

Viel Genuss mit Gesundheitskick

**Frischkäsebällchen****Ihr braucht:**

- *Frischkäse (natur)*

Zum Wälzen/Garnieren:

- *Schnittlauch,
Paprikapulver*
- *Vollkornbrot*

Zubereitung:

Aus dem Frischkäse runde Kugeln formen, „natur“ lassen oder in der Garnierung wälzen, mit Vollkornbrot genießen.

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

Knusprige Stangerl**Ihr braucht:** (ca. 12 Brötchen)

- 200g *Vollkornmehl*
- 100g *griffiges Mehl*
- Salz, Anis, Fenchel*
- 0,5 *Würfel Germ (oder Trockengerme)*
- 0,2l *lauwarmes Wasser*
- ev. Leinsamen, Kümmel, Käse gerieben zum Bestreuen*

Zubereitung:

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Germ dazu bröckeln, Gewürze und lauwarmes Wasser dazu geben und abschlagen. Gehen lassen.

Teig beliebig formen und noch einmal gehen lassen, bestreichen und bestreuen. Bei 180°C 15 min. backen.

Vorbereitung – Material

- Zutaten / Utensilien für Rezepte

Schmatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

Energiebällchen**Ihr braucht:** (10 Personen)

- 80 g (8 EL) *Haselnüsse gerieben*
- 80 g (8 EL) *Haferflocken fein*
- 30 g (3 EL) *Sesam*
- 50 g (5 EL) *Marillen getrocknet*
- 30 g (3 EL) *Honig*
- ½ KL *Zimt*
- 3-5 EL *Orangensaft*
- 50 g (5 EL) *Haselnüsse/Kürbiskerne gerieben*
- ... zum Wälzen der Kugeln*

Zubereitung:

Marillen fein schneiden, mit den anderen Zutaten vermischen und zu einer formbaren Masse verrühren. Kugeln formen und in Haselnüssen wälzen. Man kann die Zutaten je nach Belieben auswechseln: Kokosflocken, Mandeln gerieben, andere getrocknete Früchte,...

**Bunter Nudelsalat****Ihr braucht:** (4 -6 Personen)

- 300 g *Vollkornnudeln*
- ein roter Paprika*
- ein grüner Paprika*
- Mais aus der Dose*
- 2 Stk. *Essiggurkerl*
- Essiggurkerlwasser*
- 2 Stk. *Tomaten*
- 100 g *Schinken*
- 150 g *Joghurt*
- 2 EL *Sauerrahm*
- 1 Schuss *Essig*
- Schnittlauch*
- Pfeffer, Salz*

> Dieser Nudelsalat kann nach Belieben zubereitet werden. Es können verschiedene Gemüsesorten dafür verwendet werden. (Lauch, Karotten, Frühlingszwiebeln, Zucchini,...)

Zubereitung:

Vollkornnudeln bissfest (al dente) kochen. Paprika, Essiggurkerl und Schinken klein schneiden, Mais dazu geben und alle Zutaten mit Joghurt und Sauerrahm vermengen. Mit Essigwasser marinieren, würzen mit Salz, Pfeffer und passende Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Gurkenkraut, usw.).



Viel Genuss mit Gesundheitskick

SU

WE

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

- Zutaten / Utensilien für Rezept

Schatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

Apfel Zimt Muffins

Ihr braucht: (12 Muffins)

- 1 Becher Weizen-vollkornmehl
- 1 Becher Mehl glatt
- 1 Becher Staubzucker
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Backpulver
- 2 Msp. Zimt
- 1-2 Stk. Äpfel
- 2 Stk. Eier
- ½ Becher Öl
- 1 Becher Milch

Zubereitung:

Äpfel klein würfelig schneiden, Zutaten vermengen und zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig in Muffinförmchen füllen und bei 180° Heißluft 15-20 Minuten backen.

Studi-Sandwich

Ihr braucht: (ca. 8 Personen)

- 12 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Salatgurke
- 4 EL Kren
- 4 EL Kräuter-Frischkäse
- Salatblätter
- 200g Räucherlachs
- Gewürze

Zubereitung:

Das Brot toasten. Die Salatgurke in Scheiben schneiden.

Kren (kann auch weg gelassen werden) mit Frischkäse verrühren, 10 Scheiben damit bestreichen.

Mit Salatblättern, Gurkenscheiben und Lachs belegen, würzen.

Je zwei belegte Toasts aufeinander legen. Die restlichen Toastscheiben mit dem übrigen Frischkäse bestreichen, die beiden Sandwichtürme damit abdecken und diagonal durchschneiden.



Fruchtspieße mit Topfenfondue

Ihr braucht: (ca. 3 Personen)

HERBST-WINTER-VARIANTE

- 6 Weintrauben
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 Zwetschken
- ½ Zitrone

FRÜHLING-SOMMER-VARIANTE

- 1 Apfel
- 2 Marillen
- 6 Erdbeeren oder Himbeeren
- 6 Kirschen
- ½ Zitrone

- 250 g Topfen
- 250 g Joghurt (100 g Himbeeren/Beerenmischung TK)
- 1 EL Honig
- 1 Prise Vanillezucker

Zubereitung: Fruchtspieße mit Topfen- Joghurtcreme

Obst schälen bzw. waschen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und auf Holzspieße geben.

(- das Obst mit Zitronensaft beträufeln, damit es nicht zu schnell braun wird)

Topfen und Joghurt glatt rühren mit Honig (+ Beeren) und Vanillezucker verfeinern.

Fondue

Verschiedene Obstwürfel schneiden. Topfenmasse vorbereiten, in eine Schüssel geben.

Holzspieße bereitlegen. Obstwürfel aufspießen und in die Topfenmasse eintauchen.

