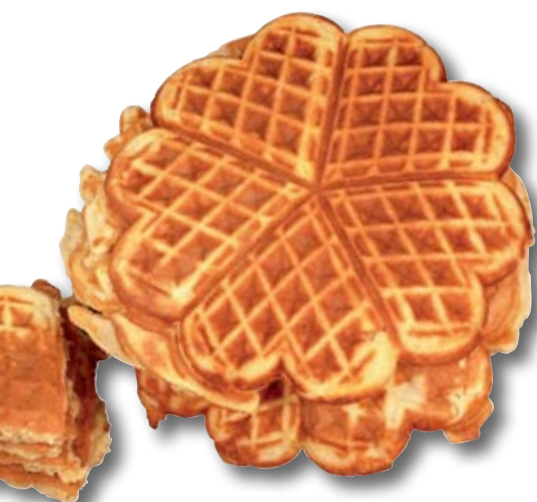
- 2 EL Butter, zerlassen
- 50 g Staubzucker
- 2 Stk. Eier
- 100 g feines Vollmehl
- 80 g Haselnüsse, gerieben
- ½ TL Zimt
- 0,2 l Milch
- Öl für Waffeleisen

- 120 g Topfen
- 1/8 l Joghurt
- 50 g Staubzucker
- 1 EL Vanillezucker
- 200 g Beeren

Zubereitung:

Zerlassene Butter, Staubzucker und Eier schaumig rühren. Vollkornmehl, Nüsse, Zimt und Milch mit dem Kochlöffel dazumischen. Von der Masse jeweils einen kleinen Schöpfer auf das heiße Waffeleisen geben und goldgelb backen. (Ist kein Waffeleisen vorhanden, kann die Masse auch in der Pfanne gebacken werden, danach können die Kinder verschiedenste Formen ausstechen.)

Für die Creme: alle Zutaten kurz verrühren, Beeren kleinschneiden und untermengen. Waffeln mit Staubzucker bestäuben und mit Creme servieren.



Voller Genuss zu jeder Jahreszeit



HERBST

Apfelstrudel

Ihr braucht: (für ca. 5 Portionen)

- 1 Strudelteig (200 g)
- 3 große Äpfel (säuerlich)
event. Saft einer Zitrone
(nur bei süßlichen Äpfeln verwenden)
- event. 50 g Rosinen
- 50 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- event. 50 g Walnüsse
oder Mandeln
- 1 El gemahlene Zimt
- 70 g Butter
- 50 g Semmelbrösel

Zubereitung:

Strudelblätter ca. 10 Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Backrohr auf 200° C vorheizen.

Äpfel schälen, blättrig schneiden (mit Zitronensaft beträufeln). Die Äpfel mit Zucker, Vanillezucker (Nüsse/Mandeln/Rosinen) und Zimt verrühren und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Semmelbrösel in etwas Butter oder Margarine anrösten.

Unteres Teigdrittel der Strudelblätter mit gerösteten Semmelbröseln und Apfelmischung belegen. Strudelteig seitlich einschlagen und mit Hilfe eines Küchentuchs/Backpapiers einrollen.

Strudel mit der Nahtseite nach unten schräg auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit zerlassener Butter bestreichen. Im vorgeheizten Rohr ca. 35 Minuten goldbraun backen.

FRÜHLING

Schnelle Crepes-Variationen

Ihr braucht: (für 8 Crepes)

- 2 Eier
- 200ml Milch
(event. 100 ml Milch mit Wasser strecken)
- 5 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- 4 EL Öl
- > Die Zugabe von frischen Kräutern oder die Verwendung von feinem Vollmehl werten den Teig auf!

Schinkenfüllung

- 1 Zwiebel
- 250g Schinken
- Petersilie/Kräuter nach Belieben
- 150g Sauerrahm
- Salz

vegetarische Variation

- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- ca. 150 g Zuckermais
- 150 g Sauerrahm
- 1 Schuss Olivenöl,
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier mit der Milch verschlagen und das Mehl nach und nach unterrühren. Mit einer Prise Salz würzen. In heißem Öl Crepes/Palatschinken beidseitig goldgelb backen. Je nach Geschmack füllen.

Zwiebel hacken, Schinken in feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Schinken, Petersilie/Kräuter, eine Prise Salz mit Sauerrahm vermengen, auf die Crepes verteilen und einrollen.

Zucchini und Karotten waschen. Karotten grob raspeln, Zucchini in kleine Würfel schneiden. Mais abtopfen lassen, waschen. Gemüserohkost mit Sauerrahm vermengen, würzen. Die Masse auf die Crepes verteilen, einrollen.

Je nach Geschmack und Saison können auch andere Gemüsesorten verwendet werden!

Lernziele

- ✓ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Gruppenverband üben
- ✓ Kochutensilien kennen, benennen und richtig einsetzen lernen
- ✓ Tischregeln kennen lernen und vertiefen
- ✓ Partnerschaftliches Aufräumen der Arbeitsfläche und -geräte
- ✓ Hygienisches Arbeiten lernen

Vorbereitung – Material

- Küchenutensilien vorbereiten- Brettchen, Messer, Löffel, Plastikschüssel, Backblech, Pfanne ...
- Lebensmittel bereitstellen (siehe Rezepte)

Schatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

Für Schleckermäuler...
Crepes gefüllt mit frischen Erdbeeren und einer Kugel Vanilleeis oder warmen Heidelbeeren schmecken einfach toll!

