



Rezeptsammlung zum „mobilen Kochstudio“

Hinweise

- Alle Rezepte sind für zwei Portionen und gelten somit pro Team an einer Doppelkochplatte.
- Alle Rezepte sind so gestaltet, dass sie die Arbeitsschritte in der richtigen Reihenfolge beschreiben.
- Die benötigten Kochutensilien (Töpfe, Schälchen, Teller, Besteck usw.) bringen die Kinder selbst mit, hierzu erhalten sie jeweils vorher eine Liste.
- Ein Beispiel-Info-Brief befindet sich am Ende der Rezeptsammlung.
- Die Lebensmittel werden für alle eingekauft und vor dem Kochen an die Teams verteilt.
- Für das gemeinsame Genießen der selbstgekochten Speisen sollte durch Servietten, Kerzen, Blumen, o.ä. eine schöne Atmosphäre geschaffen werden.

*„Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt. Amen“*

Guten Appetit!

Makkaroni mit Schinken-Sahnesoße

- 1 Würfel klare Fleischbrühe $\frac{3}{4}$ l Wasser kochen, Würfel darin auflösen
- 250g Makkaroni zugeben, kochen, abtropfen
- 200g gekochter Schinken in kleine Streifen schneiden
- 20g Butter im Topf schmelzen + Schinken darin 3 Min schwenken
- 200ml süße Sahne dazu gießen + einrühren
- 100g Schmelzkäse dazu geben und einrühren
- Die Soße kurz aufkochen lassen + mit Salz + Pfeffer abschmecken
-

Pfannkuchen all inclusiv

- 2 Eier
- 200g Mehl alles zu glattem, klumpenfreiem Teig
- 375 ml Milch verrühren
- 1 Prise Salz
- 3 El Zucker + $\frac{1}{2}$ P Vanillezucker unter Rühren zufügen
- Den Teig für 25 Min zugedeckt in den Kühlschrank stellen
- Dann nochmals umrühren

Öl in der Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise von beiden Seiten goldgelb backen.

All inclusiv:

Je nach Geschmack mit Zimt-Zucker, Marmelade, Apfelmus oder Speckwürfel, Reibekäse belegen.

Fruchtiger Obstsalat

- 1 Apfel
- 1 Banane alles schälen und
- 1 Orange in kleine Stücke schneiden
- 1 Kiwi
- 1 Handvoll Weintrauben dazu geben
- $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen und
- mit allen Früchten vermischen
- 1 EL Honig mit dem Salat vermengen
- 1 EL gehackte Wallnüsse darüber streuen

Rote-Beeren Eistee

- $\frac{1}{4}$ l Wasser kochen
 - 3 Beutel roten Waldfrüchtetee einlegen + kaltstellen
 - $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen
 - 2 Becher roten Johannisbeersaft
- Alles in einer Kanne verrühren und mit Mineralwasser abschmecken
- 1 EL TK rote Waldbeeren dazu geben
-

Bunte Reispfanne

- 1 Beutel Reis in $\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe gar kochen
 - $\frac{1}{2}$ Schale Kirschtomaten
 - $\frac{1}{2}$ Zucchini waschen, kleinschneiden,
 - 1 Paprikaschote in der Pfanne in Öl anbraten
 - 1 Karotte
 - 1 kleines Hühnerbrustfilet
- würzen und abschmecken mit Zwiebel, Salz, Pfeffer
- zum Schluss den Reis dazu geben

Mandarinen-Quark Dessert

- 125g Magerquark
 - 100g Sahne-Vanillepudding (Becher)
 - 1 kl Dose Mandarinen
- Quark + Pudding mit dem Mandarinenensaft cremig rühren.
- In Schalen Mandarinen anrichten, die Creme darauf und mit einigen Mandarinen Stückchen verzieren.
-

Süße Gnocchi mit Apfelschnitzen

- 600g Kartoffeln schälen und 25Min weich kochen
 - 4 Äpfel schälen und in Schnitze teilen
- Die Kartoffeln fein zerdrücken oder durch die Kartoffelpresse drücken
- 180g Mehl
 - 30g Gries alles rasch mit den Kartoffeln
 - 1 Eigelb zu einem Teig verkneten
 - 1 Prise Salz

Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche ausstreuen und den Teig zu daumendicker Rolle formen. Davon ca 3 cm lange Stücke abschneiden.

1 EL Butterschmalz in der Pfanne erhitzen

Die Kartoffelnudeln dazu geben und bei schwacher Hitze unter Wenden ca 20 Min braten lassen, bis sie braun werden.

Dazu die Apfelschnitze in die Pfanne geben und mitbraten, dass sie weich werden.

250g Schlagsahne zum Schluss zugeben und ein
1 El Zucker paar Minuten köcheln lassen

Gyros- Pfanne mit Tomatensahne

1 Pack fertiges Gyros in Öl anbraten
250g Reiskörner dazu in die Pfanne geben
 $\frac{1}{2}$ l gekörnte Brühe aufkochen und mit
 $\frac{1}{2}$ Pack pürierte Tomaten in die Pfanne rühren.

Alles köcheln lassen, bis der Reis weich ist.

Kurz vor dem Servieren zufügen:

$\frac{1}{2}$ kl Dose Mais oder Erbsen

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

Gemischter Salat

Nach Belieben grünen Salat, klein geschnittene
Tomaten, Paprika, Feta, Oliven in einer Schüssel mischen.

1 Tüte Salatsoße anrühren und im Salat vermengen

Pizza

200g Mehl
 $\frac{1}{4}$ Päck. Backpulver alles zu einem
2 Eier glatten Teig
100g Quark verkneten, auf
 $\frac{1}{2}$ TL Salz Backpapier / Alufolie
2 EL Öl auf $\frac{1}{2}$ Blech ausrollen

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Glas Tomatensoße darauf verteilen
Belag-Zutaten darauf verteilen

$\frac{1}{2}$ Pack Streukäse
1 TL Pizzagewürz darüber streuen

Bei 180° C ca 25 Min backen

Früchte-Traum

50g Baiser zerbröseln, die Hälfte
in ein Glas geben

125g Früchte mischen, die Hälfte
in das Glas geben

$\frac{1}{2}$ Becher Schlagsahne schlagen und
etwas auf die Früchte geben

Darauf die Hälfte Baiser, Früchte, Sahne
nach Belieben mit Früchten garnieren

im Kühlschrank kühl stellen

All American Hamburger

1 kl Zwiebel schälen + kleinschneiden

250g Hackfleisch mit der Zwiebel mischen

$\frac{1}{2}$ Tl Worcestersauce im Hackfleisch abschmecken
Salz + Pfeffer und 2 flache Burger formen

2 EL Öl erhitzen, Burger kräftig durchbraten

Je 1 Scheibe Schmelzkäse darauf legen, schmelzen lassen

Einige Blätter Salat waschen + kleiner zupfen

1 Tomate + etwas Gurke waschen + in Scheiben schneiden

Hamburgerbrötchen: Hälfte belegen mit Salat, Burger,

Tomate, Gurke, Sauce, etc abschließen mit oberer Hälfte

Pommes

8 große Kartoffeln waschen, schälen und in längliche
Streifen schneiden.

6 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Pommes unter
stetigem Wenden 20 Min knusprig braun braten.

Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp das Fett
abtropfen lassen.

In eine Schüssel geben und mit Salz + Pfeffer würzen.

Pommes (im Backofen) für 4 P

6 Kartoffeln schälen + in Stifte schneiden

+ in eine Tüte geben

2 EL Öl hinein geben + damit gut vermengen

Stifte auf Backpapier auf einem Backblech verteilen

Im Backofen bei 180°ca 20 Min goldgelb backen

Hamburger-Soße für 4 P

$\frac{1}{2}$ Eigelb
1 TL Senf
1 TL Zucker
1 TL Essig

} zu einer festen Masse verrühren

65 ml Öl } langsam unterrühren

$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel kleinschneiden und unterrühren

2 TL Tomatenmark
 $\frac{1}{2}$ TL Ajvar
1 TL Essig
1 EL Schmand

} dazugeben, mit Pfeffer,
Salz, Knoblauch
abschmecken

Tutti-Frutti Puddingcreme Früchte

100g Butterkekse etwas zerbrechen
+ in 2 tiefe Glasschalen geben

$\frac{1}{2}$ Päck Vanille Puddingcreme ohne Kochen in

$\frac{1}{4}$ L Milch verrühren

$\frac{1}{2}$ kl Dose Fruchtcocktail abtropfen + auf die Kekse verteilen

Die Puddingcreme auf die Früchte geben und

im Kühlschrank kalt werden lassen.

Asia Nudelsuppe

Gemüse schneiden:

1. Nimm ein Stück Ingwer und schäle mit einem kleinen Messer die braune Schale ab.
2. Nimm zwei Knoblauchzehen und schäle sie.
3. Schneide den Knoblauch in kleine Stücke.
4. Wasche die Frühlingszwiebeln und schneide sie in dünne Scheiben.

Suppe zubereiten:

5. Gib den Knoblauch und das Stück Ingwer in einen Topf.
6. Gib 600 ml Wasser in den Topf.
7. Stelle den Topf auf die Kochplatte und schalte sie auf Stufe 5.
8. Wenn das Wasser anfängt zu dampfen, füge 2 leicht gehäufte Teelöffel Brühpulver hinzu.
9. Koche die Suppe ungefähr 5 Minuten.
10. Nimm deine Portion Nudeln und zerbrich diese vorsichtig.
11. Gib die Frühlingszwiebeln in die Suppe und koche alles eine weitere Minute.
12. Gib die Nudeln und die Sojasprossen in die kochende Brühe und nimm den Topf sofort von der Kochplatte.
13. Nach 4 Minuten kannst du die Brühe auf die Teller aufteilen.

American Burger

Das Fleisch würzen:

1. Gib 300 Gramm Hackfleisch in eine Rührschüssel
2. Gib einen Teelöffel Salz und einen Teelöffel Pfeffer dazu
3. Gib ein Ei dazu
4. Mische alles kräftig durch
5. Forme nun zwei runde Platten darauf und lass diese erst einmal liegen

Das Gemüse zubereiten:

1. Schneide die Gurken in dünne Scheiben
2. Schneide die Tomaten in dünne Scheiben
3. Lege beides zusammen mit dem Salat auf einen Teller
4. Schneide die Zwiebeln in kleine Würfel

Das Braten:

1. Gib etwas Öl in eine Pfanne
2. Lege die beiden Burger-Rohlinge dazu und brate sie von beiden Seiten an, bis das Fleisch fest und leicht braun ist
3. Gib nebenher die Zwiebeln in die andere Pfanne
4. Gib einen Esslöffel Honig und etwas Öl hinzu
5. Brate die Zwiebeln an, bis sie ebenfalls leicht bräunlich werden

Zum Schluss:

1. Schmiere dir etwas Soße auf das Brötchen
2. Lege das Gemüse, den Salat, den Käse und den Burger auf die Brötchen

Chili con Carne

Die Vorbereitung:

1. Gib das Fleisch in eine Schüssel
2. Gib einen halben Teelöffel Salz, Pfeffer, Paprika und Kräuter der Provence an das Fleisch und mische alles mit der Hand gut durch
3. Schneide die Paprika, Möhre, Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel

Das Braten:

4. Stelle eine Pfanne auf eine Kochplatte und gib einen Esslöffel Öl hinein
5. Stelle die Kochplatte auf die höchste Stufe
6. Gib die einen Esslöffel Honig, Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne und brate alles an, bis es glasig wird
7. Gib dann das Hackfleisch dazu und brate alles zusammen an, bis das Fleisch leicht gebräunt und keine Stelle mehr rosa ist

Das Kochen:

8. Fülle das Hackfleisch in einen Topf und stelle in auf die heiße Kochplatte
9. Stelle die Pfanne auf einen Untersetzer beiseite
10. Gib das geschnittene Gemüse, die Kidneybohnen, die Baked Beans, den Mais, die passierten Tomaten und den Mais in den Topf
11. Rühre alles gut durch, bis die der Inhalt gut verteilt ist
12. Würze alles mit einem Teelöffel Salz, Pfeffer, Zitronengras, Paprika, Kräuter der Provence, einem Esslöffel Honig und ein wenig Chili (du kannst noch nachwürzen!)
13. Rühre alles immer weiter leicht durch
14. Wenn du fertig bist mit würzen und die Suppe eine Weile geblubbert hat, nimm den Topf von der Platte und stelle ihn auf einen Untersetzer, schalte die Platte aus

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Couscous

1. Hähnchen vorbereiten
 1. Wasche das Hähnchen
 2. Entferne das weiße Fett vom Hähnchen mit einem Messer
 3. Schneide es in kleine Würfel
 4. Gib die Würfel in den Gefrierbeutel
 5. Schäle eine Knoblauchzehe
 6. Gib $\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch in ein Schälchen
 7. Füge jeweils einen halben TL Salz, Pfeffer, Currypaste und Zitronengras hinzu.
 8. Dazu kommen dann noch zerhackte Cashew-Nüsse und frisch gepresster Knoblauch
 9. Verschließe den Beutel und matsche alles gut durch.
2. Couscous vorbereiten:
 1. Gib den Couscous in den Topf
 2. Übergieße ihn mit Wasser, bis er bedeckt ist.
 3. Decke den Topf ab und lass den Couscous 10 Minuten quellen.
3. Gemüse vorbereiten
 1. Stelle ein Schälchen bereit, in das du das zerkleinerte Gemüse gibst und eines für die Abfälle.
 2. Schäle und schneide die Möhren in kleine Scheibchen.
 3. Schäle und schneide die Zwiebeln in kleine Stückchen.
 4. Wasche und schneide die Paprika, wie Martin es dir zeigt.
 5. Schneide die Pilze auch in kleine Stückchen.
 6. Wasche den Chinakohl, entferne die äußeren Blätter und schneide ihn in kleine Stücke.
 7. Gib den Mais dazu.
4. Anbraten:
 1. Gib 1 EL Öl in die Pfanne.

2. Gib das Hähnchen in die Pfanne und brate es an, bis es sich von allen Seiten weiß färbt.
3. Füge das Gemüse hinzu und brate alles zusammen an.
Wichtig: Mischen nicht vergessen.

Fischstäbchen mit Kartoffelbrei

Die Kartoffeln vorbereiten

1. Nimm dir 500 Gramm Kartoffeln
2. Schäle alle Kartoffeln
3. Schneide sie in kleinere Stücke (ungefähr so groß wie zwei Würfel aus einem Spiel)
4. Gib alle Kartoffelwürfel in einen Topf
5. Fülle den Topf soweit mit Wasser, dass die Kartoffeln gerade so mit Wasser bedeckt sind
6. Gib einen Teelöffel Salz in den Topf
7. Stelle den Topf mit Deckel auf die große Kochplatte und schalte diese auf 5
8. Warte, bis das Wasser kocht (muss richtig blubbern) und stelle die Platte dann auf 2

Die Gurke

1. Nimm dir eine Gurke und schäle diese
2. Schneide das Ende mit dem Stiel ab (aber nicht zu viel!)
3. Nimm die Reibe und Stelle sie in eine Schüssel oder auf einen tiefen Teller
4. Reibe die Gurke VORSICHTIG in kleine Streifen

Die Fischstäbchen

1. Stelle eine Pfanne auf eine Kochplatte
2. Gib einen Esslöffel Öl in die Pfanne

3. Stelle die Kochplatte auf Stufe 5
4. Wenn sie warm ist: gib die Fischstäbchen in die Pfanne (Achtung, das kann spritzen!)
5. Brate die Fischstäbchen von beiden Seiten, bis die leicht braun werden
6. Wenn sie fertig sind, lege sie auf die Teller

Der Kartoffelbrei

1. Teste, ob die Kartoffeln gut sind, indem du mit einer Gabel hineinstichst
2. Kann man die Gabel ganz einfach hineinstecken, gieße das Wasser über einem Waschbecken ab
3. Füge 175 Milliliter Milch, ein Stück Butter (etwas Salz, wenn nötig) und etwas Pfeffer hinzu
4. Stampfe die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer vorsichtig durch, bis alles ganz weich ist

Kartoffelsuppe

Die Vorbereitung:

1. Nimm einem Schäler und schäle die Kartoffeln
2. Schneide die geschälten Kartoffeln in Würfel
3. Nimm eine Zwiebel und etwas Knoblauch und schneide sie in kleine Würfel
4. Nimm einen Topf und gib die Kartoffel-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinein
5. Fülle soviel Wasser in den Topf, dass die Kartoffeln gerade so mit Wasser bedeckt sind
6. Gib einen Esslöffel Brühe in das Wasser
7. Stelle den Topf auf eine Kochplatte, mach einen Deckel drauf und schalte die Platte auf die höchste Stufe

8. Wenn das Wasser stark blubbert, schalte die Platte auf die mittlere Stufe
Achtung! Pass auf, dass das Wasser nicht überkocht! Zur Not, nimm den Deckel kurz runter und mache ihn nur halb auf den Topf!
9. Schäle in der Zwischenzeit die Möhren und wasche den Lauch
10. Schneide die Fleischwurst, Möhren und den Lauch in kleine Würfel und Scheiben

Die Suppe:

11. Die Kartoffeln sind fertig, wenn du mit einer Gabel ganz einfach in ein Stück Kartoffel stechen kannst (die Teamer helfen dir dabei)
12. Nimm den Topf von der Platte und stampfe die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, bis alle Stückchen zermatscht sind
13. Stelle den Topf wieder auf die Platte und fülle die Wurst und das Gemüse hinein
14. Koche alles nochmal auf (die Suppe muss leicht blubbern) und rühre dabei immer wieder mit einem Kochlöffel um
15. Nimm den Topf von der Platte und stelle ihn auf einen Untersetzer
16. Schalte die Kochplatte aus

Mango-Kokos-Huhn mit Nudeln

Das Hühnchen zubereiten

1. Schneide das Hühnchen in Zeigefinger breite Streifen
2. Lege die Streifen in eine Schüssel und würze sie mit einem Esslöffel Sojasoße, einem Teelöffel Knoblauchpulver, einem halben Teelöffel Zitronengras und einem Teelöffel Curry
3. Mische alles mit gewaschenen Händen durch, bis sich die Gewürze ordentlich verteilt haben
4. Gib das Hühnchen in die Pfanne und stelle diese auf eine Kochplatte, die du auf Stufe 5 schaltest
5. Brate es an, bis das Fleisch fest ist und nimm die Pfanne von der Kochplatte, die du nun wieder ausmachst
6. Die Soße zubereiten

1. Öffne die Mango-Dose einen Spalt breit
2. Gieße das Wasser ab (ins Waschbecken), bis nur noch das Fruchtfleisch darin ist
3. Gib das Fruchtfleisch in einen Topf
4. Nimm die geschlossene Dose Kokosmilch und schüttele diese ein paar Mal kräftig
5. Öffne die Kokosmilch und gieße sie in den Topf
6. Stelle den Topf auf eine Kochplatte und schalte diese auf Stufe 5
7. Gib zwei Esslöffel Sojasoße, einen Teelöffel Zitronengras, einen Esslöffel Curry und einen Teelöffel Knoblauch in den Topf
8. Rühre die Soße ab und an durch, bis sie anfängt zu blubbern
9. Nimm den Topf kurz von der Platte und zerstampfe die Mangostückchen vorsichtig mit dem Kartoffelstampfer
10. Stelle die Soße wieder auf die Kochplatte und gib das Hühnchen in den Topf
11. Warte, bis die Soße wieder blubbert

Die Nudeln zubereiten

1. Fülle den Wasserkocher und stelle ihn an
 2. Gib die Nudeln in eine Schüssel (zur Not, wasche die vom Hühnchen vorher schnell ab)
 3. Wenn das Wasser gekocht hat, schüttele es vorsichtig zu den Nudeln in die Schüssel, bis die Nudeln bedeckt sind
 4. Wenn die Nudeln nach ungefähr 4 Minuten weich sind, gieße sie in einem Sieb ab
 5. Fülle nun die Nudeln und die Soße auf einen Teller
- Extra: wenn du willst, kannst du noch etwas Mais in die Soße machen!
-

Pfannkuchentorte a la Pettersson und Findus

Der Teig:

1. Trenne zwei Eier in Eigelb und Eiweiß auf indem du das Ei vorsichtig über einer Schüssel zerbrichst und das Eigelb von einer Eierschalenhälfte in die andere kippst, bis das Eiweiß abgeflossen ist
2. Gib das Eigelb in eine zweite Schüssel
3. Rühre das Eiweiß mit einem Schneebesen bis es schaumig ist
4. Gib einen Esslöffel Zucker, 200 ml Milch, einen viertel Teelöffel Salz, 100 g Mehl und einen halben Teelöffel Backpulver in die Schüssel mit dem Eigelb
5. Verrühre alles ordentlich, bis der Teig keine Klumpen mehr hat
6. Hebe das schaumige Eiweiß unter den Teig, indem du es langsam an den Teig kippst und dann nur ganz leicht verrührst

Das Braten:

7. Stelle eine Pfanne auf eine Kochplatte und gib einen Esslöffel Öl hinein
8. Stelle die Kochplatte auf die mittlere Stufe
9. Wenn die Pfanne warm ist, gib eine große Kelle voll Teig in die Pfanne, sodass sich der Teig komplett verteilt

10. Brate den Teig von der Seite so lange an, dass er von oben nicht mehr flüssig ist
11. Wende dann den Teig vorsichtig mit dem Pfannenwender und brate ihn kurz noch von der anderen Seite an
12. Nimm die Pfanne von der Platte und stelle sie auf einen Untersetzer
13. Stelle die Kochplatte aus

Die Torte:

14. Stapelt eure Pfannkuchen nach und nach auf einem großen Teller
15. Schmiert auf jeden Pfannkuchen, bevor ihr einen neuen rauflegt, Marmelade
16. Bestreichst den obersten Pfannkuchen statt mit Marmelade mit Sahne

Rezept Reispfanne mit frischem Gemüse.

Reis kochen:

1. Nimm einen Becher Reis und kippe ihn in ein Sieb.
2. Wasche den Reis in dem Sieb unter kaltem Wasser, bis das Wasser klar wird.
3. Kippe den gewaschenen Reis in den Topf.
4. Fülle 2 Becher voll Wasser in den Topf.
5. Gebe einen halben Teelöffel Salz dazu.
6. Stelle den Reis auf eine Kochplatte.
7. Schalte die Kochplatte auf Stufe 5.
8. Wenn das Wasser anfängt zu blubbern, schalte die Kochplatte auf Stufe 2.
9. Schneide nun das Gemüse.

Gemüse schneiden:

1. Schäle die Karotten mit einem Schäler.
2. Schneide das grüne Ende mit einem Messer ab.
3. Schneide eine Zwiebel in der Mitte durch, so dass du die Wurzel zerteilst.
4. Ziehe die äußere Schicht der Zwiebel ab.
5. Lass dir von einem Teamer zeigen, wie man eine Zwiebel schneidet und mache es nach.
6. Schäle eine Knoblauchzehe.
7. Wische mit einem Stück Küchenpapier die Pilze sauber.
8. Wasche die Zucchini und den Chinakohl unter kaltem Wasser.
9. Schneide das Gemüse in kleine Stücke.
10. Schlage zwei Eier in einen Becher.
11. Rühre die Eier mit einer Gabel um, bis sich alles vermischt hat.
12. Gib alles in den zweiten Topf.
13. Gib etwas Öl und zwei Esslöffel Sojasoße dazu.
14. Stelle die Kochplatte auf Stufe 5.
15. Vermenge das Gemüse beim Braten immer wieder.
16. Wenn alles weich genug ist, nimm den Topf von der Kochplatte und stelle sie aus.

Abschluss:

1. Wenn das Reiswasser verkocht ist und der Reis weich ist, nimm den Topf von der Platte und stelle sie aus.
2. Gebe den Reis auf zwei Teller und verteile ihn gleichmäßig.
3. Nimm das Gemüse und verteile es auf dem Reis.

Schweinegeschnetzeltes

Das Fleisch marinieren:

1. Schneide das Fleisch in kleine Streifen
2. Fülle das Fleisch in einen Gefrierbeutel
3. Vermische in einer kleinen Schüssel etwas Olivenöl, einen halben Teelöffel Salz, Pfeffer, einen viertel Teelöffel Thymian, Zitronengras und Paprikapulver
4. Gib die Gewürzmischung in den Gefrierbeutel und knete alles ordentlich durch

Das Gemüse:

5. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch
6. Schneide beides in kleine Würfel
7. Wasche die Paprika und entferne den Stiel und die Kerne
8. Schneide die Paprika in kleine Würfel
9. Hacke den Schnittlauch in kleine Stückchen

Die Spätzle:

10. Fülle Wasser in einen Topf, bis er ungefähr halb voll ist
11. Stelle den Topf mit Deckel auf eine Kochplatte und schalte sie auf die höchste Stufe
12. Wenn das Wasser stark blubbert, gebe einen gehäuften Teelöffel Salz hinein
13. Fülle dann die Spätzle in den Topf
14. Wenn sie weich sind (probiere eine Nudel mit einer Gabel), gieße sie über einem Sieb im Waschbecken

Das Braten:

15. Während das Wasser erwärmt wird, gib die Zwiebeln und den Knoblauch in eine Pfanne und gib einen Esslöffel voll Honig und Öl hinzu
16. Stelle die Pfanne auf die andere Kochplatte und stelle diese auf die höchste Stufe

17. Brate alles an, bis es glasig aussieht
18. Gib dann das Fleisch in die Pfanne und brate es an, bis es hell wird und nicht mehr rosa ist
19. Gib das Gemüse in die Pfanne und brate alles zusammen an, bis das Fleisch leicht bräunlich wird
20. Nimm die Pfanne von der Platte und fülle den Inhalt in einen zweiten Topf
21. Nimm ein Glas und fülle es mit Wasser und einem Teelöffel Brühpulver
22. Fülle die Kokosmilch und etwas Brühe in den Topf mit dem Fleisch und Gemüse
23. Stelle den Topf auf die Kochplatte und würze die Soße mit einem Teelöffel Salz, Pfeffer, Paprika und einem halben Teelöffel Zitronengras und Thymian

Spaghetti Bolognese

Wasser kochen:

1. Nimm einen Topf und stelle ihn auf eine Herdplatte
2. Nimm einen Messbecher und fülle dort 2 Liter Wasser rein
3. Kippe das Wasser in den Topf und mache einen Deckel darauf
4. Stelle die Herdplatte auf die höchste Stufe
5. Warte, bis das Wasser anfängt zu blubbern

Soße vorbereiten:

1. Nimm eine Zwiebel und mache die äußere Schale ab
2. Schneide die Zwiebel so, wie Martin es dir zeigt, in kleine Würfel
3. Gib die Würfel in die kleine Schüssel
4. Nimm zwei Knoblauchzehen und schneide das dicke Ende ab
5. Schäle den Knoblauch

6. Nimm dir eine Knoblauchpresse und presse damit den Knoblauch über den Zwiebeln aus

Nudelwasser:

1. Wenn das Wasser blubbert, gib einen Teelöffel Salz in das Wasser
Achtung, der Deckel könnte heiß sein! Nimm ein Handtuch oder einen Topflappen zur Hilfe!
2. Öffne die Nudelpackung und gib die Nudeln vorsichtig in das kochende Wasser
3. Lege den Deckel wieder auf den Topf und achte darauf, dass das Wasser nicht überschäumt
4. Rühre die Nudeln immer wieder mit einem Kochlöffel um
5. Nach ungefähr 8 Minuten kannst du eine Nudel vorsichtig mit einer Gabel oder dem Kochlöffel rausholen und probieren - ist sie weich genug, gieße die Nudeln und das Wasser in ein Sieb in der Spüle

Die Soße:

1. Stelle den zweiten Topf auf die andere Herdplatte.
2. Gib einen Esslöffel voll Öl in den Topf.
3. Stelle die Herdplatte auf die höchste Stufe.
4. Gib die Zwiebeln und den Knoblauch in den Topf.
5. Gib einen Esslöffel voll Honig an die Zwiebeln.
6. Vermische alles immer wieder mit einem Kochlöffel, damit es nicht anbrennt.
7. Wenn die Zwiebeln leicht durchsichtig werden, gib das Hackfleisch in den Topf, zerstoße es zu kleinen Krümeln und rühre wieder alles immer wieder mal durch.
8. Wenn das Hackfleisch fest und dunkler geworden ist, gib die passierten Tomaten und ein wenig Sahne in den Topf.
9. Würze die Soße mit einem Teelöffel Salz, Pfeffer und italienischer Gewürzmischung sowie einem Esslöffel Honig.

10. Warte, bis die Soße anfängt zu blubbern und probiere sie vorsichtig mit einem kleinen Löffel.

11. Würze nach Geschmack nach - Martin hilft dir dabei!

Spaghetti Carbonara

Schnibbelarbeit:

1. Schäle eine Knoblauchzehe und eine halbe Zwiebel
2. Schneide beides in kleine Stücke
3. Gib alles in eine Pfanne

Nudeln zubereiten:

1. Gib 2 Liter Wasser in einen Topf
2. Stelle ihn auf ein Kochfeld und schalte es auf Stufe 5
3. Warte, bis das Wasser stark blubbert
4. Gib zwei Esslöffel Brühe hinzu
5. Lege vorsichtig die 250 Gramm Nudeln in das kochende Wasser

Speck:

1. Gib einen Esslöffel Öl und einen Esslöffel Honig in die Pfanne
2. Stelle die Pfanne mit dem Knoblauch und den Zwiebeln auf eine Kochplatte und schalte diese auf Stufe 5
3. Gib sofort den Speck mit in die Pfanne
4. Brate alles, bis der Speck zusammengeschrumpft und dunkler (nicht schwarz) ist
5. Nimm die Pfanne von der Platte und schalte diese aus

Soße:

1. Schlage vorsichtig zwei Eier in der Mitte auf
2. Kippe das Eigelb immer wieder von einer Schalenhälfte in die andere, während das Eiweiß in eine Schüssel läuft
3. Fülle die Eigelbe in einen Becher

4. Gib 75 Gramm Parmesan in den Becher
5. Würze alles mit Salz und Pfeffer (die Teamer helfen dir dabei)
6. Rühre alles gut mit einem Schneebesen durch

Zum Schluss:

1. Teste einmal, ob die Nudeln fertig sind, indem du eine Nudel mit dem Kochlöffel oder einer Gabel aus dem Topf nimmst und vorsichtig probierst
JETZT SCHNELL SEIN!
2. Wenn sie fertig sind, gieß die Nudeln in ein Sieb über der Spüle
3. Fülle sie sofort zurück in den Topf und füge schnell die Eigelbe und den Parmesan hin zu
4. Rühre alles ordentlich durch
5. Gib 100mL Sahne und den Speck hinzu

BEISPIEL-INFO-BRIEF

Hallo Ida,

hiermit bekommst du ein paar Informationen für unseren nächsten Termin vom Kochprojekt „**Von Apfel bis Zwiebel**“.

Wir möchten **Nudeln Carbonara** zubereiten. Dafür benötigst du ein paar Kochutensilien, die du bitte mitbringst:

- einen mittleren Topf
- eine kleine Pfanne
- eine kleine Rührschüssel
- einen Schneebesen
- einen Kochlöffel
- ein Brett
- ein Messerchen
- einen tiefen Teller oder eine Schüssel
- einen Becher
- eine Gabel
- einen Löffel
- ein Geschirrtuch
- eine Schürze
- einen Topflappen



Beim nächsten Mal werden wir **Fischstäbchen mit Kartoffelbrei** kochen.

Wir freuen uns sehr auf unser gemeinsames Kochen und hoffen, dass du eine Menge Vorfreude und Hunger mitbringst!

Viele Grüße von

Joline, Carla und Lisa

