Schnelle (Schüler-) Küche

Schnelle Schülerküche

von Barbara Küppers-Hellmann, Maria Hemker, Günter Eissing
unter Mitarbeit von Daniela Lensing
Universität Dortmund

Studienausgabe der Veröffentlichung

Küppers-Hellmann, B., M. Hemker, G. Eissing: Schnelle Schülerküche. Düsseldorf: Hagemann, 2001
Hrsg.: Nestlé Deutschland AG, Frankfurt am Main
ISBN 3-544-60176-1

Schnelle (Schüler-) Küche

Inhaltsverzeichnis der Rezepte

Bunte Gemüse-vielfalt	1. Broccoli-Gratin Rot-Grün	5
	2. Gemüse-Taco „Los Banditos“	6
	3. Salat rot-gelb-grün	7
	4. Bunte Gemüsepfanne	8
Feines aus der Pasta-Küche	1. Ravioli Bella Italia	9
	2. Spaghettini mit Carbonara-Soße	10
	3. Penne Rigate mit Knusper-Ei	11
	4. Nudelsalat mit Thunfisch	12
	5. Tagliatelle con spenaci	13
Fernöstlich köstlich	1. Asia Nudel Snack „Szechuan“	15
	2. Nudelspaß mit Erdnüssen	16
	3. chinesische Gemüsesuppe	17
	4. Hähnchen süß-sauer mit Gemüse	18
Fleisch und Geflügel	1. Pute mit italienischem Gemüse	19
	2. Frikadellen mit Kartoffelpüree	20
	3. Chili con Carne	21
	4. Wurst-Salat	22
	5. Puten-Gratin mit Aprikosen	23
Knackige Knolle: Kartoffel	1. Bratkartoffeln	25
	2. Kartoffelpüreeblini	26
	3. Süße Kartoffeltaschen	27
	4. Warmer Kartoffelsalat	28
	5. Kartoffelcremesuppe	29
	6. Kartoffelpuffer mit Apfelkompott	30
	7. Bauernpfanne	31
	8. Kartoffelfrikadellen	32
Sandwich / Brote/Toast / Burger	1. Fitt-Sandwich	33
	2. Strammer Max	34
	3. Cheeseburger / Hamburger	35
	4. Grünkernbratling-Burger	37
	5. Bistro Baguette	39
	6. Croissant Parisienne	40

Suppe und mehr	1. Tomatensuppe m. Quarkbrot	41
	2. Linsentopf mit Speck	42
	3. Kirschsuppensnack	43
Süßes, Dessert	1. Schokoquark	45
	2. Bananen-Splitt	46
	3. Limonadenplätzchen	47
	4. Lustige Bratäpfel	48
	5. Stachelschwein	49
	6. Pfirsich im Cremenestchen mit Himbeersoße	50
Zwischendurch und danach	1. Pizza	51
	2. Omelett m. Kräuterquark	53
	3. Schinkenhörnchen	54
	4. Früchte Müsli / Schoko Müsli	55
	5. Arme Ritter	56
	6. Tomaten, gefüllt mit Reis	57
Getränke	1. Maibowle / Joggers Krafttrunk	59
	2. Roter Früchtezauber / Weihnachtspunsch	60
	3. Milch mit Obst / Schoko-Milch	61
	4. Lila o. grüner Muntermacher	62
	5. Mirabellenpunsch	63
	6. Möhrencocktail / Zaubertrank	64

Schnelle (Schüler-) Küche

Abkürzungen zu den Rezepten

B.	Becher
Bd.	Bund
d. h.	das heißt
El	Esslöffel
evtl.	eventuell
Fett i. Tr.	Fett in Trockenmasse
g	Gramm
gem.	gemahlen
JB	Joghurtbecher (150 g)
l	Liter
lt.	laut
Min.	Minute(n)
P.	Paket / Päckchen
Pr.	Prise
s.o.	siehe oben
s.u.	siehe unten
St.	Stück
TK	Tiefkühl
Tl	Teelöffel
z. B.	zum Beispiel

Broccoli-Gratin Rot-Grün

2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale 1 Ablageteller
		Backofen auf 200°C vorheizen	Topflappen, Abkühlrost
	Sonnenblumenöl	Auflaufform fetten	Auflaufform, Pinsel
1 P.	TK-Broccoli	auftauen lassen und ohne Auftauflüssigkeit in die Auflaufform geben	Schüssel, Durchschlag
150 g	Möhren	schälen, in Scheiben schneiden und über den Broccoli geben	Waage, Schneidmesser, Schneidbrett
¼ l	Wasser	erwärmen	Litermaß, Kochtopf
1 Beutel	Fix für Broccoli-Gratin	einrühren, unter Rühren zum Kochen bringen, 1 Min. kochen und über das Gemüse gießen	Schneebesen
30 g	Käse, gerieben	über das Gemüse streuen	
20 g	Mandelblättchen	aufstreuen	
		Gratin in 20 Min. bei 200°C goldbraun backen.	Eieruhr

Tipp: *Nimm nur 100 g Möhren und mische 80 g Nudeln (Fusilli) unter: Gemüse-Nudel-Gratin.*

Tausche das Gemüse gegen 2 Fleischtomaten und 1 Zucchini (in Scheiben geschnitten) aus, gieße 1/8 l Wasser hinzu und rühre 1 Beutel Fix für Tomaten-Zucchini-Gratin ein, lasse die Mandelblättchen weg: Tomaten-Zucchini-Gratin.

Gemüse-Taco „Los Banditos“

2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1	Möhre	putzen, waschen, reiben	Schneidmesser, Reibe, Schüssel
1	Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in feine Ringe schneiden	Schneidbrett
¼ Beutel	Salatmischung (Kühltheke)	kurz waschen, evtl. klein-schneiden	Durchschlag
¼ Dose	Mais	öffnen und auf einem Sieb abtropfen lassen, Mais zum Salat geben	Dosenöffner, Sieb
50 g	Cheddar-Käse, gerieben	zum Salat geben	Waage
2 El ¼ Tl	French Dressing Chilipulver	zum Salat geben und alles vermischen	Esslöffel, Teelöffel, Salatbesteck
2	Taco-Schalen /Pfannkuchen	Salatmischung darauf verteilen Taco-Schale erst unten dann rechts und links einklappen und es entsteht eine Tasche.	

Tipp: *Ersetze den Cheddarkäse durch einen anderen herzhaften Käse oder durch Gouda.*

Salat rot-gelb-grün
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Beutel	Salatsauce „Gartenkräuter“	verrühren, zum Salat geben und den Salat insgesamt vermischen	Schüssel, Schneebesen, Salatbesteck
3 El	Wasser		
3 El	Sonnenblumenöl		
¼ Dose	Mais	öffnen und auf einem Sieb abtropfen lassen	Salatschüssel, Dosenöffner, Sieb
1	Tomate	waschen, Stielansatz herausschneiden und die Tomaten würfeln	Tomatenmesser, Schneidbrett
¼	Salatgurke	waschen und hobeln	Gurkenhobel
¼	Zwiebel	schälen, kurz waschen und in feine Würfel schneiden	Schneidmesser
		Alle Zutaten in die Salatschüssel geben.	

Tipp: *Streue frische Kräuter über den Salat und iß eine Scheibe Brot dazu.*

Bunte Gemüsepfanne
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
½ P.	TK-Gemüse „italienisch“	etwas antauen lassen	
2 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Pfanne, Pfannenwender Esslöffel
		Gemüse darin andünsten	
½ Tl	Gemüsebrühe	einstreuen	Teelöffel
150 ml	Wasser	hinzugießen	Litermaß
		Gemüse unter Rühren ca. 10 – 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar - aber noch bissfest ist.	Eieruhr
	Kräuter (TK)	zum Schluss aufstreuen	
1 P.	Sauce Hollandaise	erwärmen und zum Gemüse reichen	Mikrowelle, Soßenschüssel

Tipp: *Iß eine Brotscheibe dazu und hinterher ein Fruchtjoghurt als Dessert.*

Verfeinere die Gemüsepfanne mit 1 Esslöffel Creme fraîche und 1 Esslöffel Parmesan.

Mische 40 g Spiralnudeln unter: Gemüse-Nudelpfanne

Ravioli Bella Italia

3 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Bd.	Basilikum	waschen, kleinschneiden	Schneidbrett, Schneidmesser, Schüssel
1	Knoblauchzehe	schälen und kleinschneiden	
2	Zucchini	waschen, halbieren und in Scheiben schneiden	
2 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl	erhitzen	Esslöffel, hochwandige Pfanne oder breiter Topf, Pfannewender
		Etwas vom Basilikum zum Garnieren zurücklassen – restliches Basilikum und Knoblauch darin andünsten. Zucchini hinzugeben und ca. 5 Min. mitdünsten	
	Gemüsebrühe Pfeffer, gemahlen	abschmecken	
1 Dose (830 ml)	Ravioli in Tomatensoße	zufügen und heiß werden lassen	Dosenöffner
		Mit Basilikum bestreut servieren.	

Tipp: *Tausche Basilikum, Knoblauch und Zucchini gegen 1 Stange Lauch (in 2 cm lange Stücke geschnitten), 200 g Champignons (in grobe Stücke geschnitten) und 1 Bund Petersilie (kleingeschnitten) aus und die Ravioli in Tomatensoße gegen Ravioli in pikanter Soße.*
Lege zum Schluss 4 Scheiben Gouda auf und lasse sie bei geschlossenem Deckel schmelze: „Ravioli Amore Mio“.

Spaghettini mit Carbonara-Soße

3 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
250 g	Spaghettini	nach Anweisung auf der Packung zubereiten	Waage, Kochtopf, Litermaß
1 P.	Schinken; gekocht	in kleine Würfel schneiden	Messer, Schneidbrett
2 St.	Frühlingszwiebel	putzen, waschen, in feine Ringe schneiden	
½ Bd.	Schnittlauch	waschen, kleinschneiden	
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen.	Esslöffel, Kochtopf, Pfannenwender
		Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten, Schinken kurz mitdünsten	
¼ l	Wasser	dazugießen	
1 Beutel	Fix für Spaghetti alla Carbonara	einrühren, zum Kochen bringen und 1 Minute kochen	
		Zum Schluss Schnittlauchröllchen aufstreuen.	

Spaghettini mit Knusper-Ei

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
100 g	Spaghettini	nach Packungsanweisung zubereiten	Waage, Litermaß, Kochtopf, Durchschlag
½ Bd.	Schnittlauch	waschen, kleinschneiden	Schneidmesser, Schneidbrett
1	Ei	aufschlagen	Schüssel, Esslöffel, Schneebesen
2 El	Milch	alles hinzufügen und gut miteinander verquirlen	
	Salz		
	Pfeffer		
2 Tl	Margarine	erhitzen	Teelöffel, Pfanne, Pfannenwender
		Spaghettini in die Pfanne geben und leicht anbraten. Eiermasse darüber gießen und durch mehrmaliges Wenden krümelig braten.	
		Kurz vor dem Servieren die Schnittlauchröllchen aufstreuen.	

Tipp: *Verwende eine andere Nudelsorte (Fusilli etc,)..*

Verändere das Gericht, indem du noch 50 g geriebenen Käse unter die Eiermilch rührst.

Nudelsalat mit Thunfisch

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
125 g	Suppennudeln	nach Packungsanweisung zubereiten und erkalten lassen	Waage, Litermaß, Kochtopf, Durchschlag
¼ Dose	Thunfisch (im eigenen Saft)	abgießen und leicht zerbröseln	Dosenöffner, Schüssel
¼ Dose	Mais	abgießen	
1 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl		Esslöffel
	Salatcreme		
		Alle Zutaten miteinander vermischen.	

Tipp: *Verfeinere das Gericht mit Tomatenwürfeln und geriebenem Parmesankäse – den du aufstreust.*

Feines aus der Pasta-Küche Schnelle (Schüler-) Küche

Tagliatelle con spinaci (Bandnudeln mit Spinat)
2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 P.	TK-Blattspinat (300 g)	antauen lassen und grob schneiden	Schüssel, Schneidmesser, Schneidbrett
200 g	Bandnudeln	nach Anweisung auf der Packung zubereiten	Waage, Kochtopf, Litermaß, Durchschlag
1	Zwiebel	putzen, kurz waschen, in Würfel schneiden	Schüssel
1	Knoblauchzehe	schälen und zerdrücken	
100 g	Champignons	putzen, kurz waschen, in Scheiben schneiden	
1 El	Sonnenblumenöl	in einem Topf heiß werden lassen und das Gemüse (auch den Spinat) darin andünsten	Esslöffel, Kochtopf, Pfannenwender
	Gemüsebrühe	abschmecken	
¼ l	Wasser	zugießen	
1 Beutel	Käse-Kräuter-Sauce	einrühren, alles zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr 3 Min. kochen.	
3 El	Parmesan, gerieben	nach dem Anrichten der Nudeln auf Tellern aufstreuen	Esslöffel, Teller

Asia Nudel Snack Szechuan
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Stange	Lauch, klein	putzen, waschen und in feine Streifen schneiden	Schneidmesser, Schneidbrett, Schüssel
1	Möhre, klein		
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Esslöffel, Kochtopf, Pfannenwender
100 g	Hackfleisch	hinzugeben und anbraten	Waage
		Gemüse hinzugeben und ca. 2 Min. mitbraten.	
300 ml	Wasser	zugießen. Alles zum Kochen bringen.	Litermaß
1 P.	Asia Nudel Snack z. B. „Sesam-Rind“	Nudeln und Gewürze (Beutelchen) zufügen, alles ca. 4 Min. kochen	Eieruhr
1 El	Sahne	zum Schluss unterrühren	Esslöffel

Tipp: *Verwende statt der Sahne Schmand oder Creme fraîche ein.*

Nudelspaß mit Erdnüssen
2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 El	Erdnüsse, geröstet und gesalzen	leicht hacken	Esslöffel
2	Frühlingszwiebeln	putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden	Schneidmesser, Schneidbrett, Schüssel
1 Tl	Sonnenblumenöl	erhitzen, Frühlingszwiebeln zugügen und bei mittlerer Wärmezufuhr andünsten	Teelöffel, Kochtopf, Pfannewender
300 ml	Wasser	zufügen und alles zum Kochen bringen	Litermaß
1 P.	Instant Nudelsuppe „Huhn“	- Beutelinhalt der Würzmischung einrühren - Nudeln einmal durchbrechen und zufügen	
		Alles umrühren und zugedeckt - unter gelegentlichem Rühren - ca. 4 Min. kochen.	Eieruhr
1 El	Sojasoße	abschmecken	Esslöffel
		Erdnüsse vor dem Servieren auf die Nudeln streuen.	

Tipp: *Variiere das Gericht, indem du die Erdnüsse und die Frühlingszwiebeln durch ½ Kopf Chinakohl (in Streifen geschnitten) und 1 rote Papriakschote (in Würfel geschnitten) ersetzt. Verwende statt des HÜhnersuppe 1 Päckchen Instant Nudelsuppe „Gemüse“*
Nimm Fleischstreifen oder –würfel mit einer kurzen Garzeit hinzu und würze sie kräftig. Das Fleisch wird vor dem Gemüse angebraten.

Chinesische Gemüsesuppe
3 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Stange	Lauch	waschen, putzen, in feine Ringe schneiden	Schneidmesser, Schneidbrett, Schüssel
1	Paprikaschote, rot	putzen, waschen, in feine Würfel schneiden	
100 g	Sojabohnenkeimlinge, frisch	in mundgerechte Stücke schneiden und im Edelstahlsieb kurz blanchieren	Waage, Kochtopf, Edelstahlsieb (oder hitzebeständiges Sieb)
1 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl	erhitzen	Esslöffel, Kochtopf, Pfannenwender
		Zunächst die Paprikawürfel andünsten, dann die Lauchringe hinzufügen und beides glasig dünsten.	
¾ l	Wasser	zugießen	Litermaß
1 Beutel	Gemüsesuppe „chinesisch“	einrühren. Alles zum Kochen bringen.	
		Zum Schluss die Sojabohnenkeimlinge hinzufügen und nur noch kurz warm werden lassen.	

Hähnchen süß-sauer mit Gemüse
2 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
100 g	TK-Brokkoli	antauen lassen	Waage, Teller
1	Hähnchenbrustfilet (ca. 120 g)	waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden	Küchenpapier, Schneidmesser, Schneidbrett
1	Frühlingszwiebel	waschen und in feine Ringe schneiden	
½	Paprikaschote, gelb	putzen, waschen und in Streifen schneiden	
1 El 1 El 1 El 1 Spritzer	Sojasoße Zitronensaft Honig scharfe Chilisoße	als Marinade verrühren	Esslöffel
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	hochwandige Pfanne oder Wok, Pfannenwender
		Fleisch darin unter Rühren ca. 4 Min. braun braten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.	Eieruhr, Teller, Küchenpapier
1 El	Sonnenblumenöl	in derselben Pfanne erhitzen	
		Frühlingszwiebel und Knoblauch kurz andünsten; restliches Gemüse zufügen und ca. 3 Min. braten. Marinade dazugießen und aufkochen lassen.	
½ Tl ½ El	Speisestärke Wasser, kalt	verrühren, in die Marinadenflüssigkeit einrühren (binden) und unter Rühren einmal aufkochen lassen.	Schneebesen

Tipp: *Wenn du eine andere Fleischsorte wählst, achte darauf, dass man sie nur kurzzeitig garen muss.*

Pute mit italienischem Gemüse

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
125 g	Putengulasch	evtl. in feinere Streifen schneiden	Waage, Schneidmesser, Schneidbrett
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Esslöffel, Pfanne, Pfannenwender
		Fleisch darin braun braten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.	Schüssel
1 El	Sonnenblumenöl	in derselben Pfanne erhitzen	
½ P.	TK-Gemüse, italienische Art	etwas antauen lassen, hinzugeben und andünsten	
½ B.	süße Sahne	hinzugießen	
		Fleisch wieder zugeben und alles zusammen heiß werden lassen.	
	Salz Pfeffer Gemüsebrühe	abschmecken	

Tipp: *Verwende anstelle des italiensichen Gemüses chinesisches TK-Gemüse oder kleingeschnittenes frisches Gemüse (Möhren, Lauch, Zuckerschoten etc.) Durch das frische Gemüse verlängert sich allerdings die Garzeit.*
Serviere das Gericht in einer Blätterteigpastete (erwärmt auf dem Toaster mit Hilfe des Brötchenaufsatzes) und du erhältst eine leckere Mahlzeit für 2.

Frikadellen mit Kartoffelpüree

4 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
	Wasser		Schüssel
1 Scheibe	Brot	darin einweichen	
250 g	Hackfleisch	in eine Schüssel geben	Waage, Schüssel
1	Ei	alles zum Hackfleisch	
½ Tl	Salz Pfeffer Paprikapulver	geben	Teelöffel
		Brotscheibe ausdrücken, ebenfalls zum Hackfleisch geben und alles gut miteinander vermischen	Gabel
		8 – 10 Frikadellen formen (oben und unten flach klopfen)	
2 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Esslöffel, Pfanne, Pfannenwender
		Frikadellen darin von beiden Seiten braun braten.	
4 El	Wasser	hinzugießen und die Frikadellen ca. 10 – 15 Min. gar schmoren.	
1 Beutel	Kartoffelpüree mit Speck und Zwiebeln	nach Packungsanweisung zubereiten	Kochtopf, Schneebesen

Tipp: *Du kannst die Frikadellen mit gehackten Kräutern, Mais, Paprikawürfeln, etc. farblich und geschmacklich verändern.*
Zu walnussgroßen Klößchen geformt, kannst du das Hackfleisch in 1 Päckchen Jägersoße oder Tomatensoße in ca. 10 Minuten bei geringer Hitze garziehen lassen.

Chili con Carne

2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Dose	Tomaten, klein	abtropfen lassen, Tomaten würfeln	Dosenöffner, Sieb, Schüssel
1 Dose	Kidney-Bohnen, klein	zusammen abtropfen lassen	Sieb, Schüssel
1 Dose	Mais, klein		
1	Knoblauchzehe	schälen und hacken	Schneidmesser, Knoblauch-presse
2 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl	erhitzen	Esslöffel, Kochtopf, Pfannenwender
250 g	Hackfleisch	dazugeben und etwa 5 Min. krümelig braten	Waage, Eieruhr
	Salz	würzen	
		Knoblauch dazugeben und andünsten.	
		Tomaten mit der Flüssigkeit dazugeben und alles bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. schmoren. Bohnen und Mais dazuge-ben.	
1/4 l	Wasser	zugießen	Litermaß
1 P.	Fix für Chili con Carne	einrühren und ca. 1 Minute kochen lassen	

Tipp: *Ergänze das Chili mit in Würfeln geschnittenen Zucchini.*

Wurst-Salat

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Dose	Mais, klein	abtropfen lassen	Dosenöffner, Sieb, Schüssel
2	Wiener Würstchen	in Würfel schneiden	Schneidmesser, Schneidbrett, Salatschüssel
¼ Bd.	Radieschen	waschen, putzen, in Schei-ben schneiden	
¼	Salatgurke	schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden	
1 Zweig	Petersilie	waschen, trocken tupfen, hacken	
1 Beutel	Salatsauce „Italie-nische Kräuter“	lt. Packungsanweisung zubereiten	Schüssel
	Wasser (Trocken-produkt)		Esslöffel
3 El	Sonnenblumenöl		
2 El	oder Olivenöl		
		Alle Salatzutaten vermi-schen und sofort servieren.	

Tipp: *Iß dazu eine Brotscheibe.*

Fleisch und Geflügel Schnelle (Schüler-) Küche

Puten-Gratin mit Aprikosen
4 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
		Backofen vorheizen auf 200°C	Topflappen, Abkühlrost
400 g	Putenschnitzel	kurz kalt abwaschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden	Waage, Küchenpapier, Schneidmesser, Schneidbrett
1 Dose (425 ml)	Aprikosen	Saft abgießen und auffangen	Dosenöffner, Sieb, Schüssel
1 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl	erhitzen	Esslöffel, runde Auflaufform mit Deckel,
100 g	Reis	darin glasig dünsten	Pfannenwender
150 ml	Wasser	zugießen	Litermaß
3 Tl	Hühner-Bouillion	zugeben	Teelöffel
		Alles zugedeckt in den Backofen setzen und ca. 15 Min. bei 200°C quellen lassen	Eieruhr
		Fleischstreifen und Aprikosen auf dem Reis verteilen.	
1 Beutel	Fix für Zwiebel-Sahne-Hähnchen	miteinander verrühren und über das Gratin gießen.	Schüssel
100 ml 200 ml	Aprikosensaft süße Sahne		Schneebesen
		Gratin ca. 20 Min. bei 200°C backen.	

Bratkartoffeln
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
2	Frühlingszwiebeln	waschen, putzen, in feine Ringe schneiden	Schneidmesser, Schneidbrett, Schälchen
2 Stängel	Petersilie	wasche, trockentupfen und hacken	
3 Stängel	Schnittlauch		
2 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl	erhitzen	Esslöffel, Pfanne, Pfannenwender
		Frühlingszwiebel darin andünsten	
1 Beutel	Bratkartoffeln (Fertiggericht)	hinzugeben und lt. Packungsanweisung zubereiten	
		Kräuter aufstreuen und sofort servieren.	

Tipp: *Verändern kannst du das Gericht, indem du 2 Scheiben gekochten Schinken (in Würfel geschnitten) mit den Frühlingszwiebeln andünstest.*
Außerdem kannst du ein Ei verquirlen und vor den Kräutern über die Kartoffel gießen. Lass das Ei, unter vorsichtigem Rühren, fest werden.

Kartoffelpüreeblini
2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Portion	Kartoffelpüree	nach Herstellerangaben zubereiten	Kochtopf, Schneebesen, Litermaß
100 g	Mehl	einrühren	Waage
1	Ei	unterrühren	
		Falls sich der Teig mit feuchten Händen nicht zu Küchlein formen lässt, noch etwas Mehl unterkneten.	
		Aus dem Teig kleine, flache Blini (Küchlein) formen.	
2 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Esslöffel, Pfanne, Pfannenwender
		Blini von beiden Seiten braun braten.	

Tipp: *Dazu passt jede Art von Salat oder du kannst sie auf einer Scheibe Brot genießen.*

Süße Kartoffeltaschen

2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
375 ml	Wasser	in eine Schüssel geben	Litermaß
½ P.	Knödel Halb & Halb	einrühren und 10 Min. quellen lassen	Schüssel, Eieruhr, Schneebesen
125 g	Pflaumenmus	mischen	Waage, Teelöffel, Esslöffel, Schüssel
1 Tl	Zimt		
25 g	Mandeln, gehackt		
		Kartoffelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte 4 – 5 mm dick ausrollen und runde Plätzchen (8– 9 cm) ausstechen.	Kuchenrolle Ausstechform
		Mus in die Mitte setzen, Teig darüber zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel gut festdrücken	Gabel
ca. 1 l	Wasser	zum Kochen bringen	Kochtopf
		Kartoffeltaschen darin portionsweise in 6 – 8 Min. garziehen lassen (gar: sie schwimmen oben)	Schaumlöffel
40 g	Butter	erhitzen	Pfanne,
50 g	Semmelbrösel	dazugeben und unter Rühren goldbraun rösten.	Pfannenwende
		Taschen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in den Bröseln wenden.	Schaumlöffel
	Puderzucker	Taschen bestreuen	

Tipp: *Dazu schmeckt eine Vanillesoße sehr gut.*

Warmer Kartoffelsalat

2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
4	Cornichons	in Würfel schneiden	Schneidbrett, Schneidmesser
2 El	Schnittlauch	putzen, waschen, hacken	
½ l	Wasser	zum Kochen bringen	Litermaß, beschichtete Pfanne
1 Beutel	Bratkartoffeln (Fertiggericht)	einrühren und ca. 10 Min. offen kochen lassen, bis das Wasser von den Kartoffeln aufgenommen ist. Evtl. durchrühren.	Pfannewender, Eieruhr
		Cornichons hinzugeben.	
1/8 l	Wasser	zum Kochen bringen	Kochtopf
1 Tl	Gemüsebrühe	darin auflösen	Teelöffel
3 El	Essig	zugeben und gut verrühren	
		Dressing über die warmen Kartoffeln geben, gut umrühren und kurz durchziehen lassen.	
		Schnittlauchröllchen aufstreuen und sofort servieren.	

Tipp: *Erhitze dir dazu eine Bockwurst.*

Kartoffelcremesuppe
ca. 2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1	Paprikaschote, rot	putzen, waschen, in feine kurze Streifen schneiden	Schneidbrett, Schneidmesser
¼	Zwiebel	putzen, kurz unter Wasser halten und in feine Würfel schneiden	
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Esslöffel, Kochtopf, Pfannenwender
		Gemüse darin andünsten.	
½ l	Wasser, kalt	zugießen	Litermaß
1 Beutel	Kartoffelcreme-suppe	einrühren.	Schneebesen
		Suppe unter Rühren kurz aufkochen.	
		Suppe auf Tellern anrichten.	
2 Tl	Sahne	Suppe garnieren	

Tipp: *Statt der Sahne kannst du auch Schmand oder Creme fraîche einsetzen.*

Bauernpfanne
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
¼	Zwiebel	putzen, kurz unter Wasser halten und in Würfel schneiden.	Schneidbrett, Schneidmesser
2 Scheiben	Schinken	in Würfel schneiden	
1	Ei	verquirlen	Schüttelbecher
2 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Esslöffel, Pfanne, Pfannenwender
		Zwiebel und Schinken darin anbraten	
1 Beutel	Bratkartoffeln (Fertiggericht)	hinzugeben und lt. Packungsanweisung weiter zubereiten	
		Zum Schluss das Ei überschütten und unter vorsichtigem Rühren fest werden lassen.	

Tipp: *Dazu passt ein Tomatensalat.*

Verwende gegarte Kartoffeln vom Vortag. Schneide 3 – 4 Stück in dünne Scheiben. Brate sie zuerst an und gib dann die Zwiebeln dazu. Würzen kannst du sie mit Salz, Pfeffer und evtl. Gemüsebrühe.

Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1	Apfel	waschen, evtl. schälen, in grobe Würfel schneiden und in eine feuerfeste Form geben	Schneidmesser, Schneidbrett, feuerfeste Form
2 El	Wasser	hinzugeben	Esslöffel
2 Tl	Zucker	nach Geschmack hinzugeben	Teelöffel
		Alles in der Mikrowelle bei 600 Watt 8 – 10 Minuten weich dünsten.	
250 g	Kartoffeln	waschen, schälen und fein reiben	Waage, Reibe
1	Ei	aufschlagen und dazugeben	
1 Pr.	Salz	würzen	
1 – 3 El	Haferflocken	hinzugeben und die Flüssigkeit weitestgehend binden.	
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Pfanne, Pfannenwender
		1 Esslöffel der Kartoffelpuffermasse in die Pfanne geben und etwas glatt streichen. Puffer nach ca. 5 Min. wenden und die 2. Seite braun und knusprig braten. Puffer aus der Pfanne nehmen, kurz auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchenrost abtropfen lassen und anschließend warmstellen.	

Tipp: *Ein Kräuterquark schmeckt auch gut dazu.*

Kartoffelfrikadellen

2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
½	Zwiebel	putzen, kurz unter kaltes Wasser halten und fein würfeln	Schneidmesser, Schneidbrett
¼	Zucchini	waschen, putzen, schälen und fein reiben	Sparschäler, Reibe, Schüssel
3	Kartoffeln	waschen, schälen, fein reiben und zu den Zucchini geben	
		Beides durch ein Tuch ausdrücken.	Trockentuch
2	Eier	zu den Zucchini geben und alles vermischen	
½ Tl	Sonnenblumenöl oder Olivenöl		Teelöffel
	Senf		Waage
50 g	Emmentaler, gerieben		
2 El	Sonnenblumenöl	in einer Pfanne erhitzen	Pfanne, Pfannenwender Esslöffel
		Mit einem Esslöffel von der Kartoffelmasse Häufchen in die Pfanne setzen und von beiden Seiten langsam anbraten.	

Tipp: *Zwischen 2 Brötchenhälften ergibt dies einen vegetarischer Burger. Statt der Zucchini kannst du auch Möhren raspeln.*

Fitt-Sandwich

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Blatt	Kopfsalat	putzen, waschen, trockentupfen	Küchenpapier
½	Tomate	waschen, putzen, in Scheiben schneiden	Schneidbrett, Schneidmesser
2 Scheiben	Graham-Brot		Brettchen
½ Tl	Butter	Brotscheiben damit bestreichen	Tafelmesser
		Salatblatt auflegen.	
2 Scheiben	Truthahnbrust-Aufschnitt	auf das Salatblatt legen	
		Tomatenscheiben darauf legen und die 2. Brotscheibe darüber klappen	

Tipp: *Streiche etwas Mayonnaise oder Senf auf die Brotscheiben. Mit 1 Scheibe Käse schmeckt dieses Brot genau so gut.*

Wenn du es lieber fruchtig magst, lass den Kopfsalat und die Tomate weg. Auf die Truthahnbrust legst du 1 Scheibe Ananas oder ½ Birne (mit der Öffnung nach unten). Darauf legst du eine Scheibe Käse und überbackst das Ganze in der Mikrowelle (bis der Käse zerläuft). Toaste das Brot vorher und es entsteht ein Toast Hawai. bzw. ein Williamstoast.

Strammer Max

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
½	Tomate	wachen, putzen, in Scheiben schneiden	Schneidbrett, Schneidmesser
1 El	Sonnenblumenöl	auf mittlere Temperatur erhitzen	Esslöffel, Pfanne m. Deckel, Pfannenwender
1	Ei	in der Pfanne aufschlagen	
1 Pr.	Salz	sofort aufstreuen. Pfannendeckel auflegen und das Ei für ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze garen.	
1 Scheibe	Grahambrot	zum Ei in die Pfanne legen und anbräunen	
	Butter	Brotscheibe auf einem Teller anrichten, evtl. mit Butter bestreichen,	
2 Scheiben	Westfälischer Kernschinken	auflegen	
		Tomatenscheiben darauf verteilen, Spiegelei oben auflegen	

Tipp: *Soll das Ei von beiden Seiten bräunen, musst du es einmal umdrehen. Du kannst das Ei natürlich auch durch Rührei ersetzen. Wenn du eine andere Brotsorte vorziehst, kannst du natürlich auch darauf den „Strammen Max“ anrichten.*

Hamburger - Cheeseburger

1 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Blatt	Kopfsalat	putzen, waschen, trockentupfen	Küchepapier
½	Tomate	waschen, putzen und in Scheiben schneiden	Schneidbrett, Schneidmesser
2 Stängel	Petersilie	putzen, waschen, trockentupfen und hacken	
½	Zwiebel	putzen, kurz unter Wasser halten und in feine Würfel schneiden	
2	Cornichons	trockentupfen und in feine Würfel schneiden	
1 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl	mit den Cornichons vermischen	Schälchen, Esslöffel
evtl. wenig	Mayonnaise Senf		
40 g	Hackfleisch	in eine Schüssel geben	Schüssel, Waage
½	Ei	dazugeben	
	Salz Pfeffer Paprika, edelsüß	würzen	
		Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Petersilie und Gewürze miteinander vermischen und eine Frikadelle daraus formen.	Gabel

Hamburger – Cheeseburger - Fortsetzung

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Esslöffel, Pfanne, Pfannenwender
		Frikadelle darin von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten und bei geringer Hitze garen lassen	
1	Brötchen	aufschneiden und mit der Mayonnaise bestreichen. Salatblatt auf die untere Hälfte legen, darauf die Frikadelle.	Tafelmesser
1 Tl	Tomatenketchup	auf die Frikadelle streichen und darauf die Tomatenscheiben legen.	Teelöffel
		Zum Schluss die 2. Brötchenhälfte auflegen	

Tipp: *Verwende eine bereits fertige Frikadelle.*
Wenn du auf die heiße Frikadelle eine Scheibe Käse legst, entsteht ein Cheeseburger.

Grünkernbratling-Burger

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
40 g	Grünkernvollkorn-schrot, mittelgrob	in einen Kochtopf geben	Waage, Kochtopf, Rührlöffel
10 g	Dinkelvollkorn-schrot, grob	dazugeben	
100 ml	Wasser	dazugießen	Litermaß
½ Tl	Gemüsebrühe	dazugeben	Teelöffel
		Alle Zutaten aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 15 – 20 Min. weiterkö-cheln lassen.	Eieruhr
		Restwasser abgießen	Sieb
2	Cornichons	trockentupfen und in feine Würfel schneiden	Schälchen
1 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl	mit den Cornichons vermi-schen	Esslöffel
evtl. wenig	Mayonnaise Senf		
1 Blatt	Kopfsalat	putzen, waschen, trocken-tupfen	Küchepapier
½	Tomate	waschen, putzen und in Scheiben schneiden	Schneidbrett, Schneidmesser
¼	Zwiebel	putzen, kurz unter Wasser halten und in feine Würfel schneiden	
¼ Stange	Lauch	putzen, halbieren, waschen und in feine Ringe schnei-den	

Grünkernbratling-Burger – Fortsetzung

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Esslöffel, Kochtopf, Pfannenwender
		Lauch und Zwiebel darin gardünsten	
1 El	Hefeflocken		Esslöffel
1 Tl	Currypulver		Teelöffel
½	Ei		
1 El.	TK-Salatkräuter	alles dazugeben. Getreide ebenfalls zugeben, alles vermengen und einen Bratling formen.	
1 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl	erhitzen	Pfanne
		Bratling darin ca. 2 Min. von beiden Seiten anbraten, dann bei geringer Hitze garen lassen.	
1	Vollkornbrötchen	aufschneiden und mit der Mayonnaise bestreichen. Salatblatt auf die untere Hälfte legen, darauf den Bratling.	Tafelmesser
1 Tl	Tomatenketchup	auf den Bratling streichen und darauf die Tomaten-scheiben legen.	Teelöffel
		Zum Schluss die 2. Brötchenhälfte auflegen	

Tipp: *Verwende eine Fertigpackung „Grünkernburger“.*
Grünkern- und Dinkelvollkorn bekommst Du im Bio-Laden geschrotet.

Bistro Baguette
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
3 Blätter	Eisbergsalat	putzen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden	Küchenpapier, Schneidbrett, Schneidmesser
1	Baguette	aufschneiden	Brötchenmesser
30 g	Knoblauchbutter	aufstreichen	Tafelmesser
ca. 5 Sch.	Schinken	auf die untere Hälfte legen	(Kochschinken)
50 g	Gouda, mittelalt, geraspelt	zusammen mit den Salatstreifen aufstreuen.	Waage
		Obere Baguettehälfte wieder auflegen.	

Croissant Parisienne
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
4	Cornichons	abtupfen und in Scheiben schneiden	Küchenpapier, Schneidbrett, Schneidmesser
1 El	Sonnenblumenöl oder Olivenöl	alles verrühren	Esslöffel, Teelöffel, Schüssel
1 Tl	Mayonnaise		
1 El	körniger Senf		
	Honig		
1	Croissant	halbieren und mit der Mayonnaise bestreichen; untere Hälfte mit Cornichons belegen	Tafelmesser
ca. 4 Sch.	Schinken, gekocht (mit Honig veredelt)	darauf legen	
		Obere Hälfte des Croissants auflegen	

Tomatensuppe mit Quarkbrot
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1/2 Bd.	Schnittlauch	putzen, waschen und klein-schneiden	Schneidmesser, Schneidbrett
50 g	Speisequark, Ma-gerstufe	alles zusammen mit dem Schnittlauch verrühre	Waage, Schüssel, Schneebesen
2 El	Milch 3,5% Fett		Esslöffel
	Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe		
1 Scheibe	Bauernbrot	Quark aufstreichen	Tafelmesser
150 ml	Wasser, kochend	zum Kochen bringen	Litermaß, Heißwasserge-rät
1 Becher	Instant-Tomatesuppe	in eine Suppentasse geben und mit dem Wasser auf-gießen	Suppentasse

Tipp: *Iß eine andere Suppe zum Quarkbrot – z. B. Hühnersuppe mit Nudeln. Du kannst zur Tomatensuppe auch ein Schinkenbrot zubereiten: Be-streiche das Brot mit 1 El Joghurt Salat-Creme und lege 2 Scheiben Lachsschinken auf. Evtl. kannst du noch Tomatenscheiben auf dem Schinken verteilen.*

Kirschsuppensnack
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
½ El	Vanillepudding-pulver	verrühren	Esslöffel
1 Tl	Zitronensaft		Teelöffel
	Wasser		
100 g	Schattenmorellen	alles zum Kochen bringen	Waage, Litermaß, Kochtopf, Rührlöffel
200 ml	Kirschsaft		
1 El	Zucker		
1 Pr.	Zimt, gemahlen		
		Das nochmals durch-gerührte Puddingpulver einrühren. Alles einmal aufkochen lassen.	

Tipp: *Bereite dir eine Vanillesuppe zu: Verrühre das Vanillepuddingpulver nur mit 2 Esslöffel Milch und bringe ½ Liter Milch zum Kochen (an-statt Kirschen, Saft, Zucker und Zimt).*
Zum Schluss schmeckst du alles noch einmal mit ca. 1,5 Esslöffel Zu-cker ab.

Wenn du statt des Vanille-Puddingpulvers eine andere Sorte (Schoko, Karamell, Sahne etc.) nimmst, erhältst du entsprechend andere Ge-schmacksrichtungen.

Du kannst diese Suppen warm oder kalt essen

Suppe und mehr Schnelle (Schüler-) Küche

Linsentopf mit Speck
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1	Frühlingszwiebel	waschen, putzen und in feine Streifen schneiden	
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen	Esslöffel, Kochtopf, Pfannenwender
		Frühlingszwiebeln darin andünsten	
1 El	Rohschinken-Würfel	ebenfalls darin andünsten	Esslöffel
1 Dose (ca. 310 ml)	Linsentopf mit Speck	dazugeben und erwärmen	Dosenöffner
1 Tl	Sahne	als Verzierung oben aufsetzen	Teelöffel

Tipp: *Statt der Sahne kannst du auch Schmand oder Creme fraîche einsetzen.*

Schokoquark

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
½	Banane	kurz waschen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken	Gabel, Teller
wenig	Zitronensaft	dazurühren, damit die Banane nicht braun wird	
ca. 1 El	Zucker	nach Geschmack süßen	Esslöffel
125 g wenig	Quark 20 % Fett Milch 1, 5 % Fett	verrühren	Schneebesen
2 El	Schokoraspel	zusammen mit der Banane hinzugeben und alles verrühren	
1 Tl	Schokoraspeln	Schokoquark in Portionsschälchen füllen und mit Schokoraspeln bestreuen	Teelöffel

Tipp: *Eine Birne aus der Dose (statt der Banane) gibt dem Ganzen einen anderen Geschmack.*
Du kannst aber auch eine frische Birne in Stücke schneiden und untermischen.

Wenn du lieber Joghurt anstelle des Quark magst, verrühre 1 Becher Joghurt natur (3,5 % Fett) mit der Milch.

Stelle dir einen Vanillequark her: verrühre statt des Quarks 2 Becher Vanillejoghurt mit wenig Milch und mische 1 Apfel und 1 Birne, jeweils kleingeschnitten, darunter. Verziere das Ganze mit gemahlenen Haselnüssen oder Mandeln und es entsteht eine leckere Zwischenmahlzeit für 2.

Bananen-Split

1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1	Banane	kurz waschen, schälen, der Länge nach halbieren und auf einem Dessertteller anrichten.	Schneidmesser, Schneidbrett
2 Bällchen	Vanilleeis	zwischen die Bananenhälften setzen	Eisportionierer oder Esslöffel
1 Tupfen	Sprühsahne	zwischen die Eisbällchen setzen	
	Schokosoße	auf dem Eis und den Bananen verteilen	

Limonadenplätzchen

4 Portionen

Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
		2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
	Papier-Backförmchen auf mind. zwei Backblechen verteilen	Papier-Backförmchen (∅ 5cm), Backbleche
1,5 Tassen Zucker 3 Tassen Mehl 1 Tasse Sonnenblumenöl 1 Tasse Orangen- oder Zitronenlimonade 1 P. Backpulver 1 P. Vanillezucker	alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig vermischen.	Tassen
	Je 1 Tl Teig in die Backförmchen geben.	2 Teelöffel
	Plätzchen bei 180°C ca. 15 Min. goldbraun backen.	Eieruhr

Tipp: *Bestreue die Plätzchen schon vor dem Backen mit bunten Streuseln oder Schokostreuseln bzw. Mandelblättchen.*

Lustiger Bratapfel

1 Portion

Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
		2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 El Rosinen	in einem Sieb liegend waschen, trockentupfen	Esslöffel, Sieb, Küchenpapier
wenig Zimt 1 Tl Zucker	mit den Rosinen vermischen	Teelöffel
1 Apfel, rot	waschen, trocknen, Kerngehäuse entfernen	Apfelausstecher
	Rosinen in den Apfel füllen.	
1 Butterflöckchen	oben aufsetzen	
	Apfel in der Mikrowelle bei 600 Watt 2 – 3 Min. garen lassen	hitzebeständiger Teller
1 Kugel Vanilleeis	neben den Apfel legen und den Bratapfel sofort servieren	Eisportionierer oder Esslöffel

Tipp: *Fülle den Apfel: gemahlenen Mandeln verrührt mit Konfitüre.*

Stachelschwein

2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
		Backblech mit kaltem Wasser abspülen	
1 Platte	Blätterteig, groß	auftauen lassen	Arbeitsbrett
2 Tl	Walnüsse, gehackt	mischen	Teelöffel
1 Tl	Zucker		
1	Birne	waschen, trocknen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen	Schneidmesser
		Walnüsse oder Mandeln in die entstehende Öffnung drücken.	
		Backofen auf 200°C vorheizen.	
		Blätterteigplatte quer halbieren und je eine Birnenhälfte samt Füllung mit der Schnittfläche nach unten auf die Platten setzen. Blätterteig rund um die Birne zu einem kleinen Rand aufrollen.	
8	Rosinen	je 2 als Augen und Nase anbringen, evtl. mit Hilfe des Schneidmessers.	
1 El	Mandelsplitter	2 große Mandelsplitter als Ohren hinter die Augen setzen; den Rest als Stacheln in den Körper drücken Stachelschweine im Backofen ca. 15 Min backen.	Esslöffel

Tipp: *Gehackte Haselnüsse oder Mandeln können die Walnüsse ersetzen.*

Pfirsich im Creme-Nestchen mit Himbeersoße

2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
2	Pfirsichhälften (Dose)	abtropfen lassen	Dosenöffner
1/8 l	Sahne	steif schlagen	Litermaß, Handrührgerät m. Rührstäben
3 El	Quark, Magerstufe	alles cremig rühren und die Sahne unterziehen.	Esslöffel, Schneebesen,
2 El	Milch 1,5 % Fett		
1 El	Zucker		
1 P.	Vanillinzucker		
		Creme auf 2 Dessertschälchen verteilen und jeweils eine Pfirsichhälfte mit der Schnittseite nach unten obenauf setzen.	Dessertschälchen
2 El	Himbeersoße	über die Pfirsiche gießen	
1 El	Mandelblättchen	aufstreuen	

Pizza

1 Backblech

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
	Sonnenblumenöl	Backblech fetten.	Backpinsel, Topflappen, Auskühlrost
500 g	Mehl	in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken.	Waage, Schüssel, Rührlöffel
1 Würfel	Hefe (Würfel = 42 g)	in die Mulde bröckeln.	
1 Tl	Zucker	über die Hefe streuen.	Teelöffel
¼ l	Wasser, warm	über die Hefe gießen.	Litermaß
½ Tl	Salz	dazugeben	
3 El	Sonnenblumenöl		Esslöffel
		Alle Zutaten zu einem glatten, nicht klebenden Teig verrühren. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. aufgehen lassen.	
1	Zwiebel	putzen, kurz unter Wasser halten und in feine Würfel schneiden	Schneidmesser, Schneidbrett
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen Zwiebel darin andünsten	Kochtopf, Pfannenwender

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
	1. Belag		
3	Zwiebeln	waschen, putzen, kurz unter Wasser halten und in Ringe schneiden	
6	Tomaten	waschen, putzen und in Scheiben schneiden	
150 g	Champignons	waschen, evtl. putzen und in Scheiben schneiden	
	2. Belag		
100 g	Salami oder Schinken	in Würfel schneiden	
100 g	Mozarella	in Scheiben schneiden	
		Backofen vorheizen auf 250°C.	
½ P.	Tomatensoße (Fertigprodukt)	Hefeteig ausrollen, auf das Backblech legen. Tomatensoße und Belag gleichmäßig und bis an den Rand darauf verteilen.	Kuchenrolle, Schere, Esslöffel
		Pizza ca. 15 - 20 Min. backen.	Eieruhr

Tipp: *Als weitere Zutaten – einzeln oder in Kombination – eignen sich: bei Bedarf kleingeschnittene Gemüsesorten (Artischockenböden, Pfefferschoten, Peperoni, Mais, Spargel, Mangold, Spinat, Lauchzwiebeln, Austernpilze, Paprikaschoten, Brokkoli), Fisch (Krabben, Sardellen, Thunfisch),Fleisch (Hackfleisch, Schinken), Obst aus der Dose (Ananas, Birne), verschieden Käsesorten, (Schafskäse, Gouda, Schmelzkäse) und noch vieles mehr.*
Nimm Trockenhefe anstelle der frischen Hefe.
Es gibt schon Pizza-Fertigteig, den du nur noch ausrollen musst und dann nach Herzenslust belegen kannst, oder du nimmst eine Pizza Margerite (Pizza mit Tomatensoße) auf die du dann deine Lieblinszutaten verteilst.

Omelette mit Kräuterquark

2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
125 g	Magerquark	alles verrühren und zur Seite stellen	Waage, Teelöffel, Schüssel, Schneebesen
½ Tl	Salz		
½ P.	TK-Salatkräuter		
3	Eier	in einer Schüssel aufschlagen	Schüssel
1 El	Mehl	dazugeben und alles verrühren	Esslöffel, Schneebesen
1 Tl	Salz		
	Pfeffer		
1 Tl	Margarine	erhitzen	Pfanne, Pfannenwender
		Aus der Ei-Masse 2 Omelettes backen.	
		In die Mitte die Hälfte des Kräuterquarks geben und das Omelette überklappen.	

Tipp: *Verwende fertigen Kräuterquark.*
Mische 50 g Käse unter die Omelettemasse: ein Käseomelette.

Schinkenhörnchen

8 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
		Backblech kalt abspülen	Backblech, Topflappen, Abkühlrost
1 P.	TK-Blätterteig, quadratisch	Platten auseinander legen und auftauen lassen	
75 g	Gouda	in Würfel schneiden	Waage, Schneidbrett, Schneidmesser
	Mehl	Platten genau aufeinanderlegen und auf 30 x 20 cm ausrollen	Kuchenrolle Lineal
		Platte in 4 gleichgroße Stücke schneiden und diese diagonal durchschneiden – es entstehen 8 keilförmige Teigstücke.	Tafelmesser
		Backofen auf 220°C vorheizen.	
75 g	Schinkenwürfel	Gouda dazugeben und beides vermischen	
		Füllung auf die Breitseite der Teigstücke geben, Teigstücke aufrollen und auf das Backblech setzen.	
2 El	Wasser	mischen und auf die Hörnchen streichen	Esslöffel, Teelöffel
½ Tl	Salz		
		Hörnchen ca. 10 – 15 Min. braun backen.	Eieruhr

Tipp: *Wenn du Teigstücke verkleinerst, erhältst du eine tolle Knabberei für den Fernsehabend*

Früchte-Müsli
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
½	Banane	kurz waschen, schälen und in Scheiben schneiden	Schneidbrett, Schneidmesser
½	Orange	schälen und in Stücke schneiden	
150 g	Joghurt, pur	in ein Schälchen geben	Schälchen
1 El	kernige Haferflocken	dazugeben	Esslöffel
1 Tl	Honig	dazugeben und alles mit dem Obst vorsichtig vermischen	Teelöffel

Schoko-Müsli
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1	Banane	kurz waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in ein Schälchen geben	Schneidbrett, Schneidmesser, Schälchen
1 El	Haselnüsse oder Mandeln, gehackt	dazugeben	Esslöffel
3 El	kernige Haferflocken	hinzugeben	
1 Tl	Kakao	dazugeben	Teelöffel
200 ml	Milch 1, 5 % Fett	dazugeben und alles vorsichtig durchmischen	Litermaß

Arme Ritter
1 Portion

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
½ Tl	Zimt	vermischen	Teelöffel
1 Tl	Zucker		
1	Ei	alles miteinander auf einem	tiefer Teller
60 ml	Milch 3,5 % Fett	tiefen Teller verquirlen	Litermaß
1 Pr.	Salz		
1 Pr.	Vanille		
2 El	Semmelbrösel	auf einen 2. Teller geben	Esslöffel, tiefer Teller
1 Tl	Butter	erhitzen (aber nicht zu heiß werden lassen)	Teelöffel, Pfanne, Pfannenwender
2	Toastscheiben	durch die Eiermilch ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Toast in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun backen.	
		Toast auf einem Teller legen und mit Zimt und Zucker bestreuen.	Teller

Zwischendurch und danach Schnelle (Schüler-) Küche

Tomaten mit Reis gefüllt
2 Portionen

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
4	Fleischtomaten	waschen, putzen, Deckel wegschneiden und aushöhlen Kerne entfernen und Tomatenfleisch hacken	Schneidbrett, Schneidmesser, Esslöffel
½	Peperoni	fein würfeln	
45 g	Schnellkochreis (5 Minuten)		Waage
½ El	TK-Kräutermischung		Esslöffel
½ Msp.	Safran		Tafelmesser
		Tomatenfleisch mit den übrigen Zutaten mischen.	
	Salz Pfeffer	würzen	
100 ml	Wasser	in eine Auflaufform gießen	Litermaß, Auflaufform
½ Tl	Gemüsebrühe	einrühren	Teelöffel
		Masse wieder in die Tomaten füllen und diese in die Auflaufform setzen.	
4 Scheiben	Käse	auf die Tomaten legen	
		Tomaten im Backofen bei 200°C ca. 15 min. garen.	

Tipp: *Wenn noch gekochter Reis vom Vortag übrig ist, rechnest du eine Menge von 100 g Reis für die Füllung.*

Maibowle

ca. 4 Gläser

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
50 ml	Waldmeistersirup		Litermaß,
150 ml	Mineralwasser Lemon		Glaskanne
400 ml	Apfelsaft	alles vermischen und gut gekühlt servieren	

Tipp: *Nimm eine Strauß frischen Waldmeister und lasse diesen 24 Stunden im Apfelsaft ziehen lassen. Evtl. musst du dann noch nachsüßen mit Honig.*

Joggers Krafttrunk

ca. 1 Glas

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1	Orangen	kurz abspülen, halbieren, auspressen und in eine Schüssel füllen	Schneidmesser, Schneidbrett, Zitronenpresse Schüssel
2 Spritzer	Zitronensaft	hinzugeben und alles vermischen	Schneebesen
3 El	süße Sahne		Esslöffel
1 El, groß	Quark		
80 ml	Karottensaft		
1 Tl	Zucker		Teelöffel
		Im Glas anrichten und kalt servieren.	

Tipp: *Den frischen Orangensaft kannst du natürlich durch Saft aus der Flasche (ca. 80 ml) ersetzen.*

Roter Früchtezauber

ca. 4 Gläser

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
2 Beutel	Roter Tee (Rote Grütze oder Erdbeer/Himbeer)		Teekanne
300 ml	Wasser	zum Kochen bringen und den Tee damit aufgießen	Litermaß
1 Tl	Honig	hineingeben	
		Tee ca. 10 Min. ziehen lassen	
300 ml	Traubensaft, rot	zum Tee geben	

Tipp: *Der rote Früchtezauber kann warm oder kalt getrunken werden. Würze den Früchtezauber zu Weihnachten mit Zimt und / oder Kardamom und Orangenstückchen.*

Weihnachtspunsch

ca. 4 Gläser

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
5 El	Wasser	zum Kochen bringen und ca. 10 Min. sieden lassen	Esslöffel, Kochtopf, Eieruhr
2,5 cm	Zimtstange		
1	Nelke		
wenig	Zitronensaft o. Zitronenschale		
¼ l	Apfelsaft	hinzugießen und alles zusammen nochmals heiß werden lassen	Litermaß
½ l	Traubensaft		
		Punsch durch ein Sieb geben und heiß servieren	Sieb, Kanne

Tipp: *Nimm anstelle des Traubensaftes Orangensaft.*

Milch mit Obst

ca. 1 Glas

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 El	Zitronensaft	auf einem Teller zerdrücken	Esslöffel
½	Banane	oder im Mixbecher zerkleinern	Gabel oder Mixstab und Handrührgerät
2 El	Milch 1,5 % Fett		
125 ml	Milch 1,5 % Fett	hinzugeben und alles vermischen.	Litermaß
	Zucker Vanillezucker	nach Geschmack unterrühren.	Teelöffel

Tipp: *- Anstelle der Bananen kannst du jede beliebige Obstsorte (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, etc.) nehmen.*
- Wenn du Obst aus einer Konserve nimmst (Sauerkirschen) kannst du den Obstsaft anstelle der 2 Esslöffel Milch nehmen.

Schoko-Milch

ca. 4 Gläser

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1	Banane	kurz waschen, schälen, in einen hohen Becher geben	Mixbecher,
2/3 El	Kakao	hinzugeben und alles pürieren	Esslöffel, Mixstab, Handrührgerät
3 El	Haselnüsse oder Mandeln, gem.		
2 El	Milch 1,5 % Fett		
1 El	Zucker		
350 ml	Milch	dazugießen und verrühren	Litermaß, Gläser
50 ml	süße Sahne		

Lila Muntermacher

ca. 1 Glas

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
50 g	Heidelbeeren	waschen, abtupfen	Waage, Schüssel
1 El	Zucker	hinzugeben	Esslöffel
2 El	Milch 1,5 % Fett	dazugeben und mit dem Mixstab alles pürieren	Mixstab, Handrührgerät
100 ml	Milch 1,5 % Fett	hinzugeben und alles noch mal kräftig durchmixen.	Litermaß, Glas
1 Spritzer	Zitronensaft		
wenig	Zimt, gemahlen		

Grüner Muntermacher

ca. 1 Glas

Zutaten		Zubereitung	Arbeitsgeräte
			2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1 Stengel	Pfefferminz	waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und einige zur Dekoration zur Seite stellen	Tellerchen Schüssel
50 g	Stachelbeeren	putzen, waschen, trocken-tupfen und zu den Minzeblättern geben	Waage
1 El	Zucker	hinzugeben	Esslöffel
2 El	Buttermilch	dazugeben und alles mit dem Mixstab pürieren	Mixstab, Handrührgerät
100 ml	Buttermilch	hinzugeben und alles noch mal kräftig durchmixen. Dekoration nicht vergessen	Litermaß

Mirabellenpunsch

ca. 4 Gläser

Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
		2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
250 ml Wasser	zum Kochen bringen	Litermaß, Kochtopf
1 El Apfeltee	hineingeben und ca. 5 Min. ziehen lassen	Esslöffel, Eieruhr
	Tee durch ein Sieb in eine Kanne gießen und abkühlen lassen	Sieb, Teekanne
200 g Mirabellen	waschen, putzen, mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen und in ein Bowlegefäß geben	Waage, Zahnstocher, Bowlegefäß
	Apfeltee darüber gießen und alles 30 Min. ziehen und abkühlen lassen	
250 ml Mineralwasser	dazugießen und sofort servieren	

Möhrencocktail
ca. 2 Gläser

Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
		2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
1/8 l Möhrensaft		Litermaß, Schüssel, Schneebesen
1 B. Joghurt (150 g)		
1 Tl Zucker		Teelöffel
	Alles vermischen und kalt servieren.	Schneebesen Glaskanne

Tipp: *Tomatencocktail: Ersetze den Möhrensaft durch Tomatensaft.*

Zaubertrank
ca. 1 Glas

Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
		2 Probierlöffel, 1 Abfallschale, 1 Ablageteller
100 ml Multivitamin-Fruchtsaft	vermischen	Litermaß, Schüssel, Schneebesen Teelöffel
1 Tl Honig		
Himbeersirup 1 Tl		
100 ml Buttermilch	dazurühren	
	Zaubertrank gekühlt, evtl. mit Eiswürfeln versehen, servieren	