

Kochbuch

2018

der Klassen R7a-c

der



Karl-Kessler-Schule

in Aalen

Vorwort

Viele haben vergessen, dass für jedes Stück Fleisch auf unserem Teller ein Tier sterben muss.

Deshalb haben Schülerinnen und Schüler der Klassen R7a-c ihre vegetarischen Lieblingsgerichte in diesem Kochbuch gesammelt.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

Inhaltsverzeichnis

Bärlauchcrepes
Bärlauch Pesto
Couscous
Gemüsereis
Grießsuppe
Italienesche Buschetta
Kaiserschmarren
Knoblauch Ecken
Lachslasagne
Linsen mit Spätzle
Muffins
Muffins mit Schokolade
Nudeln mit Lachs-Sahne-Sauce
Nudeln mit Spinat
Pancakes mit Buttermilch
Pizza Margherita
Schwäbische Lasagne
Semmelknödel
Spaghetti mit Tomatensoße
Spaghetti Napoli
Strudel auf Kartoffeln
Südtiroler-Spinatknödel
Tiramisu
Vegetarischer Caesar Salat
Vanillewaffeln
Vegetarische Briegelschmiere
Vegetarischer Bean Burger
Vegetarisches Schnitzel-Pfannkuchen
Zaziki

Bärlauchcrepes

Zubereitungszeit: 12 Minuten

ZUTATEN:

- 200 g Milch
 - 2 Eier
 - 75 g Mehl
 - 75 g Butter
 - 1 Esslöffel King of Salt Ingwer
 - 50 g Kokosblütenzucker
 - 50 g Bärlauch
-
- 1. Butter zu **Nussbutter** verarbeiten.
 - 2. Mehl und Zucker trocken mischen.
 - 3. Einen Teil der Milch mit dem Bärlauch fein pürieren, den Rest mit Zucker, Mehl und King of Salt vermischen
 - 4. Eier und Bärlauchmilch unter die Milch-Zucker-Mehl-Mischung geben.
 - 5. Zum Schluss die heiße Nussbutter darunter mixen.
 - 6. Teig mit einer Schöpfkelle in eine Pfanne geben und zu dünnen Crêpes verarbeiten.



Bärlauch-Pesto (Rezept für den Thermomix)



Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2321351370004756/Baerlauchpesto-mit-geroesteten-Walnuessen.html>

Bärlauch-Pesto (Rezept für den Thermomix)

65 g Pinienkerne

65 g Parmesan in Stücken

20 g Kräutersalz

150 g Bärlauch

150 ml Olivenöl

Alles in den Mixtopf geben

20 Sek./Stufe 5

In Gläser abfüllen und mit Olivenöl auffüllen

Teelöffelweise unter die Nudeln mischen

Guten Appetit !

Jonas Häußler

Couscous-Bratlinge mit Käse



Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Zutaten

200 g Couscous

n. B. Gemüsebrühe

2 Eier

150 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler oder Gouda)

n. B. Semmelbrösel

1 TL Petersilie

200 g Couscous

etwas Salz und Pfeffer

n. B. Thymian, Kurkuma, Kreuzkümmel,
Paprikapulver (edelsüß)

Zubereitung:

Den Couscous laut Packungsanweisung in einer Schüssel mit kochender Gemüsebrühe übergießen, quellen und abkühlen lassen. Die Eier, den geriebenen Käse, Petersilie und soviel Semmelbrösel, dass es eine formbare Masse gibt, untermengen. Mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse Bratlinge formen und in der Pfanne von beiden ausbacken.

Gemüsereis

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:	Zubereitung:	Hinweis:
240g Natur- Reis 1 gestr. TL Salz	in einen Topf mit kochendem Wasser geben, Wasser salzen	Topf, Reis 8 min. sprudelnd kochen lassen
½ Schote Zwiebel 4 EL Öl	erhitzen, Zwiebel andünsten	Pfanne, Öl auf höchster Stufe erhitzen
2 Tomaten 1 Schote roter + gelber Paprika 85g Grüne Oliven 2 Lauchzwiebeln 2 Karotten	waschen, putzen, klein schneiden, zu den Zwiebeln hinzugeben und andünsten	mittlere Stufe dünsten
Salz, Pfeffer, Thymian, Chilipulver	nach dem andünsten würzen	
250g Schafskäse	zerbröckelt in die Pfanne geben und verlaufen lassen	niedrigste Stufe
	Reis zum Gemüse hinzugeben und alles vermischen	

Guten Appetit!!!



Verena

Grießsuppe

Zubereitungszeit: ca. 20-30 min

Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund Frühlingszwiebeln

350 g Möhren

6 EL Hartweizengrieß

60 g Butter

1100 ml Gemüsebrühe

1 Becher Creme fraiche

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Muskatnuss

3 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

Zuerst muss man das Gemüse waschen. Dann die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Butter erhitzen, dann den Grieß in der erhitzten Butter goldgelb rösten.

Das Gemüse muss hinzugegeben werden. Dann kurz mitdünsten und die Brühe aufgießen.

Anschließend Unterrühren und ca. 10-15 min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

Zum Schluss muss man Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Petersilie hinzufügen.

Italienische- Bruschetta



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten:

1 Baguette

2-3 Tomaten

2EL Balsamicoessig

1EL Olivenöl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Knoblauchzehe

Das Baguette in Scheiben schneiden und mit Olivenöl anbraten.

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eben so in die Schüssel hinein geben.

Die Knoblauchzehe sehr fein schneiden und auch in die Schüssel geben. Alles gut vermischen.

Alina Schips

Kaiserschmarren

Zubereitungszeit: 20min



Zutaten: 300g Mehl, 250ml Milch, 4 Eier, 50g Zucker, Apfelmus, Zimt und Zucker, Puderzucker, 2 EL Öl

Backzeit: 7min Backofen

5min Herd

Zubereitung:

Das Mehl und die Milch mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Anschließend die Eier dazugeben und nochmals kräftig rühren. Den Backofen auf 200°C vorheizen, eine Pfanne auf Stufe 5 auf dem Herd erhitzen. Etwas Öl in die Pfanne geben und danach den Teig. Nach etwa 4min die Pfanne vom Herd nehmen und für ca. 7min in den Backofen. Danach die Pfanne wieder auf den Herd stellen, und den Schmarren mit zwei Pfannenwendern in kleine Stücke zerrupfen.

Den Kaiserschmarren nach belieben mit Apfelmus, Zimt und Zucker oder Puderzucker servieren.

AN GUADA!!!

Max Geiger

Knoblauch-Ecken

Zubereitungszeit: 40min

Zutaten für 2 Personen:

70g Margarine

4 Scheiben Toast

1Tl. Knoblauchpulver

2 Prisen Pfeffer

2 Prisen Salz

2 Prisen Thymian



Die Margarine in der Mikrowelle schmelzen. Anschließend die Margarine mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Thymian würzen. Danach die Toast Scheiben mit einem Nudelholz ausrollen und mit einem Pinsel die Margarinemischung auf beiden Seiten auftragen. Zum Schluss die bestrichenen Toast Scheiben diagonal in 4 Ecken schneiden.

Nun die Toastecken bei 175° auf der mittleren Schiene backen bis die Ecken Goldbraun sind.

Guten Appetit!!!

Von Alisha , Klasse 7b

Lachslasagne Gina

Zutaten

Spinatfüllung

1 Päckchen Rahmblattsalat (TK)
1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Muskat nach Belieben
10 g Olivenöl

Fischfüllung

2 Päckchen Lachsfilet od. frischen Lachs
2 TL Honig
2 EL Zitronensaft

Soße

60 g Butter
50 g Mehl
100 g Sahne
200 g Milch
250 g Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat nach Belieben
350 g Lasagneplatten vorgekocht
150 g geriebenen Käse
evtl. etwas Fett für die Auflaufform



Zubereitung

Spinat ca. 2-3 Stunden vorher in ein Sieb zum Auftauen geben. Bei Verwendung von Tiefkühl-Lachs auch diesen auftauen lassen.

Fisch

Honig und Zitronensaft in einem tiefen Teller mischen. Lachs waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und in der Marinade vorsichtig mischen.
Etwas ziehen lassen.

Spinatfüllung

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Danach in der Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch goldgelb anschwitzen. Die Zwiebelmischung zu dem aufgetauten Spinat in die Schüssel geben, würzen und vermengen.

Soße

Butter in einem Topf zerlaufen lassen, Mehl dazu und rühren (sodaß nichts anbrennt). Mit Sahne, Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sollte die Soße etwas zu flüssig sein, dann einfach noch bisschen Mehl hinzugeben.

Auflaufform einfetten, im Wechsel Nudelplatten, Lachs, Spinat und Soße schichten. Auf die letzte Nudelschicht nur Soße und Käse geben.

Im vorgeheizten Backofen 35 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze bzw. 180 Grad Heißluft backen.

Zubereitungszeit: 40 min Backen/Kochen: 35 min

Vegetarisches Mittagessen Linsen mit Spätzle

Zutaten:

375g Linsen, gewaschen, über Nacht in 11/2 l Wasser eingeweicht

Salz

1 Lorbeerblatt

1 Zwiebel mit ca. 10 Nelken bespickt

1 Bund Suppengrün

1-2 EL Essig

1 Pries Cayennepfeffer

1 Knoblauchzehe

Etwas Pfeffer

2 EL Fett

1EL Mehl



Zubereitung:

Einweichwasser abgießen. Die Linsen mit frischem Wasser aufkochen, abschäumen. Aus 2 EL Fett und 1 EL Mehl eine dunkle Einbrenne anrühren, mit den gekochten Linsen aufgießen und gut durchkochen.

1 Lorbeerblatt, Zwiebel mit Nelken, 1 Knoblauchzehe durchgepresst, Suppengrün klein geschnitten und Gewürze inkl. Essig hinzufügen.

Das Lorbeerblatt und die Zwiebel vor dem servieren entfernen.

Dazu schmecken Spätzle

Guten Appetitt

Nico Schneider

Muffins mit Joghurt (für ca. 12 bis 15 Stück)

Zubereitungszeit ca. 45



Die Schokolade hacken. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Naturjoghurt, und Eier in einer Schüssel gut verrühren bis eine gleichmäßige glatte Masse entstanden ist. Danach die gehackte Schokolade in den Teig geben und gleichmäßig unterheben. Jetzt den Muffinteig in die Muffinformen füllen (bis kurz unter den Rand der Formen). Im vorgeheiztem Backofen bei 160 – bis 180 Grad ca. 15 – bis 20 Minuten Backen.

Zutaten:

250g Mehl

3 Eier

150 g Zucker

1 Becher Naturjoghurt

1 Becher Öl (200 ml)

1 Päckchen Backpulver

1 Päckchen Vanillezucker

120 g Schokolade

Nadja Z.

Muffins mit Schokolade

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: 20 – 25 Minuten

Backtemperatur: 160°C



Zutaten :

Für den Teig:

275g Mehl, 2 Teel. Backpulver,

1/2 Teel. Natron, 3 Eßl. Kakaopulver,

1 Ei, 130 g brauner Zucker, 80 ml neutrales Öl, 300g Buttermilch

Für die Backform:

Öl oder 12 Papierförmchen

Für die Verzierung:

200g Zartbitter-Kuvertüre, Streusel

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160°C vorheizen. Die Vertiefungen des Muffinblechs einölen oder Backförmchen hineinsetzen.

2. In einer Schüssel das gesiebte Mehl, Backpulver, Natron und Kakaopulver sorgfältig vermischen.

3. Das Ei in einer großen Schüssel aufschlagen und leicht verquirlen. Den braunen Zucker, das Öl und die Buttermilch hinzufügen und gut vermischen. Dann die Mehlmischung vorsichtig unterheben.

4. Den Teig in den Blech-Vertiefungen verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 20 – 25 Minuten backen.

5. Die Muffins aus dem Blech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Kuvertüre schmelzen und damit die Muffins bestreichen und dann mit Streuseln bestreuen.

Nudeln mit Lachs-Sahne-Sauce



Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Zutaten:

200g Lachs

1Becher Sahne

1Becher Kräuterfrischkäse

200ml Gemüsebrühe

1TL Streuwürze,
körniges (z. B. Frugola)

1 Zwiebel(n)

10g Butter

250g Nudeln

1Prise(n) Kräuterling(e), Gartenkräuter

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln und den Lachs in kleine Stücke schneiden.

Butter in der Pfanne zerlassen, und die Zwiebeln darin anbraten. Den Lachs hinzufügen und mit anbraten. Mit der Sahne ablöschen und die Gemüsebrühe hinzufügen (zum Abmessen eignet sich der leere Sahnebecher optimal). Den Kräuterfrischkäse unter Rühren darin schmelzen lassen. Frugola und Gartenkräuter hinzufügen und die Sauce aufkochen lassen. Kurz unter reduzierter Hitze köcheln lassen.

Die Nudeln bissfest kochen, abgießen und sofort mit der Sauce vermischen.

Mario

Nudeln mit Spinat

Zubereitungszeit ca:15 min

Zutaten: -Nudeln

-Zwiebelspinat

- 1.Nudeln mit Wasser in einen Topf geben und ca.12 min auf der höchsten Stufe kochen lassen.
- 2.Währendessen den Zwiebelspinat erhitzen.
- 3.Wenn die Nudeln fertig sind abgießen und wieder in den Topf geben.
- 4.Nudeln und Spinat anrichten.



Maja

Rezept für Pancakes mit Buttermilch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

275 Gramm Mehl

0,5 Teelöffel Natron

0.5 Teelöffel

2,5 Esslöffel

1 priese Satz

50 Gramm Butter

3 Größe M Eier

Butter und Öl zum Braten



Backpulver

in einer Schüssel vermischen



Die Pfanne erhitzen und diese mit ganz wenig Butter oder Öl ausstreichen. Die Teigmasse mit kleiner Soßenkelle in der Pfanne ausbacken. Wenn an der Oberfläche kleine Blasen zu sehen sind und man leicht mit dem Pfannenwender drunter gehen kann sind sie fertig. Am besten bei mittlerer Hitze backen. Fertige Pancakes aufeinander stapeln.

Pizza Margherita



<https://www.chefkoch.de/rezepte/49261017068793/Pizza-Margherita.html>

Zubereitungsdauer: 30min + 1h Ruhezeit

Zutaten:

20g Hefe 125ml Wasser 250g Mehl 4El Olivenöl 1Tl Thymian

400g Tomaten 2 Knoblauch 150g Mozzarella ½Bund Basilikum

Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefe zerkrümeln und mit etwas Wasser verrühren. In die Mulde geben, mit Mehl bestäuben und zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Das restliche Wasser, Salz und Öl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen, glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.

Inzwischen die Tomaten überbrühen, kurz ziehen lassen, abschrecken und häuten. Dann in kleine Würfel schneiden, mit 1 EL Öl in einen Topf geben und bei starker Hitze offen etwa 5 Minuten etwas einkochen lassen. Tomaten mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch fein hacken und untermischen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schwenken und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Pizzaform mit etwas Öl ausstreichen. Den Teig noch einmal gut durchkneten, auf wenig Mehl ausrollen, dann in die Pizzaform geben. Den Rand etwas dicker formen und mit Öl bestreichen. Backofen auf 250 °C vorheizen.

Die Tomatensauce auf dem Teig verteilen. Mit Mozzarella und Basilikum belegen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Die Pizza im heißen Ofen etwa 15 Minuten backen, bis der Teig gebräunt und der Käse zerlaufen ist.

Schwäbische Lasagne



Backofen: 200 °C 20 Min.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten:

500 g	Schupfnudeln
500 ml	passierte Tomaten
2	frische Tomaten
½ Stange	Lauch
2 Zehen	Knoblauch
2	Karotten
1 EL	Sonnenblumenöl
250g	Käse gerieben

Gewürze:	Salz
	Pfeffer
	Basilikum
	Oregano
	Thymian

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin braten.
Lauch, Knoblauch, Karotten und Tomaten schälen und klein hacken.

Die Schupfnudeln aus der Pfanne nehmen. Den Knoblauch und den Lauch kurz in der Pfanne anschwitzen. Mit den passierten Tomaten ablöschen und die Soße aufkochen lassen. Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Thymian abschmecken.

Die Soße und Schupfnudeln vermengen. In eine gefettete Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen fertig garen.

Guten Appetit

Denny Brunner

Semmelknödel

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

incl. Ruhezeit

Zutaten:

200 g Brotwürfel

200 g Mehl

6 Eier Grösse M (möglichst Bio)

1 TL Salz

2 EL Mineralwasser

2 EL Öl

Zubereitung:

Eier mit Salz, Mehl und Mineralwasser mit dem Rührgerät zu einem flüssigen Teig rühren.

Brotwürfel dazugeben, unterrühren und die Masse mind. 30 Min ruhen lassen.

Dann das Öl dazugeben und nochmal verrühren.

Wasser und 1 EL Salz im Topf zum Kochen bringen.

Mit feuchten Händen 8 Knödel formen und in das Wasser geben.

Bei mittlerer Hitze und mit Deckel 12 Minuten ziehen lassen.

Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen und warm genießen.

Dazu schmeckt am besten eine Rahm-Sauce.

Guten Appetit



David Eg

Spaghetti mit Tomatensoße

Zubereitungszeit: 30Min (für zwei Personen)

Zutaten: ½ Zwiebel, 1 ½ Olivenöl, 1 Lorbeerblätter,
½ EL getrockneter Oregano, ½ EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer
Edelsüß-Paprika, ½ Dose(n) (850ml) Tomaten, 75ml
Gemüsebrühe, ½ Prise Zucker, 200g Spaghetti,
25g geriebener Parmesankäse, 25g geriebener Parmesankäse
Oregano

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin dünsten, Lorbeer und Oregano zufügen, kurz mit andünsten. Tomatenmark unterrühren, kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. Tomaten im Topf etwas zerdrücken, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmals mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken.
3. Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. In ein Sieb gießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln und Soße auf Tellern mit Oregano garniert und Parmesan anrichten.



Von Cosima Klasse 7b

Spaghetti Napoli

Zubereitungszeit :20 Minuten

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

Das Öl in einen Topf erhitzen und die Zwiebel darin unter

Rühren anbraten. Die Tomaten dazugeben,

die Gemüsebrühe darin auflösen und 10 Minuten

bei geringer Hitze kochen lassen .

Die Kräuter hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.

Die Sauce mit Paprika und Zucker abschmecken

und mit den gut abgetropften Spaghetti servieren.

Dazu frischer gerieben Parmesan.

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Nudeln (Spaghetti)

1. Zwiebel

1EL Olivenöl

500 g Tomaten (passiert oder mit Stücken)

1TL Gemüsebrühe

1TL Oregano , getrocknet

1TL Basilikum , getrocknet

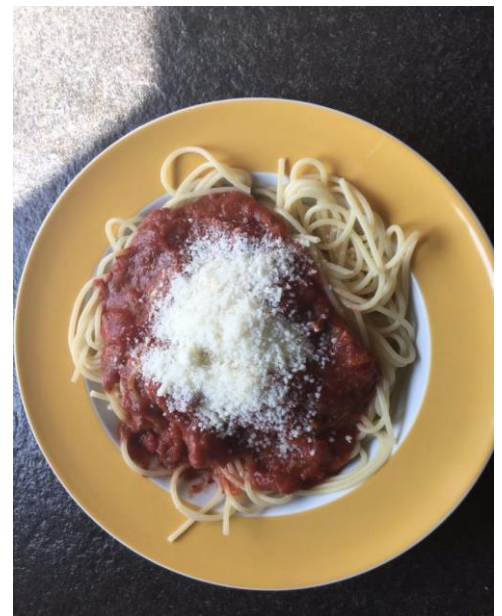
1TL Rosmarin

Paprikapulver, Salz ,Pfeffer und Zucke

Salz und Pfeffer

Zucker

Geriebener Parmesan



Guten Appetit

Ben ,Tim K.

Strudeln auf Kartoffeln

Zutaten:

Zubereitungszeit: ca. 2 ½ h

- 500g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 1 EL Öl
- ¼ L lauwarmes Wasser
- Nach Bedarf Brösel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Fett
- 1EL Tomatenmark
- 500g Kartoffeln
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

Mehl und Salz auf ein Backblech sieben. Lauwarmes Wasser mit 1EL Öl mischen und nach und nach unter das Mehl kneten. Den Teig so lange bearbeiten und schlagen, bis er glänzend ist. Den Teig in drei Teile teilen und jeweils zu einer Kugel formen, auf einen bemehlten Teller legen und mit Öl bestreichen. Eine vorgewärmte Schüssel darüber decken und mindestens 20 Minuten ruhen lassen. Eine Kugel auf einem bemehlten Brett sehr dünn ausrollen und mit Öl bestreichen. Teigblatt über den Handrücken legen, vorsichtig, von der Mitte nach außen, auseinanderziehen, bis es fast papierdünn ist. Semmelbrösel darauf streuen, aufrollen. In einem Topf etwas Fett geben, Strudeln im Kreis herumlegen, etwas Wasser zugießen, mit dem Deckel fest verschließen und etwa ½ Stunde bei mäßiger Hitze garen. (Vor Beendigung der Kochzeit den Deckel nicht abnehmen). Zwiebeln kleinschneiden und in einem Topf andünsten, Tomatenmark und die geviertelten Kartoffeln zugeben und würzen. Mit Wasser aufgießen, bis sie fast bedeckt sind. Die Strudeln auf die Kartoffeln legen, zudecken und fertig garen.

Südtiroler Spinatknödel:

Zutaten:

200g altbackenes Weißbrot (schon geschnittenes Knödelbrot aus Bäckerei geht auch)
1 Zwiebel
100g frischer geriebener Bergkäse
2 Eier (große M)
Pfeffer aus der Mühle
50g frisch geriebenen Parmesan
200ml Milch
750g Spinat
2 Knoblauchzehen
50g trockener Quark oder frischer cremiger Ricotta
150g Mehl
Salz
frisch geriebene Muskatnuss



Arbeitszeit: ca. 45 Min
Koch-/Backzeit: ca. 15 Min
Ruhezeit: ca. 15 Min
Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitung:

- 1. Das Brot in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel legen und Milch darüber löffeln. Ziehen lassen, bis der Rest fertig ist.
- 2. Vom Spinat alle welken Blätter aussortieren, dicke Stiele abknipsen. Den Spinat in kaltem Wasser grüntlich durchwenken, abtropfen lassen und nochmal durchwaschen. Dann den Spinat gut abtropfen lassen oder mit Salatschleuder, danach grob hacken.
Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein kleinschneiden.
- 3. In einer Pfanne 1 EL Butter heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Spinat dazu geben und so lange weitergaren, bis er zusammenfällt. Dabei immer rühren und wenn sich Flüssigkeit bildet, die Hitze höher schalten. Den Spinat ein wenig abkühlen lassen. Wenn sich dabei noch mal Flüssigkeit angesammelt hat, im Sieb gut abtropfen lassen.
- 4. Spinatmischung, Quark oder Ricotta, Bergkäse, Mehl zum Brot geben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zutaten mit den Händen SEHR gut durchmischen, die Knödelmasse etwa 15 min. stehen lassen.
- 5. In einem großen weiten Topf Wasser zum Kochen bringen und Salz dazu geben. Aus der Knödelmasse kleinere Knödel formen, etwas größer als ein Tischtennisball. Wenn die Knödel geformt sind, nacheinander ins Wasser gleiten lassen, die Hitze kleiner schalten. Die Knödel im offenen Topf etwa 15 Minuten garen. Das Wasser soll dabei nicht kochen, sondern nur ganz leise blubbern.
- 6. Kurz vor Ende der Garzeit die übrige Butter in große Würfel schneiden und in einem Topf schmelzen lassen. Sie kann dabei ruhig leicht braun werden, dann hat sie ein wunderbar nussiges Aroma. Zu dunkel darf sie nicht sein, sonst schmeckt sie verbrannt.
- 7. Die fertigen Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Topf fischen, gut abtropfen lassen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit etwas Butter beträufeln, mit ein wenig Parmesan bestreuen und auf den Tisch stellen. Der übrige Parmesan kommt in einem Schälchen zum Selberbedienen mit auf den Tisch.

Tiramisu

Zubereitungszeit: 12 min.



Zutaten:

2 Eier

1 Eigelb

130g Zucker

500g Mascarpone

300g Löffelbiskuits

300g-400g starker Kaffee abgekühlt

20g Kakaopulver, ungesüßt

Zubereitung:

Eier, Eigelb und Zucker mit dem Handmixer 6 min. aufschlagen.

Danach Mascarpone zugeben und 2 min. mischen.

Biskuits in den kalten Kaffee tauchen, und zwar nur so lange bis sie gerade soviel Flüssigkeit aufgesogen haben, dass sie noch nicht auseinander fallen. Die Hälfte der feuchten

Biskuits auf den Boden einer rechteckigen Form legen.

Eine Hälfte der Mascarponecreme auf der

Löffelbiskuitlage verteilen. Mit den restlichen

feuchten Löffelbiskuits bedecken und die restliche

Mascarponecreme darüber streichen. Für 5 Stunden

in den Kühlschrank stellen, vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

Vegetarischer Caesar Salat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten:

- Salat deiner Wahl
- geriebener Käse
- Joghurt Dressing
- Gemüse deiner Wahl
- Etwas Kresse als Deko



Zubereitung:

Zuerst wäschst du den Salat, das Gemüse und die Kresse. Dann zupfst du den Salat in kleine Stücke und gibst ihn in eine Schüssel. Nun schneidest du das Gemüse klein und gibst es dazu. Als nächstes vermischst du den Salat mit dem Joghurt-Dressing. Jetzt verteilst du den Salat gleichmäßig auf einem Teller und streust den geriebenen Käse darüber. Als letztes gibst du etwas Kresse oben drauf.

Justine H. und Jaden A.

Vanillewaffeln

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

ca. 10 Waffeln

Zutaten:

- 125 g weiche Butter
- 60 g Zucker
- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver
- 250 ml Milch
- Fett zum einfetten
- Je nach beliebigen halbe bis ganze Vanilleschote
- (- Handmixer zum Rühren)

Schwierigkeit: Einfach

Zubereitung:

Zuerst die Butter mit Zucker und Eiern schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver separat vermischen und dann nach und nach einrühren. Zum Schluss noch die Milch hinzufügen. Jetzt nur noch das Waffeleisen einfetten und den Teig portionsweise braun backen lassen. Zuletzt die Waffeln anrichten.

