

Kinder, Künstler, Köstlichkeiten

Zusammengestellt,
von Kindern aus
verschiedenen Ländern
und Freunden des
Kindercafés



von Kindern
gemacht...
für ALLE
gedacht



Suchst Du was? Speisen und Getränke



Vorspeisen / Suppen

Möhrencreme.....	6
Frühlingsrolle.....	24
Crostinis.....	30
Kürbiscremsuppe.....	52
Kürbis-Bananen-Fruchtaufstrich.....	84
Crepes mit Apfel-Chilli-Zimt-Mus.....	94
Gebratene Zucchini-scheiben.....	106



Mehl-, Kartoffel und Eierspeisen

„Salagne“.....	10
Fatajev.....	12
Kartoffelpuffer.....	16
Waffeln.....	18
Tortiglioni con Pesto.....	48
Kifle.....	60
Lasagne mit grünen Nudeln.....	64
Eier in Senfsoße.....	66
Pfannkuchen mit Gemüse.....	70
B-Rats- Kartoffeln.....	76
Pfannkuchen mit Schattenmorellen.....	86
Kurdische Nudeln.....	80
Gnocchi mit Basilikumpesto.....	88
Cullets.....	96
Zwerg-Nase's Zaubertopf.....	98
Sonntagmorgen-Pfannkuchen.....	108



Fleisch

Traumtor.....	14
Rinderbraten.....	40
Grenadiermarsch.....	44
Schnitzel.....	58
Gulasch mit Knödel.....	62
Salsiccia con Cavolfiori e Olive.....	68
Rouladen mit Rotkohl.....	104

Nachspeise

Apfelmus.....	8
Muffins.....	22
Jogurtspeise.....	28
Harise.....	34
Hundehäufchen.....	36
Muffins II.....	38
Obstspieße.....	50
Herbstlicher Obstsalat.....	74
Papoutsakia (Schühchen).....	82
Bratäpfel.....	106

Kuchen

Brownies.....	90
Käsekuchen.....	32
Käsekuchen spezial.....	39
Rührkuchen.....	42
Schokoladenkuchen.....	46
Goldene Göre Kuchen.....	54
Ball-Ricco-Torte.....	56
Mandarinen-Schmand-Kuchen.....	102

Säfte & Co

Apfelsaft - Weltkindertag.....	20
Orangen-Minz-Drink.....	72
Waldgeist.....	78



Dr. Bernd Althusmann Minister
**Niedersächsisches
Kultusministerium**

Grußwort zum Kochbuch des Kinder-Cafes Einbeck

*Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Schülerinnen und Schüler,

mit dem vorliegenden Kochbuch des Kinder-Cafés Einbeck beginnt die Freude schon mit dem Lesen der Rezepte und den kreativ gestalteten Collagen, die die Rezepte begleiten.

Seit nunmehr fünf Jahren bewirten Kinder und Jugendliche, die aus 13 Nationen stammen, mit der Hilfe einiger Erwachsener, junge und alte Menschen in den Café-Räumen. Mitmachen kann jeder, der möchte. Die Kinder gestalten die Speisekarte, kaufen möglichst regionale Produkte ein, erstellen die Speisen, bedienen und sorgen am Ende wieder für Ordnung in den Räumen.

Damit auch andere Kinder mit ihren Familien die angebotenen herzhaften und süßen Speisen nachkochen und nachbacken können, entstand dieses Kochbuch mit Rezepten aus den Heimatländern der Kinder, Jugendlichen, Besucherinnen und Besucher des Kinder-Cafés. Es ist, im wahrsten Sinne des Wortes, eine bunte Vielfalt an Vorschlägen zusammengestellt worden. Schon bei einem ersten Durchblättern bekommt man Lust, gemeinsam mit Kindern das eine oder andere Rezept auszuprobieren. Ein Sprichwort sagt: „Die Königin der Kochrezepte ist die Phantasie.“ Diese Phantasie wird durch das Buch angeregt. Esskultur wird hier in einer ansprechenden Form so vermittelt, dass auch jüngere Kinder verstehen, dass viel mehr gemeint ist als essen und trinken, um satt zu werden.

Ein Sprichwort lautet: „Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.“ Wird das Essen auch noch gemeinsam vor- und zubereitet, kann bei allen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und des Wohlfühlens entstehen, das stark macht.

Allen, die an der Entstehung des Kochbuches mitgewirkt haben, danke ich sehr. Den großen und kleinen Nutzerinnen und Nutzern dieses Kochbuches wünsche ich viel Freude beim Kochen und Backen.

Dr. Bernd Althusmann
Niedersächsischer Kultusminister

Schiffgraben 12
30159 Hannover
Telefon (0511) 120-7101
Telefax (0511) 120-7454
E-Mail: bernd.althusmann@mk.niedersachsen.de

Wenn wir Samstags auf dem Wochenmarkt oder in den Läden einkaufen, sehen wir nicht nur gute Sachen aus Niedersachsen oder Hessen, aus Berlin oder Karlsruhe.

Für unseren Cafétisch stehen vielmehr Lebensmittel aus der ganzen Welt im Regal. Sie können viel erzählen von den Menschen, die dort arbeiten, damit es uns hier gut geht und schmeckt:

Honig aus Griechenland, Oliven aus Italien, Käse aus Holland, Nüsse aus der Türkei, Sonnenblumenöl aus der Ukraine, Reis aus Vietnam, Thunfisch aus Spanien, Knäckebrot aus Schweden, Kakao aus Venezuela, Datteln aus Tunesien, Kiwis aus Neuseeland, Kaffee aus Bolivien, Tomaten aus Holland, Pampelmusen aus Israel oder Schokolade aus der Schweiz.

Genauso wie unser reichhaltiges internationales Speisenangebot haben wir auch eine gut gemischte internationale Truppe aus mitarbeitenden Kindern, so kommen die Kinder z. B. aus dem Iran, aus dem Kurdistan, Mazedonien, Italien, Sri-Lanka, Bulgarien, Estland, Kasachstan, Türkei, Vietnam, Griechenland aus dem Kosovo und aus Norwegen.

Wenn wir gemeinsam essen, beginnen wir mit einem Tischspruch. Stella hatte sich mal diesen ausgedacht:

„Regenbogen, Regenbogen komm vom Himmel hergezogen, bring uns bunte Farben mit. Guten Appetit, alle essen mit!“

Das wünsche ich Euch auch!

Eure Tante Pottí





Kinder - Cafe
Einbeck

Hallo an die kleinen und großen Köche!

Ich möchte mich gerne bei Euch vorstellen:

Ich bin Tante Potti, die freundliche Kaffeekanne aus dem Kindercafé Einbeck. Ihr kennt das Kindercafé nicht?

Ok, dann werde ich einmal ganz von vorne anfangen...

„Es war vor fast genau fünf Jahren einmal ein kleines Mädchen. Dieses Mädchen hatte den Traum ein Café zu eröffnen, in dem sich Menschen aller Kulturen und Generationen treffen, um sich gemeinsam auszutauschen. Sie stellte sich das so vor, dass Kinder dieses Café führen, d.h. selbst Speisen zubereiten und diese sowie Kaffee und sonstige Getränke an Gäste servieren.

Kurzerhand wurde diese Idee genauso umgesetzt und so begann die Entstehung des Kindercafés!

Das Konzept ist ganz einfach: In der gemütlichen Atmosphäre des KICA werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Alter von 5 - 99 Jahren gemeinsam Samstags von 11 - 14 Uhr ihre Kindercafé-Gäste verwöhnen.

Im Vordergrund des Ganzen steht die Integration von ausländischen Kindern, die Förderung der Kinder in allen Lebenslagen und der Generationsaustausch von Alt und Jung.

Noch eine kurze Anmerkung: Ich und meine Arbeitskollegen (das gesamte Geschirr des Kindercafés) wurden seinerzeit von der Porzellanmalerin Ruth Rosenberger mit dem KICA-LOGO per Hand bemalt und ich finde unseren „Schmuck“ sehr gelungen!

Das Kindercafé kann schon auf eine Menge von Auszeichnungen, Unternehmungen und vom KICA organisierte Caterings etc. zurückblicken.

Mittlerweile haben sich auch schon Rituale eingespielt, so z. B. die Geburtstagsfeier eines KICA-Kindes. Sehr beliebt und auch nicht mehr aus dem KICA-Alltag wegzudenken ist die Zeit „Es ist soweit“. Gegen 12 Uhr am Samstag wird entweder ein Gast eingeladen, der den Kindern etwas vorstellt, ein Kind stellt selbst vor, was es gerade interessiert oder was es gut kann. Oft sind aber auch die Eltern oder Großeltern gefragt, sich hier etwas zu überlegen.“

So, nun wünsche ich Euch viel Spaß beim Durchstöbern unseres Kochbuches und beim Nachkochen unserer leckeren Rezepte!

Guten Appetit!

Ich hoffe, ich konnte Eure Neugier auf das KICA wecken und sehe Euch bald dort! Jeder ist herzlich willkommen!

Eure Tante Potti



Hennes Leckere Möhrencreme mit Lauch und Ingwer

Zutaten für 4 Personen:

2-3 Kartoffeln (ca. 150 g) 500 g junge Möhren

1 dünne Stange Porree (Lauch)

1- walnussgrobes Stück Ingwer

2 EL Öl

Salz * Pfeffer * Zucker

1-2 TL Gemüsebrühe

3 - 4 Stiele Koriander (oder Petersilie)

3 EL (75 g) Creme fraiche



Küchenutensilien:

Brettchen, Schälmesser, Pfanne, Wassergefäß für 1 Liter, Pürierstab, Kochlöffel, Teelöffel

So gelingt's:

1. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Porree putzen und waschen. Weißes und Grünes vom Porree getrennt in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

2. Porreegrün in 1 EL heißem Öl kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Kartoffeln, Möhren und Rest

Porree in 1 EL Öl ca. 4 Minuten dünsten. Ingwer kurz mit dünsten.

Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 1 l Wasser angießen, Brühe zufügen und aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.

3. Koriander (Petersilie) waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Suppe pürieren, abschmecken, mit Creme Fraiche und Koriander (Petersilie) verfeinern.

Mit Porreegrün und Rest Koriander (Petersilie) garnieren.

Dazu passt gut: Brot und Butter

„Ich Koche GERNE
UND AB UND ZU
hilft mir MEIN
kleiner BRUDER.“



Güls Apfelmus

Das brauchst du für 6 Personen:

2,5 kg Äpfel

125 ml Wasser



Küchenutensilien:

Sieb, Küchenpapier, Schälmesser,

Brettchen, Topf, Pürierstab

So gelingt's:

1. Die geernteten Äpfel wäschst du und lässt die im Sieb abtropfen.
2. Trockne die Äpfel mit dem Küchenpapier ab.
3. Schäle die Äpfel mit dem Schälmesser.
4. Teile ihn in vier Teile. Schneide das Kerngehäuse aus dem Apfel.
5. Fülle das Wasser in den Topf und lege die Apfelspalten hinein.
6. Erhitze den Topf bis die Äpfel zerfallen. Der Apfelkompott ist fertig.
7. Mit dem Pürierstab kannst du aus dem Apfelkompott das Apfelmus machen.

*"Warum ich selbst hergestelltes Apfelmus mag:
Das selbst zubereitete Apfelmus schmeckt mir
besser, da es frisch zubereitet ist und ich die Äpfel
gepflückt habe. Die Apfelsorte konnte ich mir
aussuchen. Auch entscheide ich, ob ich noch Zucker
hinzufüge oder das Apfelmus süß genug ist."
(Gül, 18 Jahre, aus der Türkei)*

*"Alle Äpfel selbst
gepflückt.
So macht das
zubereiten des
Apfelmus noch mehr
Spaß.
Man weiß woher die
Äpfel kommen und
dass sie nicht
gespritzt sind."*



„Salagne“ von Stella

Das brauchst Du:

10 Lasagne Blätter, 1 Zucchini, 2 Broccoli, 10 Kirschtomaten, 4 Möhren, 1 Zwiebel, halbe Tube Tomatenmark, Salz, 125 ml Brühe, 2 EL Olivenöl, 80 g Parmesankäse

Für die Bechamelsauce: 900 ml Milch, 50 g Butter, 50 g Weizenmehl, Muskatnuss, Salz

Küchenutensilien:

Sieb, Küchenpapier, Schälmesser, Brettchen, Pfanne, Kochlöffel, Topf, Schneebesen, Backform



So gelingt's:

1. Wasche das Gemüse. Lass es über dem Sieb abtropfen.
2. Trockne das Gemüse mit dem Küchenpapier ab.
3. Schneide die Zwiebel in Würfel. Gebe 2 EL Olivenöl in eine Pfanne und dünste die Zwiebel glasig.
4. Schäle die Möhren und schneide sie in dünne Scheiben. Gib sie zu den Zwiebeln.
5. Teile den Broccoli in kleine Röschen und dünste ihn mit den Zwiebeln und den Möhren.
6. Gib 125 ml Brühe dazu. Schneide die Zucchini in kleine Würfel und gib sie in die Pfanne.
7. Schneide aus den Kirschtomaten den Blütenansatz heraus, teile die Tomate in 4 Teile und gib sie in die Pfanne.
8. Würze mit einer 2 Prisen Salz.
9. Gib das Tomatenmark darüber und verrühre mit dem Kochlöffel.
10. Gib in den Topf die Butter und das Mehl, verrühre mit dem Schneebesen, gib die Milch dazu und schmecke mit Salz und etwas Muskatnuss ab.
11. Fette die Backform ein.
12. Schichte zuerst die Soße, dann das Gemüse, dann zwei Lasagneblätter in der Auflaufform, wiederhole. Zum Schluss reibst du den Parmesankäse und verteilst ihn über dem Gemüse.
13. Im vorgeheizten Backofen für 20 Minuten bei 220 Grad backen. Die „Salagne“ aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
...MMMMM!



Fatajev (libanesische Teigtaschen) von Familie Omareit zusammen mit Sabine Mischke und Giesela Hauke

Das brauchst Du:

500 g Mehl
250 ml Wasser lauwarm
100 ml Öl
1 TL Zucker 1 TL Salz
1/2 Würfel Hefe, frische oder Trockenhefe
500 g Spinat
2 mittel-große Zwiebeln
50 ml Öl Salz und Pfeffer
½ TL Sumach (gibts im türkischen Laden)
Zitronensaft



Küchenutensilien:

Schüssel, Frischhaltefolie, Handtuch, Messer, Brettchen, Teigrolle, Backblech mit Backpapier

So gelingt´s:

Bereiten Sie einen Teig, indem sie alle Zutaten zusammen in einer Schüssel vermengen. Kneten Sie den Teig bis er schön geschmeidig wird. Geben Sie etwas Öl auf die Oberfläche des Teiges. Bedecken sie ihn mit 1 Schicht Frischhaltefolie und 1-2 dicken Handtüchern. Stellen Sie den Teig für ca. 25 Minuten zur Seite.

Bereiten Sie zwischendurch die Füllung, indem sie frischen Spinat gut waschen und klein schneiden. TK Spinat nur klein schneiden. Die Zwiebeln auch klein schneiden und zum Spinat geben. Streuen Sie Salz über den Spinat und kneten sie den Spinat mit den Zwiebeln so lange, bis ein Saft entsteht. Schütten Sie den Saft weg, damit er nicht im Ofen ausläuft. Dann schmecken Sie mit Zitronensaft, Öl, Pfeffer, Salz und Sumach ab und kneten noch etwas. Wenn Sie kein Sumach haben, es geht auch ohne (hat einen etwas säuerlichen Geschmack).

Rollen sie den Teig aus und stechen Sie Kreise, so groß wie eine Untertasse, ab. Legen Sie die trockene Spinatfüllung in die Mitte jedes Teiges und drücken Sie etwas an. Den Rand jeden Kreises an 3 Punkten in gleichem Abstand zwischen Daumen und Zeigefinger fassen und zusammendrücken, sodass eine Art Dreieck entsteht, und ein kleiner Rand gebildet wird, aus dem die Füllung nicht auslaufen kann. Legen Sie die Teilchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backen sie im vorgeheizten Ofen bei 200°C 20-25 Minuten, bis sie goldbraun werden.



Traumtor Auflauf für 2 Personen ca. 40 min.

Mitspieler:

3 mittelgroße Tomaten
1 mittelgroße Zucchini
1 Paprika (rot)
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
verschiedene Kräuter (Dill, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch
oder Kräutermischung, alles frisch oder gefroren)
Putenfiletstreifen
250 gr. echten Schafskäse!
Salz, Pfeffer, Olivenöl



Fan-Club:

Brettchen, Messer, Auflaufform, Tasse

Spielzüge bis zum Tor

Tomaten und Zucchini in Scheiben schneiden und in einer Auflaufform abwechselnd wie Dachziegeln anordnen. Die kleingeschnittene Paprika verteilen. Dann gut mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu die kleingehackten Knoblauchzehen geben und die verschiedenen Kräuter (nicht sparsam sein) darauf streuen.

Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln dazu geben. Darauf verteilt man die Putenfiletstreifen. Der Schafskäse wird in kleine Stücke zerteilt und auf dem Ganzen verteilt.

Zum Schluss gibt man noch eine halbe Tasse Olivenöl dazu und dann ab in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen. Auf dem Rost in der mittleren Schiene ca 30 Minuten backen, bis der Schafskäse schön braun ist.

Aus dem Backofen nehmen und auf einem angewärmten Teller anrichten.

Dazu reicht man am besten ein Baguette, denn die Soße ist ausgesprochen köstlich!

Fertig machen zum Jubeln.

Viel Spaß beim kochen und Guten Appetit



Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

Das brauchst Du:

600 g Kartoffeln
1 Zwiebel
20 g Mehl
3 Eier
Salz
30 g Fett
360 g Apfelkompott
1 EL Zucker



Küchenutensilien:

Schäler, Reibe, Brettchen, Geschirrtuch, Messer, Pfanne, Schüssel, Pfannenwender

So gelingt´s:

Die Kartoffeln schälen und fein reiben (am besten mit der Küchenmaschine). Dann die Kartoffeln in ein sauberes Geschirrhandtuch geben und den Saft herauspressen und abgießen. Die Zwiebel pellen, ebenfalls fein reiben und unter die Kartoffelmasse mischen. Knapp 20 g Mehl, Eier und Salz gut mit den Kartoffeln verrühren. In einer großen Pfanne pro Portion 10 g Bratenfett auslassen und nicht mehr als drei Puffer gleichzeitig backen. Dafür je 1 EL Teig in dem heißen Fett flach drücken. Wenn sich ein bräunlicher Rand zeigt, wendet man den Kartoffelpuffer und backt ihn auf mittlerer Hitze fertig. Den Apfelkompott dazu reichen. Wer mag, kann sich die Kartoffelpuffer noch mit etwas Zucker bestreuen.

Deik und Hennes bei der „Arbeit“



Luna`s lecker schmecker Waffel

Das brauchst du:

150 g Butter, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 3-4 Eier, 350 g Mehl, 1 TL Backpulver, Wasser nach Bedarf (nicht zu viel !!!)

Küchenutensilien:

1 Schüssel, 1 Schneebesen, 1 Rührlöffel, 1 Rührgerät, 1 Becher Wasser, 1 Waffeleisen, 1 Backpinsel, etwas Sonnenblumenöl zum Einfetten des Waffeleisens



So gelingt's:

1. Lass die Butter in der Mikrowelle erweichen, gib dann den Zucker dazu.
2. Schlage die Eier mit dem Schneebesen schaumig.
3. Vermische das Backpulver mit dem Mehl und rühre es nach und nach unter die Masse.
4. Bei Bedarf gibst du Wasser hinzu. Der Teig darf nicht zu flüssig sein!
5. Heize das Waffeleisen vor, öle es ein und backe Lunas lecker schmecker Waffeln.



"Die esse ich
alle auf!"



Lecker schmecker Apfelsaft und Ponyreiten am Weltkindertag

Für den diesjährigen Weltkindertag hatte sich das Kindercafé, das Lokale Bündnis für Familie und das Kinder- und Familienservicebüro etwas ganz Besonderes einfallen lassen.

Auf dem Spielplatz am Bäckerwall wurde für die Kinder ein Ponyreiten veranstaltet. Es gab riesigen Zuspruch und es bildete sich innerhalb kürzester Zeit eine lange Schlange Kinder, die es kaum erwarten konnten, eine Runde auf einem großen oder kleinen Pferderücken zu drehen. Dies lag wohl auch daran, daß die Sonne vom Himmel lachte und an diesem Tag einfach alles stimmte...

Der Hintergrund der Veranstaltung wurde bei all dem Trubel natürlich nicht vergessen! Es wurde per Handzettel und großer Tafel auf die Rechte der Kinder, so z. B. das Recht auf Gleichheit, auf Unversehrtheit und elterliche Fürsorge hingewiesen.

Gisy schenkte an diesem Tag den leckeren selbst gemachten Apfelsaft vom Apfelfest 2010 aus. Dieser wurde bei Creydt gepresst. Auch hier entstand nach einiger Zeit eine lange Schlange, denn das tolle Wetter, reiten und spielen auf dem angrenzenden Spielplatz machte schließlich durstig.

Das Apfelfest findet jedes Jahr am ersten Oktoberwochenende statt. Es werden Teams gebildet, welche innerhalb von zwei Stunden 1 Tonne Äpfel rund um Einbeck auf den Streuobstwiesen sammeln. Jeder kann mitmachen! Wer als Erster in der Tangobrücke ankommt, bekommt die Äpfel von Allen und den entsprechenden Saft.

Mit dabei waren in 2011 der Tanzclub Tusculum, Kit Youth, M1 Musikschule, Getränkecenter Marion Dietsch, THW, Gesellschaft für Naturland und das Tangobrücke-/Kindercaféteam.

Wir wollen Euch nun natürlich noch verraten, wie man den leckeren Apfelsaft selbst herstellen kann:

Das brauchst Du: ...ne Menge Äpfel

Küchenutensilien:

Brettchen, Messer, Schüssel, Bioabfalleimer, Waschschüssel, Apfelpresse, Gläser

So gelingt's: mit vielen Äpfeln

1. Wasche die Äpfel.
2. Teile die Äpfel mit dem Messer in 4 Stücke
3. Lege die Äpfel in die Presse. Zerdrücke die Apfelstücke, indem du die Kurbel drehst.
4. Fange den Apfelsaft in einem Krug auf. Gieß dir ein Glas ein.
5. Lecker?

So wird der Saft länger haltbar: Stelle zusätzlich ein Haarsieb und 40g Zucker, ½ Päckchen Einmachhilfe und 2 kg Äpfel bereit.

1. Sie oben 1.2.
2. Gib 1L Wasser zu 2 kg Äpfeln dazu, koche es in einem Kochtopf 10 Minuten auf.
3. Schütte es durch ein Haarsieb und fange den Saft im Topf auf.
4. Verrühre den Saft mit dem Zucker und der Einmachhilfe.
5. Fülle den Saft in heiße, ausgekochte Flaschen.

Wenn Du sie gut verschließt, sind sie ein gutes Jahr haltbar.





Ponyreiten und eigener
Apfelsaft zum

WELTKINDERTAG

Mini-Kartoffel-Muffins „Melissa“

Das brauchst Du:

100 g mehlig kochende Kartoffeln
1 kleine Knoblauchzehe
1TL Schnittlauchröllchen, 1 Ei
40 g geriebener, mittelalter Gouda
40 g Mehl
1 Messerspitze getrockneter Majoran
frisch geriebene Muskatnuss
Salz, schwarzer Pfeffer
1EL neutrales Pflanzenöl
40 g Sonnenblumenkerne



Küchenutensilien:

Topf, Kartoffelpresse, Minimuffinformen,
Brettchen, Messer, Mehlsieb



So gelingt´s

1. Kartoffeln in etwa 20 Min. gar kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Die Minimuffinform ausfetten und kühl stellen. Den Backofen auf 200 °C, (Umluft 180 °C Gas Stufe 3-4) vorheizen.
3. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kartoffelmasse mit Knoblauch, Schnittlauch, Ei und Käse vermischen. Das Mehl darüber sieben und würzen. Alles schnell zu einem glatten Teig verkneten.
4. 12 kleine Kugeln formen und in die Vertiefung der Form setzen. Mit Öl be träufeln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen, 5 Minuten abkühlen lassen.



Vietnamesische Frühlingsrollen

Das brauchst Du:

•20 getrocknete Blätter Reispapier 8 cm x 20 cm

•Öl zum Frittieren

Für die Füllung:

•500 g Schweinefleisch

•200 g frische Schrimps

•100 g Krabbenfleisch

•6 Schalotten

•3 Zehen Knoblauch

•3 getrocknete Waldpilze

•50 g Glasnudeln

•½ Karotte

•1 Esslöffel weißer Pfeffer

•1 Teelöffel Zucker

•½ Teelöffel Salz

•3 Esslöffel Fischsaße



Küchenutensilien:

2 Schüsseln, Eßlöffel, Wok, Küchenpapier

So gelingt´s:

Im ersten Schritt wird die Füllung zubereitet. Hierfür werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und gut vermengt.

Um die Frühlingsrollen zuzubereiten werden erst die Reispapier Blätter in eine Schüssel mit Wasser gelegt, bis sie weich geworden sind. Danach wird das Reispapier auf einen trockenen Untergrund gelegt.

Ein Esslöffel der Füllung wird nun draufgegeben. Mit den Finger wird es gut verteilt. Die Ecken müssen nun als erstes umgeklappt werden. Jetzt kann die Frühlingsrolle vorsichtig gerollt werden. Beim Rollen muss die Rolle etwas gepresst werden damit sie zusammen hält.

Im letzten Schritt wird der Wok mit dem Öl erhitzt. Wenn der Wok heiß ist, kommen die Frühlingsrollen hinein. Sie werden ca. 5 Min. frittiert, bis sie gold- braun sind. Nach dem Frittieren sollten die Frühlingsrollen kurz mit einem Küchenpapier abgetupft werden.

Ich heiße Anh - Tuan und komme aus Vietnam

Hier ist meine Heimat

und hier auch



Geburtstagsritual im Kindercafé

Morgens wird von einer eingeteilten Bedienung ein Tisch für das Geburtstagskind eingedeckt und eine Kerze angezündet, die dann den ganzen Vormittag über brennt. Gegen Ende des Kaffeebetriebes, wenn sich die Zeit findet, wird eine Geburtstagsstafel für alle Kinder eingedeckt, der Stuhl des Geburtstagskindes wird mit einer Stuhlhusse in Form einer Königin oder eines Königs geschmückt. Alle zusammen singen dann das Lieblingsgeburtstagslied. Das Geburtstagskind darf sich aussuchen, wer es an diesem Tag bedienen soll. Alle essen dann gemeinsam etwas, bevor das Geschenk überreicht wird. Dieses wird von Herrn Lübeke liebevoll in Form einer Fotocollage nach den Interessen des Kindes zusammen gestellt. Die Kinder gratulieren nacheinander und wünschen für das neue Lebensjahr alles Gute. Dann kann das Geburtstagskind noch erzählen, wie es seinen Geburtstag zu Hause oder in der Schule gefeiert hat.



AD GUNUNUZ MUBAREK

rojbuna te piroz be

na ta ezatostisis xronia polla

DOGUM GUNUN KUTLU OLSUN

Happy birthday



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Joghurtspeise mit Frühstücksmüsli für das täglich kostenfreie Frühstück für alle SchülerInnen in der Geschwister-Scholl-Schule:



Das brauchst du:

1 Becher Joghurt, 250 gr., 10% Fettgehalt

1 Becher Joghurt, 250 gr., 1,5 % Fettgehalt

1 Teelöffel Rohzucker

1 Teelöffel Vanillezucker

2 Teelöffel Leinöl, kalt gepresst mit lebenswichtigen essentiellen Fettsäuren.
(Die Früchte des Leins sind gut für das Gehirn. Sie schärfen den Verstand, stärken die Seele.)

Küchenutensilien:

1 große Schüssel, 1 Schneebesen, 1 Obstmesser, 1 Brettchen, 1 Teelöffel

So gelingt`s:

Alle Zutaten werden mit einem Schneebesen verrührt und zum Müsli gereicht.

Obst der Saison und/oder Zimt und Kakao werden nach Geschmack dazu gegeben.

Vorgestellt von den Schülerinnen Melissa Zappe und Michelle Görte sowie von der Projektleiterin, Dipl. Sozialpäd.-arbeiterin Ellen Hunsche.



DEIKS LÖWENSTARKE CROSTINI DREIERLEI ART

Das brauchst Du für 4 Portionen:

1 italienisches Weißbrot (z. B. Ciabatta)

10 EL Olivenöl

Für die Zucchini-Crostini:

3 kleine Zucchini

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

50 g Schafskäse

Für die Tomaten-Crostini:

8 Tomaten

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

½ Bund Basilikum

Für die Champignon Crostini:

1 Zwiebel

300 g Champignons

5 EL Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

Salz, Pfeffer



Küchenutensilien:

Messer, Brettchen, Backblech, Knoblauchpresse, Pinsel

So gelingt´s:

1. Den Backofen auf 240°C vorheizen. Das Weißbrot in Scheiben schneiden. Das Öl auf einem Backblech verstreichen. Das Brot daraufgeben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 3 Minuten knusprig backen.

2. Für die Zucchini-Crostini die Zucchini waschen, putzen und fein würfeln, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini darin etwa 2 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und auf etwa 5 Brotscheiben verteilen. Den Schafskäse zerbröckeln und aufstreuen.

3. Für die Champignon-Crostini die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und Pilze und Zwiebeln darin etwa 2 Minuten andünsten. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und den Pfanneninhalt auf etwa 5 Brotscheiben verteilen.

4. Für die Tomaten-Crostini die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Anschließend in Würfel schneiden. Tomaten mit Öl und je einer Prise der Gewürze mischen und auf die restlichen Brotscheiben geben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, hacken und auf die Tomatenmasse streuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Meine
löwenstarken
Crostini's

Yvannes Käsekuchen

Das brauchst Du:

75 g Butter

1 Ei

75 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

150 g Mehl

½ Beutel Backpulver

1 Prise Salz

Fett und Semmelbrösel für die Form

Für die Füllung:

125 g Butter

750 g Magerquark

200 g Zucker

50 g Grieß

5 Eier, getrennt

1 Zitrone, Saft davon



Küchenutensilien:

Mixer, Schüssel, Springform, Kochlöffel

So gelingt's:

Die Butter mit Ei, Zucker, Vanillezucker, Salz, Mehl und Backpulver verrühren. Den Teig in eine gefettete, mit Paniermehl bestreute Springform füllen.

Für die Füllung die Butter schaumig rühren, den Magerquark unterrühren und den Zucker nach und nach einrieseln lassen, Grieß, Eigelb und den Saft einer Zitrone unterrühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben.

Die Quarkmasse auf den Teig streichen und den Kuchen bei 200 Grad 50 Minuten backen.

„Der Käsekuchen wird in unserer Familie an Geburtstagen gebacken, seit vielen Generationen bereits.“



Yvonne, die Frau der ersten Stunde mit ihrem Käsekuchen

Marua`s Karise



Das brauchst du:

- 1 Paket Grieß,*
- 1 Päckchen Backpulver,*
- 1 Päckchen Vanillinzucker,*
- 1 Becher Sonnenblumenöl,*
- 1 Tüte Milch,*
- 1 Becher Kokosraspeln,*
- ½ Becher Zucker,*
- 1 Teelöffel Zimt,*
- 100g Mandelsplitter,*
- 100g Sesam*

*Küchenutensilien: große Schüssel, Mixer,
Backblech , Backpapier*

So gelingt`s:

- 1. Gib alle Zutaten in die Schüssel hinein.*
- 2. Verrühre alles mit dem Mixer .*
- 3. Das Backblech hast du mit Backpapier ausgelegt und füllst die Feigmasse darüber.
Bestreue den Feig mit Mandelsplittern und Sesam.*
- 4. Heize den Ofen auf 175Grad vor.
Backe Karise etwa 30 Minuten, bis der Belag gold- braun ist.*

MARUA STAMMT AUS DEM IRAN UND FÜHLT SICH BEI UNS UNHEIMLICH WOHL.



Hundehäufchen von Stella und Liv

Das brauchst Du:

50 g Puderzucker, 1 Prise Salz, 3 Eiweiß,
½ braune Schokolade, 3 EL Cornflakes



Küchenutensilien:

Mixer, Schüssel, Kochlöffel,
Plastiktüte, Nudelholz, Spritzbeutel, Backblech,
Wasserbad, Pinsel

So gelingt`s:

1. Trenne das Ei in Eigelb und Eiweiß. Schlage das Eiweiß mit dem Mixer und einer Prise Salz steif.
2. Siebe den Puderzucker und gib ihn langsam unter die Eiweißmasse.
3. Gib 3 EL Cornflakes in eine Plastiktüte und zerkleinere sie mit dem Nudelholz, indem du immer wieder darüber rollst.
4. Gib die Cornflakeskrümel unter den Eischnee.
5. Fülle den Spritzbeutel mit der Masse und spritze die Hundehäufchenformen auf das Backblech mit dem Backpapier.
6. Heize den Backofen auf 100 Grad Celsius vor. Schiebe das Backblech in den Ofen und lass die Baiser ca. 2 h mit Umluft trocknen.
7. Bringe heißes Wasser in einen Topf. Stelle eine Schüssel in den Topf, gib die Schokolade in die Schüssel hinein, sie schmilzt (es darf kein Wasser zur Schokolade kommen, sonst klumpt sie), ist die Schokolade flüssig, bestreiche die Baisers mit dem Pinsel und der Schokolade.



Liv: „ Das sind die Weltbesten Hundehäufchen, die ich je gegessen habe.“

Stella: „ Die schmecken wie Zuckerwatte.“

„ Da lege ich Oma eins ins Bett.“

Lukas und Leons Muffins



Zutaten für die Muffins

3 Tassen Mehl,
2 Tassen Zucker,
1 Tasse Öl,
1 Tasse Brause,

1 Päckchen Backpulver,
1 Päckchen Vanillezucker

Verarbeitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Dann mit dem Mixer zu einem glatten Teig verrühren. Dann in Muffinsformen geben. 20 Minuten bei 180 Grad backen. Anschließend nach Wunsch dekorieren.



Lunas und Lukas Käsekuchen



Zutaten für die Füllung

1 Ei,
1 kg Quark,
200 g Butter,
100 g Zucker,
1/8 Liter Milch

Die Füllung:

Quark, Butter, Zucker, Milch und das Eigelb zu einer schaumigen Masse rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Danach alles auf den Boden geben.

Teig für den Boden:

Alles in eine Schale geben und zu einem Mürbeteig kneten. Die Springform gut einfetten. Dann in eine Springform geben.

Beides bei 180 Grad 60 Minuten backen.

Zutaten für den Boden

250 g Mehl,
1 P. Backpulver,
1 Ei,
70 g Zucker



Unser Lieblingsgericht für den Sonntagstisch.

Das brauchst Du:

- Rinderbraten (am Besten vom Stroiter Cattle)
- Fett zum Anbraten (am Besten Butterschmalz)
- 3-4 Zwiebeln (halbieren)
- 4-6 Möhren (halbieren oder vierteln)
- 1 Sellerie (grob hacken)
- 1 Bund Petersilie (grob hacken)
- 5 Senfkörner
- 5 Pfefferkörner
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Lorbeerblätter
- 1 Becher Sahne
- ½ - 1 l Wasser
- Salz
- 2-3 Eßlöffel Mehl (zum Andicken der Soße)



Küchenutensilien:

Küchenpapier, Schnellkochtopf, Pfannenwender, Brettchen, Messer, Schaumkelle, Quirl, Kochlöffel

So gelingt´s

Den Braten waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Fett in einem Schnellkochtopf (oder Schmortopf) erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Den Braten aus dem Topf heben und kurz zur Seite stellen, in dem Fett die Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Petersilie kurz anbraten. Wasser angießen und mit Knoblauch, Lorbeerblatt, Senf-, Pfefferkörnern und Salz würzen. Den Braten wieder in den Topf heben und den Deckel schließen. Nun das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 1 bis 1 ½ Stunden schmoren lassen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe des Bratens und danach, ob man einen Schnellkochtopf verwendet (geht im Schnellkochtopf schneller und spart außerdem Energie).

Nach der Garzeit den Braten aus dem Topf heben und das Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe sieben. Das Gemüse kommt auf den Kompost, man kann aber auch einige Möhren und Zwiebeln aufbewahren und nach Fertigstellung der Soße wieder zugeben. Mehl mit der Sahne verquirlen und damit die Soße andicken, anschließend noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten in die Soße legen und kurz ziehen lassen. Fertig.

Dazu empfehlen wir Kartoffeln und grüne Bohnen sowie ein Glas Apfelsaft von den Stroiter Streuobstwiesen.

Guten Appetit!

Und nicht vergessen: Fleisch essen wir selten, aber wenn, dann von Tieren, die ein artgerechtes Leben hatten.

Von Dr. Monika Körner (Gesellschaft für Naturschutz Einbeck und Umgebung e. V.) und Rüdiger Wille

Leckerster Rührkuchen der Welt

Das brauchst Du:

250g Mehl

250g Puderzucker

1 Päckchen Backpulver

1 Päckchen Vanillezucker

4 Eier

¼ l neutral schmeckendes Sonnenblumenöl

250g Joghurt pur (auch lecker für Große: statt Joghurt

¼ l Eierlikör)



Küchenutensilien:

Rührschüssel, Mehlsieb, Mixer, Backform

So gelingt's

Das Mehl und den Puderzucker in eine Rührschüssel sieben und zusammen mit den restlichen Zutaten ca. 3 Minuten mit dem Mixer gut durchrühren. Den Teig in eine Backform geben (Gugelhupf oder Kastenform, diese nicht zu klein wählen, denn der Teig geht gut auf) und bei 175 °C ca. 1 Stunde backen. Die Backzeit hängt von der Backform ab, also Stäbchenprobe machen. Kurz abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form lösen und nach Lust und Laune verzieren.

Variante 1: Marmorkuchen

Dafür 1/3 des Teiges mit 2 EL Kakao und 2 EL Milch mischen. Nacheinander in die Backform geben und mit der Gabel leicht unterheben.

Variante 2: Muffins

Der Teig eignet sich auch ganz wunderbar für die kleinen Mini-Kuchen.

Gutes Gelingen!

Der singende Polizist Michael Beyer
mit seinem Lieblingskuchen.
Er ist steter Gast im Kindercafé



Grenadiermarsch (Österreich)

zubereitet von Sepp Quendler, Geschäftsführer des Leineturm

Das brauchst Du für 4 Personen:

- 400 g Kartoffel(n), fest kochend
- 300 g Nudeln (Fleckerl)
- 200 g Wurst (auch Reste), fein gehackt
- 100 g Speck, geräuchert, klein gewürfelt
- 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt
- 1 TL Salz, bei Bedarf auch eventuell mehr
- 60 g Butter



Küchenutensilien:

Topf, Kelle, Messer, Pfanne, Brettchen

So gelingt´s:

Die Fleckerl in kochendem Wasser bissfest kochen. Anschließend abseihen. Die Kartoffeln in Wasser kochen, dann pellen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebelwürfel in zerlassener Butter mit Speck hell rösten, die fein gehackten Wurstreste dazugeben und mitrösten. Dann die abgeseihten Fleckerl und die Kartoffelscheiben untermischen. Salzen und nach Bedarf abschmecken.

Mit grünem Salat servieren.



Die Bewohner des Leineturms sind regelmäßig Gast im Kinder-Café. Ebenso, besuchen die Kinder den Leineturm, um mit den Senioren zu singen und zu spielen.



Immanuel`s Schokoladenschmecktnachmehr-Kuchen

Das brauchst du:

250 g Dinkel Vollkornmehl

200 g Butter

250 g Zucker

4 Eier

3 EL entölter Kakao

2 TL Weinstein

100 g Schokoraspel

Semmelbrösel

Fett



Küchenutensilien: 2 Schüsseln, 1 Mixer, 1 Rührlöffel, 1 Kastenform,
1 Backpinsel,

So gelingt`s:

1. Schlage die Butter mit dem Zucker schaumig.
2. Gib die Eier und das Mehl dazu, schlage weiter.
3. Mische das restliche Mehl mit dem Kakao, dem Weinstein und den Schokoraspeln.
4. Rühre unter.
5. Fette die Kastenform ein und streue sie mit den Semmelbröseln aus.
6. Fülle den Teig ein.
7. Backe bei 200 Grad Celsius 60 Minuten.
8. Nimm den Kuchen aus dem Ofen, lass ihn 10 min abkühlen und stürze ihn aus der Form.
9. Du kannst ihn mit Puderzucker bestreuen, wenn du möchtest.
10. Backe, backe Kuchen....es lohnt sich.



Tortiglioni con Pesto verde alla musicista von Stephan mit Lara

Das brauchst Du:

300 g Tortiglioni, ½ Knolle Knoblauch, 250 g Cherrytomaten
Basilikum vom Strauch, 125 g Pesto verde, 100g Walnusskerne, Olivenöl,
100 g Parmigiano Reggiano vom Stück, Salz

Küchenutensilien: 2 Töpfe, 1 Brettchen, 1 Messer, 1 Pfannenwender,
1 Käseibe,



So gelingt`s:

1. Die Cherrytomaten kochst du in gesalzenem Wasser.
2. Den Knoblauch schneidest du fein und bringst ihn mit den Walnusskernen ins Olivenöl. Dort brätst du ihn 2 Minuten an.
3. Gib das Pesto und ein wenig Wasser dazu und lass es 10 min durchziehen (nicht kochen).
4. In einem großen Topf kochst du die Tortiglioni in Salzwasser al dente (bißfest).
5. Gib sie zum Pesto und lass alles 5 min auf mittlerer Hitze ziehen (regelmäßig wenden)
6. Das Ganze mit geriebenem Parmigiano und frischen Basilikumblättern bestreuen.
7. ESSEN



Ronnis Obstspieße

Das brauchst Du:

150 g Obst nach Wahl

10 g Zucker

10 g Butter

6 EL Milch

2 Pk Vanillezucker



Küchenutensilien:

Messer, Brettchen, Schaschlikspieße, Alufolie

So gelingt´s

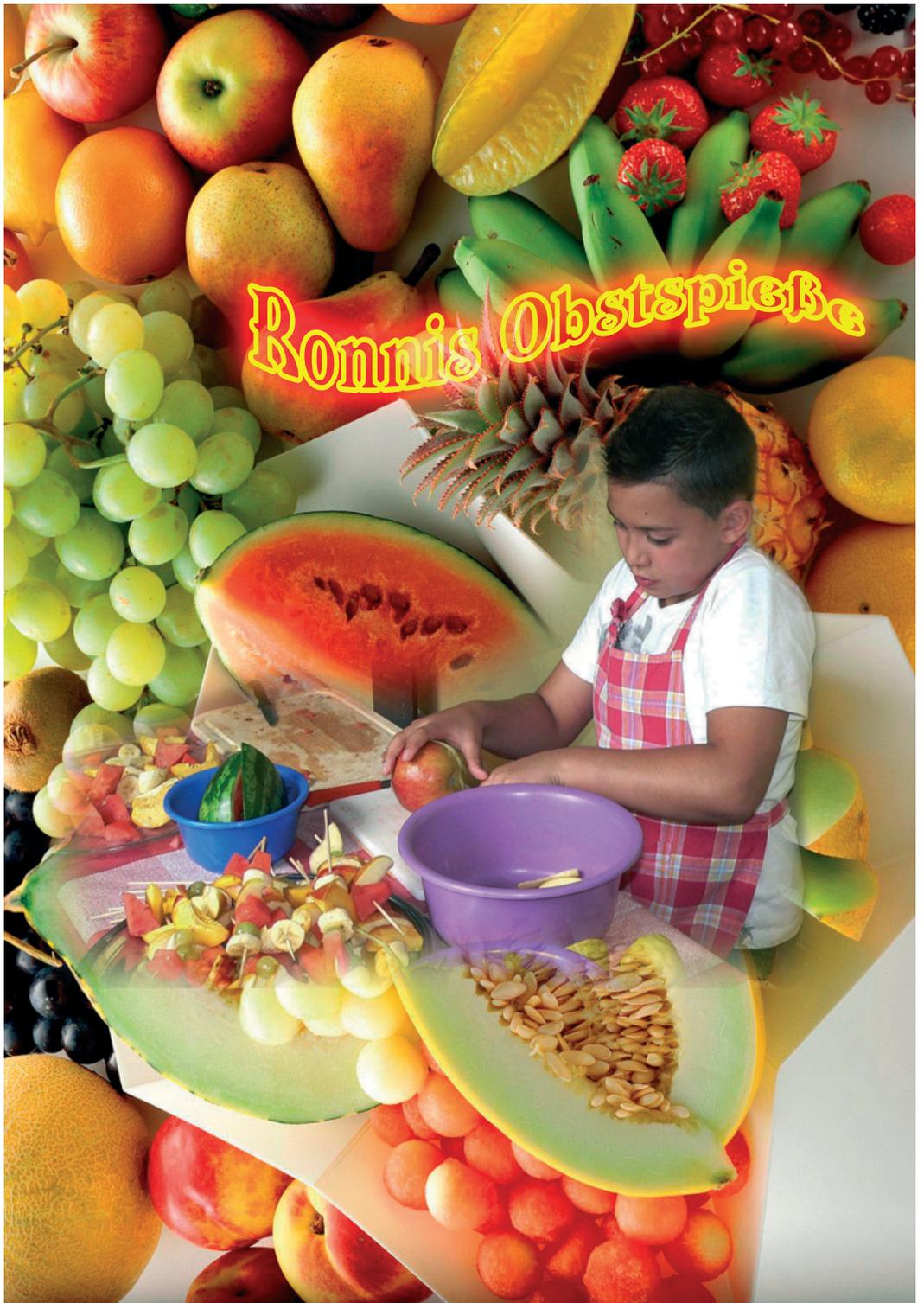
Obststückchen auf einen Schaschlikspieß stecken. Alufolie zu einem Schiffchen kniffen, den Spieß reinlegen, mit der flüssigen

Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen.

Schiffchen auf ein Backblech legen und 4 Minuten unter den Grill legen.

Für die Sauce die Milch schlagen, mit Vanillezucker abschmecken.

Spieße in der Folie etwas abkühlen lassen und mit der Sauce servieren.



Kürbiscremesuppe von Saskia und Mareike

Das brauchst Du:

1 Hokaidokürbis
ca. 1.5 l Gemüsebrühe
250g Kartoffeln
150g Möhren
1 Stange Lauch
2 Zwiebeln
2 EL Öl
1 kl. Dose Aprikosen
4 EL. Creme fraiche
Salz
Pfeffer
Chillipulver



Küchenutensilien:

Brett, Messer, Pfanne, Topf, Schüssel, Pürierstab

So gelingt´s

Kürbis halbieren, Kerne und Fasern entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in Öl dünsten.
Kürbiswürfel zufügen und ebenfalls andünsten.
Lauch, Möhren und Kartoffeln ebenfalls waschen, schälen und würfeln und dann in den Topf geben. Das Ganze mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 35min. garkochen lassen.
Die kleingeschnittenen Aprikosen hinzufügen und die Suppe pürieren.
Mit Salz, Pfeffer, Chilli abschmecken.
Auf dem Teller mit 1EL. Creme fraiche dekorieren.

Guten Appetit!



Schritt für Schritt



zum Ziel



Goldene Göre Kuchen

Rührteig

Das brauchst Du:

- 250-300g weiche Butter
- 150-250g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4-6 Eier
- 250-500g Mehl (etwa 1/3 davon Speisestärke)
- 1 TL- 1Pck. Backpulver
- ca. 125ml Milch
- bunter Puderzuckerguß aus Lebensmittelfarben



Küchenutensilien:

Mixer, Schüssel, Mehlsieb, Backblech, Schablone, Messer

So gelingt's

Die weiche Butter schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker nach und nach zugeben und verrühren.

So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Salz und Eier nach und nach unterrühren.

Das mit Backpulver vermischte Mehl portionsweise unterrühren.

Ist der Teig zu fest, etwas Milch unterrühren.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 45min. bei 180 Grad backen.

In der Zwischenzeit aus dicker Pappe eine Schablone ausschneiden.

Wenn der Rührkuchen fertig gebacken und ausgekühlt ist, mithilfe der Schablone eine Goldene Göre ausschneiden und mit buntem Puderzuckerguß verziehen.



Ball Ricco Torte



Das brauchst Du:

*Biskuit: 3 Eier 1 Prise Salz 80g Mehl
TL Backpulver 1 Päckchen Vanillepuddingpulver*

*Füllung: 500-600g frische Erdbeeren 10 Blatt Gelantine
600g Naturjoghurt 5-6 EL Zucker
1 Päckch. Bourbon-Vanillezucker
Saft und abgeriebene Schale von einer unbehänd. Zitrone, 400ml Sahne*

*Ausserdem: etwas Zucker 100g Erdbeer- oder Johannisbeerkonfitüre
etwas Puderzucker*

*Küchenutensilien: Mixer, Schüssel, Backblech, Geschirrtuch, Messer, Brett, Topf,
Pürierstab, Sprengform, Klarsichtfolie*

So gelingt's:

Biskuit: Die ganzen Eier mit Salz und Zucker schaumig rühren, Mehl mit Backpulver und Puddingpulver vermischen und locker unter die Schaummasse heben. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im vorgeheizten Backofen auf 200 Grad etwa 10-15min. backen.

Inzwischen ein Geschirrtuch mit Zucker bestreuen. Fertigen Biskuit daraufstürzen, Papier abziehen und sofort mit der Konfitüre bestreichen und mithilfe des Tuches aufrollen.

Füllung: Die Hälfte der Erdbeeren klein würfeln. Die Gelantine in kaltem Wasser einweichen. Restliche Erdbeeren fein pürieren. Mit dem Joghurt, Vanillezucker, Zucker verrühren. Zitronenschale und -saft unterheben. Die Joghurtmasse mit der ausgedrückten und aufgelösten Gelantine verrühren. Kalt stellen und etwas ansteifen (andicken) lassen.

Die abgekühlte Biskuitrolle in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Eine Schüssel (22,5l) mit Klarsichtfolie so auslegen, dass die Ränder großzügig überhängen. Vorbereitete Form dicht mit den Biskuitscheiben auslegen, restliche Scheiben beiseite legen. Sobald die Joghurtmasse anfängt zu gelieren, steifgeschlagene Sahne und restliche Erdbeerwürfel unterheben.

In die vorbereitete Form füllen. Mit den restlichen Biskuitscheiben abdecken und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Servieren stürzen und mit Puderzucker bestäuben.



*Zu Ehren „Ball Riccos“ hat Saskia
eine wunderschöne Torte gebacken.
Ball Ricco, einer der größten
Kinder-Clowns Europas, verziückte die
Kinder mit seinen Bällen und Späßen.
Er lebte bei uns in Einbeck.
Sein Name und Geist, ist durch
eine Straße, die nach ihm benannt wurde,
immer gegenwärtig.*

Mareikes Schnitzel

Das brauchst Du:

4 Schnitzel

Salz, Pfeffer

1 Ei

3 EL Weizenmehl

40g Semmelbrösel

6 EL Speiseöl



Küchenutensilien:

Küchenpapier, 3 Teller, Pfanne, Gabel

So gelingt ´s:

Schnitzel unter fließendem kaltem Wasser

abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch zuerst in Mehl, dann in verschlagenem Ei und zuletzt in Semmelbrösel wenden.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel in etwa 15min. von beiden Seiten darin braten.

Schnitzel mit Pommes ist Mareikes Lieblingsgericht.

„Als wir einmal aus dem Italienurlaub nach Hause

gefahren sind, durften wir erst in Deutschland Pause

machen, weil die Italiener kein paniertes Schnitzel machen

können.“ (laut Mareike)



Das ist mein Lieblingsessen,
dafür fahre ich Kilometerweit!
Am liebsten würde ich
es jeden Tag essen!

Kifle (aus dem Kosovo von Dorentina)

Das brauchst Du:

1 kg Mehl (Typ 405)
500 ml Milch, lauwarm
1 Würfel Hefe
1 EL Zucker
1 TL Salz
2 Ei(er)
200 ml Pflanzenöl
Sesam
Mehl für die Arbeitsfläche
Milch und 1 Eigelb, zum Bestreichen



Küchenutensilien:

Tasse, Schüssel, Nudelholz, Backbleche, Pinsel, Schale, Geschirrtuch

So gelingt's:

Etwa eine halbe Tasse von der Milch abnehmen und mit etwas von dem Zucker die Hefe darin auflösen. Ca. 10 Minuten gehen lassen. Dann mit den Restzutaten einen weichen Hefeteig kneten und zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

Den Teig in 4 Portionen teilen, zu Brötchen formen, welche jeweils mit dem Nudelholz auf etwa 40-cm-Durchmesser ausgerollt werden. Jeweils in 8 Tortenstücke teilen, von außen nach innen, wie bei Croissants, aufrollen und an den Enden leicht eingeknickt auf zwei Backbleche verteilen. Alles abdecken und nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen, bis der Backofen die richtige Temperatur erreicht hat.

Dann mit der Eigelb-Milchmischung bestreichen, mit Sesam bestreuen und bei 200-220°C goldbraun backen. Mit einem Tuch abdecken, damit sie etwas weicher werden.



Gulasch mit Semmelknödel



Das brauchst Du:

- 1 Kg Gulasch
- 5 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 3 EL Tomatenmark

Küchenutensilien:

Pfanne, Pfannenwender, Messer, Brett

So geht's:

Fleisch scharf anbraten, dann die gehackten Zwiebeln dazugeben bis sie glasig sind. Mit Wasser ablöschen. Kleingeschnittene Paprika und Tomatenmark dazugeben und ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Fertig!

Küchenutensilien:

Brett, Messer, Schüssel, großer Topf, Schaumkelle

Semmelknödel

Das brauchst Du:

- 5 Brötchen
- 1 Tasse warme Milch
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- 1 EL Mehl
- Petersilie

So gelingt's:

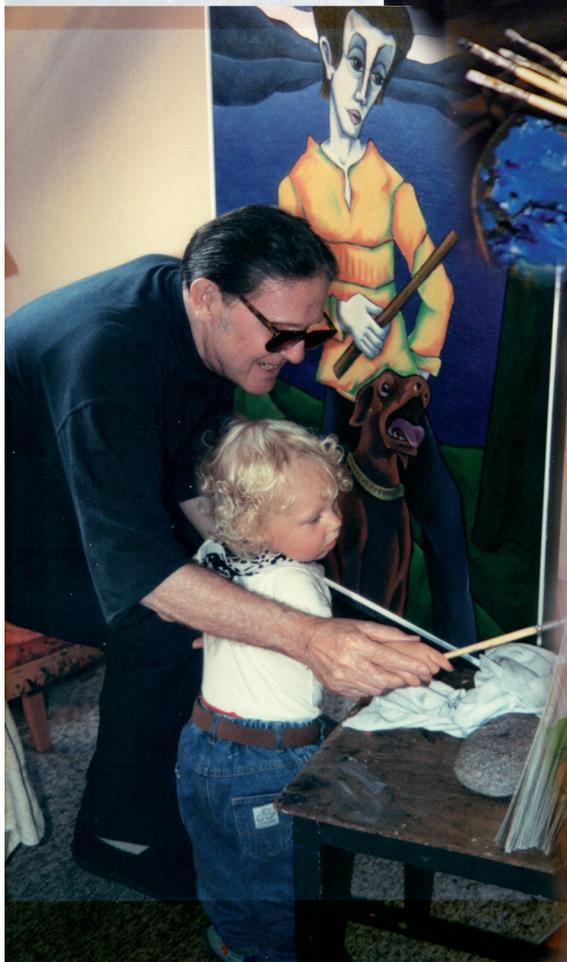
Brötchen in Scheiben schneiden und salzen. Die Milch darüber gießen und 1/2 Stunde stehen lassen. Danach gehackte Zwiebel, Petersilie, Eier und Mehl mit den Brötchen vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen möglichst gleichgroße Semmelknödel formen. Die Hände nach jedem Semmelknödel wieder neu mit Wasser befeuchten. In einem großen Topf ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen. Die Temperatur soweit herunterschalten, dass das Wasser nur noch leicht siedet. Die Knödel darin auf mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten ziehen lassen. Sobald die Semmelknödel an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Gulasch mit Knödel servieren



Franz Cestnik,
einer der größten
Maler Einbecks,
liebte Kinder
und sein Gulasch

Franz Cestnik starb am 28.08.2011



Lasagne mit grünen Nudeln von Jana und Peter Traupe



für 4 bis 6 Personen

Das brauchst Du:

500 g grüne Bandnudeln kochen

6 Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Haut entfernen und in Stückchen schneiden

1 Glas Pilzscheiben

750 g Thüringer Mett

1 Becher saure Sahne

1 Becher Schmand

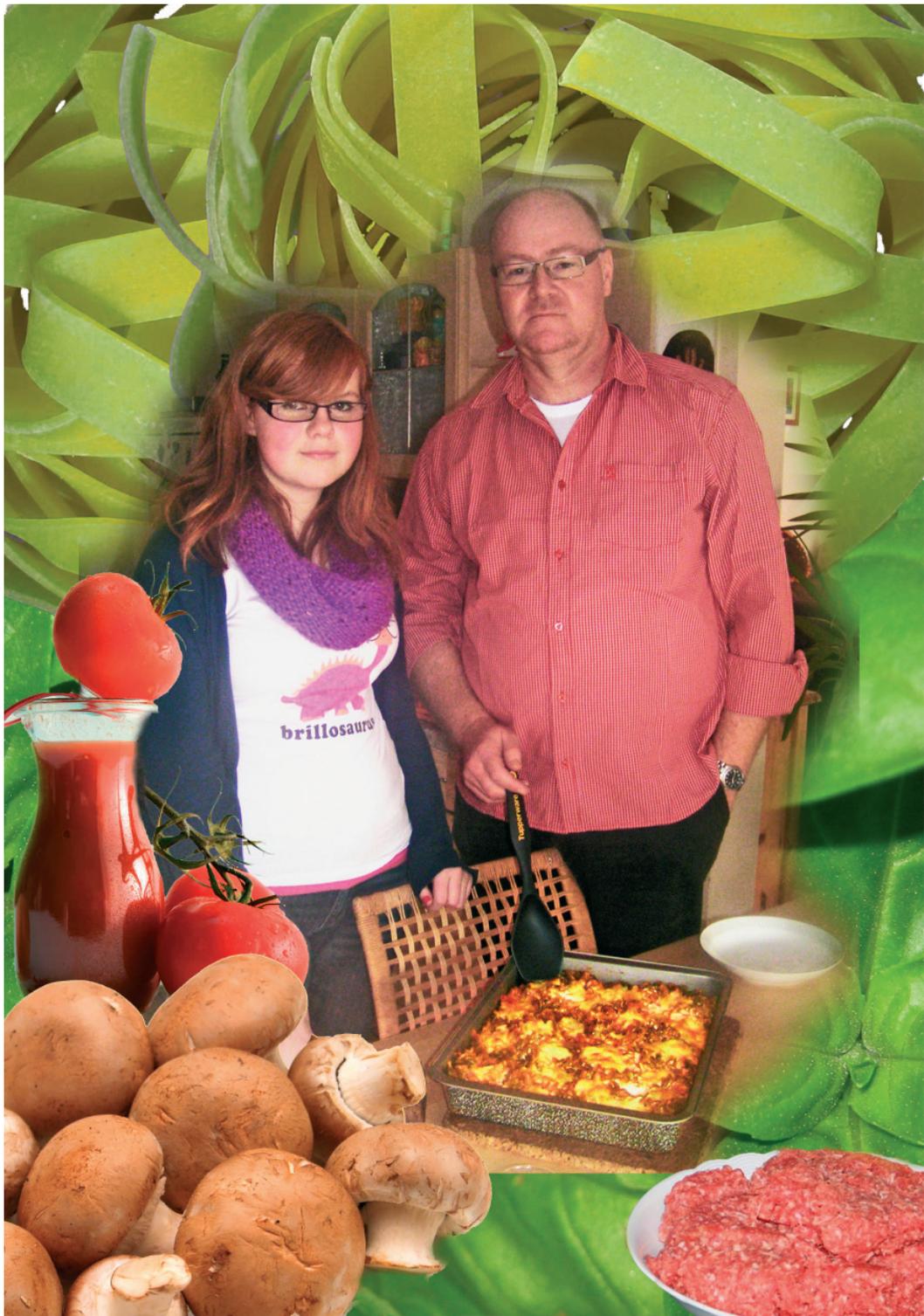
Oregano und Basilikum, Tomatenmark

Küchenutensilien: 1 Pfanne, 1 Pfannenwender, 1 Messer, 1 Brettchen, 1 Löffel, 1 Auflaufform

So gelingt's:

1. Das Mett mit etwas Öl anbraten.
2. Tomaten und Pilze dazu geben und solange mit dünsten, bis das Mett durchgebraten ist. Mettmischung mit Oregano, Basilikum und Tomatenmark abschmecken.
3. Alles etwas abkühlen lassen. Zum Schluss den Becher saure Sahne unterrühren.
4. Mett und Nudeln nun in eine Auflaufform schichten. Mit Nudeln beginnen und abschließen.
5. Als Abschluss verteilt man den Schmand auf dem Auflauf. Wer mag, kann auch noch Käse als leckeren Abschluss auf den Schmand legen.

Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 20 bis 30 Minuten in den Ofen.
Guten Appetit.



Eier in Senfsoße



Das brauchst Du:

- 4 m.-große Ei(er)
- 2 Schalotte(n)
- Senf, körniger (Dijon)
- Senf, (original Dijon)
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 150 ml Weißwein, trockener
- 350 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder Cremefine zum Kochen
- 500 g Kartoffel(n)
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Schnittlauch, in Röllchen

Küchenutensilien:

- 2 Töpfe, Brett, Messer, Kochlöffel, Teelöffel

So gelingt´s:

Die Eier kochen, ob hart oder weich ist jedem selber überlassen. Ich koche sie gerne wachweich. Abschrecken und beiseite stellen.

Die Kartoffeln schälen und als Salzkartoffeln kochen.

Die Schalotten sehr fein würfeln. Die Butter im Topf schmelzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Dann nach und nach das Mehl mit in den Topf geben und in der Butter hell anschwitzen. Mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen, dabei kräftig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Sauce ca. 10 Minuten bei geringer Hitze vor sich hin köcheln lassen, damit der Mehlgeschmack vergeht. Nun kommt der Senf ins Spiel. Ich nehme immer von beiden Senfsorten mindestens 2 gut volle Teelöffel, manchmal auch noch mehr. Aber es gibt ja Leute die mögen es nicht so scharf oder senfig, deshalb empfehle ich den Senf nach und nach einzurühren und immer mal wieder zu probieren. Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Einen Schuss Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen, die geschälten Eier in den Topf gleiten lassen und darin heiß werden lassen.

Mit den Kartoffeln anrichten

*Die
Super Senfeier
von
Florian und Gisi*



Salsiccia con cavolfiori e olive

Bratwurst mit Blumenkohl und Oliven



Das brauchst du:

Ingredienti

Zutaten:

1kg Blumenkohl / Cavolfiori

200g schwarze Oliven / Olive

500g Bratwurst / Salsiccia

3 kleine Knoblauchzehen / Aglio

1/4 Zwiebel / Cipolla

50g Petersilie / Prezzemolo

1 Chilischote / Peperoncino

10-20 cl Weißwein / Vino Bianco (alkoholfrei)

200g pürierte Tomatensoße / Sugo di pomodoro

Küchenutensilien: 1 Brettchen, 1 Messer, 1 Topf,

So gelingt`s:

1. Den Blumenkohl säubern und in Viertelstücke schneiden.

2. In einem großen Topf die kleingeschnittene Zwiebel, den klein gehackten Knoblauch und die zerkleinerte Petersilie kurz anbraten.

3. Dann die in Scheiben geschnittene Bratwurst und die Blumenkohlstücke hinzugeben.

Nach 5 Minuten werden die Oliven, die Peperoni und die Tomatensoße hinzugegeben und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme geköchelt.

4. Der Weißwein wird je nach Geschmack zugemischt.

5. Das ganze wird mit Wasser aufgefüllt und ca. 45 Minuten gegart.

Dabei sollte darauf geachtet werden, dass genügend Flüssigkeiten vorhanden ist, da der Blumenkohl viel davon aufnimmt.



Larissa Benedetti's
Salsiccia con cavolfiori e olive

Pfannkuchen mit Gemüse à la Mama (für 4 Personen)

Das brauchst Du:

Für den Teig:

200 Gramm Mehl, 4 Eier, 1 Prise Salz, ¼ Liter Milch oder Mineralwasser,

½ TL Backpulver

1 EL Olivenöl, Butter zum Ausbacken

Für die Füllung:

100 Gramm Porree, 4 Frühlingszwiebeln, 250 Gramm Möhren, je 250 Gramm rote und gelbe Paprika, 500 Gramm Zucchini, 200 Gramm Cherry Tomaten, 2 EL Petersilie, 1 Prise Currypulver, 1 Prise Zucker, 2 EL Olivenöl oder 20 Gramm Butter, Salz und Pfeffer,

3-4 EL Orangensaft, ½ EL Tomatenmark, 1 TL Kräuter der Provence

Wer möchte Schafskäse, geröstete Pinienkerne oder geröstete Mandelsplitter

Das Gemüse vorbereiten:

Das Gemüse waschen, putzen und in Stückchen oder Streifen schneiden, den Porree in Ringe schneiden.

Küchenutensilien:

Schneebeesen, Schüssel, Geschirrtuch, Pfanne, Brett, Messer



So gelingt´s:

Die Eier schlagen. Das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver mischen und nach und nach mit den Eiern verrühren. Milch oder Mineralwasser und das Olivenöl unterrühren und dann den Teig für ca. 30 Min im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen. Danach nochmal gut durchrühren und die Pfannkuchen in der heißen Butter ausbacken.

Die Porreeringe im Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark mit einer Prise Zucker in der Mitte der Pfanne anbraten und mit Orangensaft ablöschen. Gut durchmischen. Möhren, Paprika und Zucchini in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence würzen.

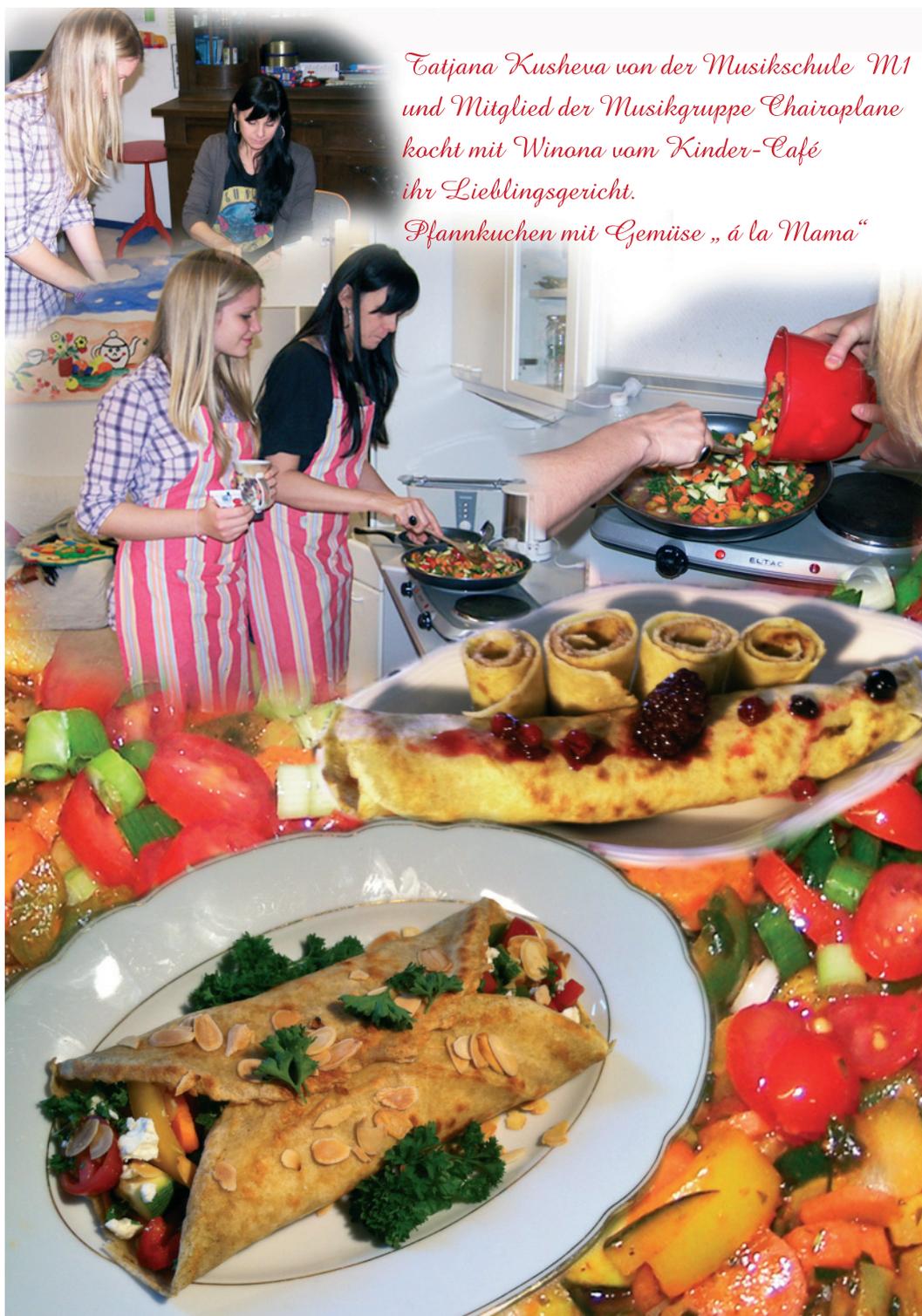
Dann das restliche Gemüse dazu geben und mit einer Prise Currypulver abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und die gerösteten Mandelsplitter/Pinienkerne dazu geben und den Schafskäse darüber bröseln. Füllung auf die Pfannkuchen verteilen und diese zusammenklappen.

Wer möchte, kann die fertigen Pfannkuchen noch mit Käse bestreuen und sie für 15 Minuten in einer mit Butter bestrichenen feuerfesten Form im Backofen bei 180-200 Grad überbacken.

Tipp: Mit einer süßen Füllung (z.B. Zimt und Zucker, Apfelmuss, Marmelade, Honig etc.) hat man auch gleich einen leckeren Nachtisch.

*Tatjana Kusheva von der Musikschule M1
und Mitglied der Musikgruppe Chairplane
kocht mit Winona vom Kinder-Café
ihr Lieblingsgericht.*

Pfannkuchen mit Gemüse „à la Mama“



O-Mi (Orangen-Minz-Drink)

Der perfekte Frühstücks-Shake: Die Minze hinterlässt ein wunderbares erfrischendes Gefühl.

Das brauchst Du für 4 Personen:

- 300 ml Orangensaft
- 12 Minzeblätter
- 8 EL Karamelsirup
- 500 ml Milch
- 1 Becher Joghurt
- 2 EL Pistazienkerne, ungesalzen



So gelingt´s:

1. Minze waschen, trocken schütteln und einige schöne Blättchen für die Dekoration beiseite legen.
2. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, mit dem Pürierstab aufschäumen und in Gläser füllen.
3. Pistazien feinhacken, darauf streuen und mit den Minzeblättchen garnieren.

Kuhle Shake- Rezepte

Für alle
Milch-Mix-
Fans



Herbstlicher Obstsalat

Das brauchst Du für 4 Personen:

- 2-3 TL flüssiger Honig
- Saft von 1 Zitrone
- 250 g blaue Weintrauben
- 2 Äpfel (à ca. 200 g)
- 2 Birnen (à ca. 150 g)
- 1-2 EL Mandelstifte oder Mandelblättchen
- 4 EL Schmand oder Crème fraîche
- 1-2 TL Zucker



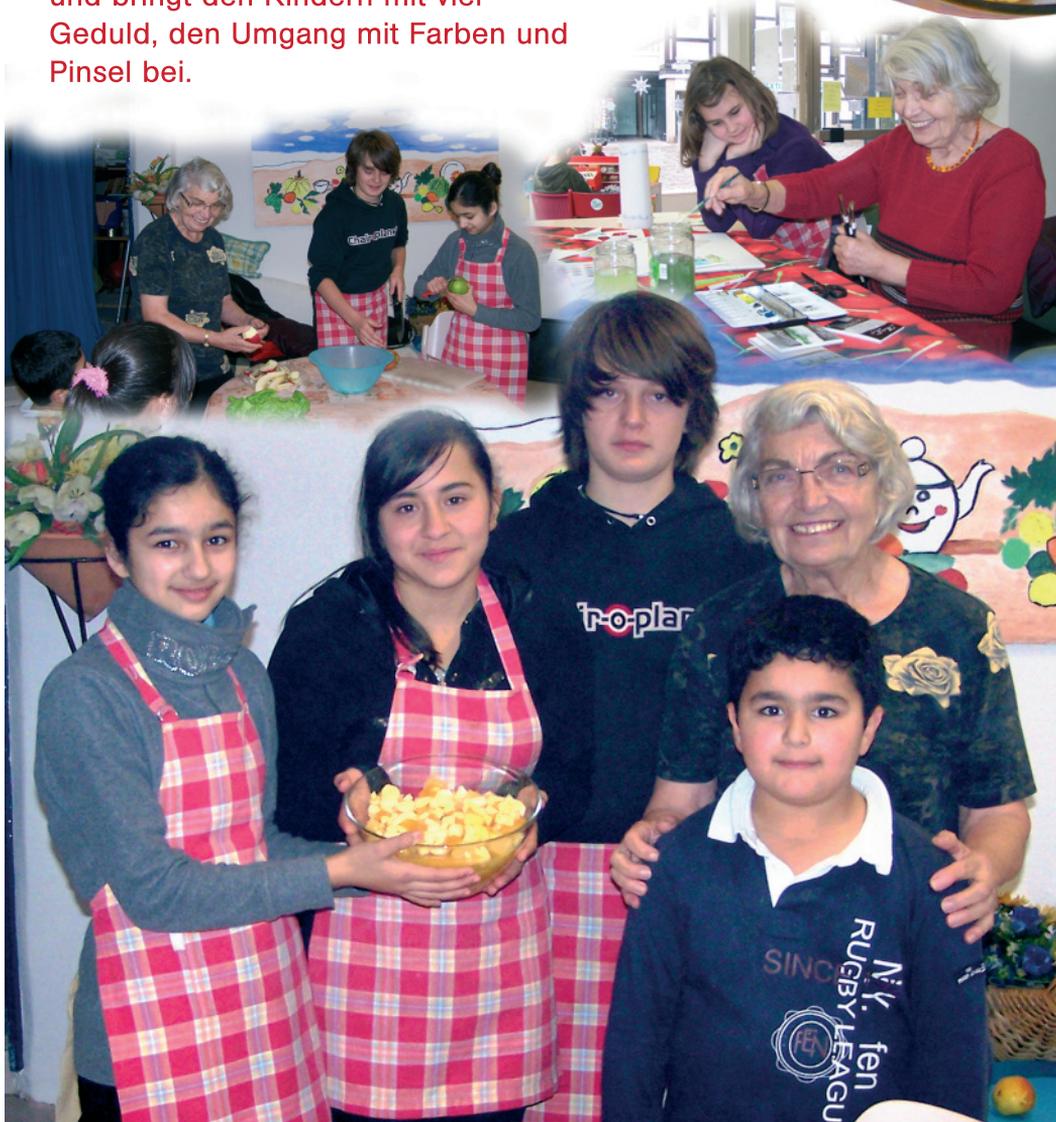
Küchenutensilien: Brettchen, Messer Schüssel

So gelingt´s:

1. Honig und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Weintrauben waschen, entstielen und abtropfen lassen. Trauben längs halbieren, evtl. entkernen.
2. Äpfel und Birnen waschen und trockentupfen. Äpfel vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Birnen halbieren, evtl. 4 Scheiben zum Verzieren abschneiden. Übrige Birnen vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.
3. Äpfel, Birnen und Weintrauben in die Schüssel geben und mit der Honig-Marinade mischen. Salat ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Mandeln ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Schmand mit Zucker abschmecken. Obstsalat anrichten. Je einen Klecks Schmand daraufgeben. Mit Mandeln bestreuen und evtl. mit Minze und Birnenscheiben verzieren.

Herbstlicher Obstsalat mit Ruth Rosenberger

Ruth Rosenberger
hat unsere Kanne Potti auf unser
Geschirr handbemalt.
Sie ist ständiger Gast bei uns
und bringt den Kindern mit viel
Geduld, den Umgang mit Farben und
Pinsel bei.



B Rats - Kartoffeln

Als Bürgermeister habe ich jede Menge Sitzungen und Termine zu allen möglichen und unmöglichen Uhrzeiten. Manchmal komme ich erst spät nach Hause und habe noch nichts gegessen. Wenn ich dann im Kühlschrank gekochte Kartoffeln finde ist der Abend gerettet.

Das brauchst Du:

Olivenöl

gekochte Pellkartoffeln vom Vortag, Menge je nach Hunger

Schinkenwürfel nach Belieben

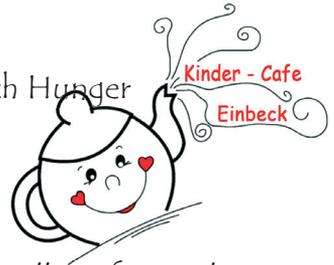
2-3 Lauchzwiebeln oder 1 kleine Zwiebel

1 Ei

Salz, Pfeffer

Gewürze nach Lust und Tageslaune, aber bloß nicht alle auf einmal:

Curry, Garam marsala, Muskatnuss, Coriander, quarre epices, getrockneter Oregano oder frischer Thymian, Rosmarin, Salbei, Petersilie, Schnittlauch, alles schon probiert.



Küchenutensilien: Brett, Messer, Pfanne, Kochlöffel, Pfannenwender

So gelingt's:

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln dazugeben. Jetzt ist Geduld gefragt, wie in der Politik auch. Rührt man zu viel und zu schnell, zerfallen die Kartoffeln und werden nicht schön braun. Besser, man nutzt die Zeit um die Lauchzwiebeln zu putzen und zu schneiden und die Kräuter zu hacken. Erst wenn die Kartoffeln anfangen braun zu werden, gebe ich die Lauchzwiebeln dazu. Sonst verbrennen sie leicht und schmecken dann bitter. Jetzt können auch die Schinkenwürfel dazu. So werden sie nicht trocken. Dann würze ich nach Belieben, aber immer mit Pfeffer und Salz. Ganz zum Schluß reduziere ich die Temperatur und schlage noch ein Ei über die Kartoffeln. Vorsichtig umrühren, damit es stocken kann. Wenn ich dann noch Lust habe, streue ich etwas frische gehackte Petersilie (aber nur die glatte) oder kleingeschnittenen Schnittlauch über die fertigen Bratkartoffeln. Das sieht schön aus und schmeckt noch leckerer.

Argtim und Qazim aus Albanien kochen mit Bürgermeister Ulrich Minkner



und so wird's gemacht

Waldgeist

Ein Rezept aus dem „Saffladen“ Die alkoholfreie Cocktailbar des Landkreis Northeim

Das brauchst Du:

1cl Waldmeistersirup
1cl Himbeersirup
12 cl Orangensaft
Zucker Orangenscheibe



Küchenutensilien:

Zitronenpresse, Brettchen, Messer,

So gelingt´s:

Einen Zuckerrand mit Zitronensaft und Zucker herstellen.

Dann in je einem Arbeitsschritt Waldmeistersirup, Himbeersirup und Orangensaft vorsichtig über einen Löffel ins Glas gießen.

Mit einem Spritzer Zitronensaft und Orangenscheibe servieren.

Waldgeist

Alkoholfreier

Mazuas und Rewas Cocktail



Kurdische Nudeln



Das brauchst Du:

Zutaten für 4 Personen

250 g Nudeln

250 g Pilze (Champignon)

6-8 Tomaten

250 g Käse (Gouda)

250 ml Sahne und 150 ml Milch

1Päckchen Züricher Geschnetzeltes

Salz und Pfeffer

Küchenutensilien: Brettchen, Messer, Backblech, Topf, Sieb

So gelingt´s:

Nudeln kochen, Pilze putzen und Tomaten schneiden (nicht zu klein) Schichtweise in eine passende Form geben. Das Züricher Geschnetzelte in warmer Milch/Sahne auflösen, dann über das Geschichtete verteilen. Zum Schluss den geriebenen Käse über das Ganze verteilen.

Im Backofen bei vorgeheizten 180 ° backen. Ca. eine halbe Stunde, bis der Käse gold-braun ist.

Guten Appetit

Für den Belag können auch noch andere Gemüsesorten verwendet werden, z.B. Broccoli oder Blumenkohl.



**VOLKER HILSE
UND
RINAS, KOCHEN
KURDISCHE NÜBELN**

Papoutsakia (Schühchen) - Gefüllte Auberginen

Griechisches Rezept

Das brauchst Du:

3 Auberginen
300 g Hackfleisch
2-3 reife Tomaten entkernt und zerkleinert
2 Zwiebeln (feingehackt)
Olivenöl zum braten
1 Tasse Olivenöl
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
1 TL Zimt
Feta Käse
Salz, Pfeffer



Für die Creme:

1 EL Mehl
3 EL Butter
350 g Milch
2 Eier
Muskatnuß
Salz, Pfeffer

Küchenutensilien:

Brett, Messer, Backblech Sieb, Pfanne,
Pfannenwender, Schneebesen,
Schüssel, Quirl

So gelingt´s:

Die Auberginen der Länge nach halbieren und etwas Fruchtfleisch entfernen. Die Hälften salzen und wässern. Gut abtropfen lassen und auf beiden Seiten braten. Die Zwiebeln und das Hackfleisch anbraten, dann die Tomaten, den Zimt, die in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe, das Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzugeben und kochen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Auberginenhälften auf ein gefettetes Backblech setzen, mit der Hackmasse füllen, darüber die Creme geben (für die Creme Mehl und Butter so lange unter rühren erhitzen, bis das Mehl hellgelb ist, dann die Milch mit einem Schneebesen durchschlagen. Danach die verquirlten Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und den Käse hinzufügen) und mit Käse bestreuen. Bei 200° C im Ofen backen, bis die Creme eine goldbraune Kruste hat.

Dann servieren, Guten Appetit

Philippos, Melina und Yasmin



Kürbis-Bananen-Fruchtaufstrich

von Schülerinnen und Schüler der BBS Einbeck
für 4-6 Gläser

Das brauchst du:

- | | |
|-----------------------|---|
| 500g Kürbisfleisch | - Fruchtfleisch würfeln |
| 250g Pfirsiche | - würfeln |
| 250g Bananen | - in Scheiben schneiden |
| 1 Zitrone | - rollen und auspressen |
| 1 kg Gelierzucker 1:1 | - zugeben und 4 Min. sprudelnd kochen lassen |
| | - Fruchtaufstrich pürieren und sauber ausfüllen |



Küchenutensilien:

1 großer Topf, 6 Gläser mit Deckel, 1 Kochlöffel, eine Suppenkelle, 1 Litermaß, 1 Messer, 1 Brett, 3 Kunststoffschalen, 1 Zitronenpresse, 1 Pürierstab

So gelingt es:

1. einen orangenen Speisekürbis waschen und vierteln
2. Kerne und loses Fruchtfleische entfernen, in Spalten teilen und schälen
3. Kürbisspalten waschen und würfeln
4. Pfirsiche frisch oder aus der Dose würfeln
5. Bananen in Scheiben schneiden und zugeben
6. 1 Zitrone rollen und auspressen
7. 1kg Gelierzucker 1:1 zugeben und alle Zutaten in einen großen Kochtopf geben
8. unter ständigem Rühren 4 Min. sprudelnd kochen lassen
9. Gelierprobe durchführen (etwas Fruchtaufstrich auf einen Teller geben, wird er fest, ist der Fruchtaufstrich fertig)
10. Fruchtaufstrich in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen

Viel Spaß und guten Appetit!!!

Für Klein und Groß

Mit viel Engagement bereiten Schülerinnen und Schüler der Zweijährigen Berufsfachschule Sozialassistent/-in der BBS Einbeck im Fachpraxisunterricht in den Schulküchen zum Thema „Rezepte rund um den Kürbis“ leckeren „Kürbis-Bananen-Fruchtaufstrich“ zu.

Die angehenden Erzieherinnen und Erzieher lernen in dieser Schulform die Grundlagen der gesunden Kinderernährung, die sie später in ihrem Berufsleben kindgerecht in die Praxis umsetzen. Um die gesunde Entwicklung von Kindern zu unterstützen, erweitern sie vor allem ihre Kompetenzen in den Bereichen Lebensmitteleinkauf, Nahrungszubereitung und Hygienemanagement. Im Schulrestaurant der BBS Einbeck stellen die zukünftigen Sozialassistentinnen und Sozialassistenten ihr Können in der Gemeinschaftsverpflegung unter Beweis.

Essenausgabe



BBS

EINBECK

wir wollen's wissen

gestellt von Schulklassen der BBS Einbeck
Kürbis-Bananen-
Fruchtaufstrich
November 2011

Pfannkuchen mit flambierten Schattenmorellen

- Crepés a la Dani -



Das brauchst Du:

4 Eier, ½ Teelöffel Salz, 1 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Backpulver,
350 ml Milch, 300g Mehl, Sonnenblumenöl zum ausbacken.

So gelingt´s:

Die vier Eier trennen. (Eiweiß vom Eigelb). Das Eiweiß steif schlagen.

Das Eigelb wird in einem Rührgefäß mit dem Schneebesen verquirlt. Nach und nach Salz, Zucker unterrühren. Das Backpulver mit dem Mehl vermengen. Dann das Mehl unterrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Zum Schluss das steif geschlagene Eiweiß mit einem Löffel locker unter den Teig heben.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Das Öl gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Den Teig mit einer Schöpfkelle in die Mitte der Pfanne gleichmäßig verteilen. Und bei mäßiger Hitze bräunen lassen. Die Oberfläche darf nicht mehr flüssig sein. Dann durch schwenken oder heben den Pfannkuchen in der Pfanne umdrehen. Es darf Schlag-
sahne zugereicht werden.

Flambierte Schattenmorellen:

1 Glas Schattenmorellen , 20 g Butter , 2 EL Zucker, Kirschwasser, Weinbrand

Zubereitung:

Die entsteinten Kirschen abtropfen lassen. In einer Flambierpfanne oder feuerfestem Geschirr die Butter schmelzen. Dann den Zucker zugeben und karamellisieren lassen.

Die Kirschen hinzugeben und rührend erhitzen. Den Weinbrand ebenfalls dazugießen. Das Kirschwasser in eine Kelle gießen, etwas erwärmen und entzünden. Dann über die heißen Kirschen geben. Die brennenden bzw. heißen Kirschen über den angerichteten Pfannkuchen mit der Kelle geben.

Hinweis: Nur Erwachsene dürfen das!

Beim Flambieren der Schattenmorellen bitte vorsichtig vorgehen!

Beim Flambieren wird die Speise mit Alkohol übergossen und angezündet. Dadurch werden die Aromastoffe des Alkohols von der Speise angenommen. Durch vorheriges Erwärmen in der Schöpfkelle kann auch geringprozentiger Alkohol entzündet werden.

Andreas Wrede lernte Daniela im Kindercafé kennen und schätzte ihre dort geleistete Arbeit. Darauf hin wurde Daniela Buchholz in seiner Firma angestellt. Auf Grund ihrer tollen Arbeit heißen die Pfannkuchen „a la Dani“ .



Gnocchi mit Basilikumpesto und Mohrrüben - Apfelsalat



Für 4 Personen brauchst Du:

2 Packungen fertige Gnocchis (a 500 g)

Für das Pesto:

1 großes Bund Basilikum (oder 1 Topf Basilikum)

30g Pinienkerne

Salz, 4 EL Öl

50g frisch geriebenen Parmesan

2 EL Sahne

Für den Salat:

5-6 größere Mohrrüben

1-2 Äpfel

Saft von einer halben Zitrone, Zucker

Küchenutensilien:

Brett, Messer, Reibe, Teelöffel,

Topf, Rührbecher, Sieb

So gelingt´s:

1. Die Mohrrüben und die Äpfel reiben und den Saft einer halben Zitrone sowie etwas Zucker zugeben. Den Salat mit einem Teelöffel Öl verrühren, damit sich die Vitamine richtig entfalten können.
2. Inzwischen einen großen Topf voll Wasser auf die Herdplatte stellen. 1-2 Teelöffel Salz dazugeben und auf höchster Stufe zum Kochen bringen.
3. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und anschließend in kleine Stücke reißen.
4. Das Basilikum mit den Pinienkernen, einem viertel bis halben Teelöffel Salz, dem Öl und dem Käse in einen hohen Rührbecher geben. Dann mit dem Stabmixer zu einem grünen Brei pürieren. Am Ende noch die Sahne unterrühren.
5. Die Gnocchis in das kochende Salzwasser geben. Sobald die Gnocchis nach oben steigen (etwa 3-4 Minuten) in ein Sieb gießen.
6. Jetzt müsst ihr nur noch die Gnocchis auf den Tellern verteilen, das Pesto darüber geben und den Salat servieren.

Viel Spaß beim Zubereiten und Essen !

Stadtjugenpfleger Henrik Probst kocht mit Nico und Anneke



Das ist richtig lecker!!!

Brownies by Anne Geisler

Der Brownie, der immer gelingt!
Für jeden Event.

Das brauchst Du:

2 Tassen Zucker

5 Eier

1 Päckchen Vanillezucker

gut mixen, es entsteht eine hellgelbe schaumige Masse

Küchenutensilien:

Tasse, Schüssel, Mixer

So gelingt´s:

2 Tassen Mehl

2 Tassen Kakao (z.B. Nesquik, Kaba)

1 Tasse Öl

1 Tasse Mineralwasser

1 Päckchen Backpulver

gut mixen. Fertig.

Als Variante: in den Rührteig: ein Glas Sauerkirschen (abgetropft).

Die ganze Masse kommt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ...und ab in den vorgeheizten Ofen.

170 Grad Umluft, ca. 30-35 Minuten.

Zum Schluß...nach belieben: Puderzucker oder Schokoladenglasur.

Als Variante: in den Rührteig: ein Glas Sauerkirschen (abgetropft) geben.

Viel Spaß !!! und Guten Appetit...





Anne Geisler, eine Meisterin im Kinderschminken, sie ist oft im Kindercafé anzutreffen.



Meine Kinder lieben ihn....
nicht nur als Blechkuchen, auch in der
Form, als Törtchen oder als Grundboden
für weitere Schichten.



Pürrierstab



Mixer



Brettchen mit Messer



Besteck



Nudelholz



Backpapier



Kochlöffel



Entsafter



Messbecher



Reibe

U
T
E
N
S
I
L
I
E
N

U
T
E
N
S
I
L
I
E
N



Teller



Pfanne mit Spritzsieb



Schüssel



Pfanne



Knoblauchpresse



Pinsel



Schüssel



Teigschaber



große Tasse



Glas



kleine Tasse

KiT-Youth-Rezept Einbecks neue Jugendredaktion

Eine wunderbare Vorspeise:
Crepes mit Apfel-Chilli-Zimt- Mus



Das brauchst Du:

Zutaten: 250g Weizenmehl, eine Prise Salz, 2 Eier, 200ml Milch,
250ml Wasser, 50g Butter

Für den Crepes-Teig muss man einfach Mehl, Salz, Eier und Milch verrühren und dann nach und nach Flüssigkeit und zerlassene Butter zufügen. Dann sollte man den Teig eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. In dieser Zeit kann man das Apfelmus zubereiten:

Küchenutensilien: Brett, Messer, Schäler, Topf, Kochlöffel Pürierstab, Pfanne, Kelle, Pfannenwender

Apfelmus:

Zutaten: ca. 500 g Apfel (nach dem Schälen), eine (getrocknete) Chillischote (je nach Schärfewunsch klein oder groß), etwas Zimt, ca. 50 ml Wasser

Äpfel schälen (Sparschäler), faule Stellen und Wurmlöcher raus schneiden, das Kerngehäuse entfernen

- Die Äpfel in kleine Stücke schneiden (je kleiner, desto besser), dann in einen großen Topf geben
- Chilli ebenfalls so klein wie möglich schneiden und zu den Äpfeln geben Zitronensaft hinzugeben, damit die Äpfel nicht braun werden
- Auf die Apfelstücke Wasser geben (nicht bedecken, etwa 5 cm unterhalb der Apfelnkante sollte reichen). Lieber etwas zu wenig Wasser, dann kann man noch nachgeben.
- Wasser-/Apfel/Chilli-Gemisch zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze durchkochen lassen und ein wenig zuckern
- Mit einem Kochlöffel regelmäßig umrühren (Vorsicht vor heißen Spritzern, die beim Kochen den Topf verlassen wollen)
- Das Mus ist gut, wenn die Stückchen weitestgehend zu Brei geworden sind.
- am Ende etwas Zimt dazugeben
- Wer möchte, kann das Mus noch mit einem Pürierstab pürieren, damit die Chillistückchen verschwinden.

Dann soviel Teig in eine Pfanne geben, bis der Boden bedeckt ist - es darf aber nur eine dünne Schicht Teig sein. Bevor man den Teig in die Pfanne gibt, immer ein bisschen Margarine in die Pfanne geben, damit der Teig nicht kleben bleibt und zerreißt. Nach ca. 2 Minuten den Crepes mit einem Pfannenwender wenden und ihn solange in der Pfanne lassen, bis er gold-braun ist. Dann kann man ihn einfach auf einen Teller legen und das Apfelmus drübergeben und fertig ist die Vorspeise.

KIT-YOUTH



Cullets (aus Sri Lanka)



Das brauchst Du:

- 1 kg Kartoffeln
- 3 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft)
- 2 große Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- kleine Stücke Ingwer und Zimt (2 cm)
- 1 Stange Porree
- 3-4 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 3 Eier
- Paniermehl (zum wenden)
- Öl zum ausbacken

Küchenutensilien: Topf, Messer, Brett, Knoblauchpresse, Pfanne, 2 Schalen, Schneebesen, Teller, Gabel, Küchenpapier

So gelingt´s:

Kartoffeln gar kochen, pellen und leicht zerquetschen. (kleine Stücke lassen) Zwiebeln klein schneiden. Knoblauch und Ingwer fein zerdrücken. Porree putzen und in ganz kleine Stücke schneiden. Thunfischsaft auffangen. 3-4 EL Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln hineingeben und leicht anbraten. Ingwer und Knoblauchmasse mit Zimtstange dazugeben und weiter anbraten. Dann Thunfisch und Porree dazu geben. Die Zimtstange herausnehmen. Zum Schluß die Kartoffeln hineingeben und alles gut vermischen. 3-5 Min. auf geringer Hitze braten und öfter umrühren, so dass die Kartoffelmasse nicht anbrennen kann. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles herausnehmen und kalt werden lassen. Mit den Händen kleine Bällchen formen.

Die Eier trennen und in einer Schale leicht schlagen. 4-5 Kartoffelbällchen in die Eiermasse tunken, schnell herausnehmen und dann im Paniermehl gut wenden. Alle Bällchen so vorbereiten und auf einen flachen Teller legen. Das Öl in einer Pfanne gut erhitzen. 5-6 Bällchen in die Pfanne geben und ausbacken. Die Bällchen vorsichtig mit einer Gabel wenden, sodass die Bällchen gleichmäßig gold-braun werden. (Das Öl sollte man nicht überhitzen lassen) Die fertigen Bällchen auf Küchenpapier legen.

Das Gericht schmeckt sehr gut mit Ketchup.
Dazu passt auch ein Butterbrot.

SHALIKA UND IHRE MUTTER



Zwerg-Nase's Zaubertopf

aus Gernot Hildebrand's Theater aus der Truhe



Das brauchst Du:

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- Messer, Brett
- 1 Stange Lauch
- Topf
- 2 EL Butter
- Pürierstab
- $\frac{3}{4}$ - 1 L Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 200 g Seelachsfilet
- 100 ml süße Sahne
- 3 EL gehackte Petersilie

Küchenutensilien: Brett, Messer, Pfanne, Topf, Pürierstab

So gelingt's:

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Lauch waschen, in Ringe schneiden und in Butter anbraten.
2. Die Kartoffelwürfel zum Lauch geben und das Gemüse mit der Brühe ablöschen.
3. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, danach alles mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Seelachsfilet in Würfel schneiden, in die Suppe geben und 5 Minuten darin ziehen lassen.
5. Die Suppe mit süßer Sahne verfeinern und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Der Zaubertopf schmeckt auch lecker mit Würstchen statt mit Fisch!

Anmerkung zum Künstler:

Ebenso zauberhaft, wie die obige Suppe finden wir auch einen unserer Lieblingskünstler Gernot Hildebrand aus Northeim, der uns freundlicherweise die Bilder zum Rezept zur Verfügung gestellt hat. Sein reichhaltiges Repertoire verfügt über Märchen wie z. B. „Rumpelstilzchen“ und „Der Fischer und seine Frau“!

Gernot hat bei Auftritten im Kindercafé in den letzten Jahren schon mehrfach mit seinem märchenhaften Programm alle in seinen Bann gezogen!



Das Theater aus der Truhe

Salz

Die Salzgewinnung ist von den meisten Zivilisationen des Altertums bezeugt. Es ist jedoch anzunehmen, dass das Speisesalz auch schon früher einen Platz in der Kultur der Menschen hatte. Schon die Sumerer und Babylonier nutzten Salze zur Konservierung von Lebensmitteln.

Es war überall begehrt und in bestimmten Regionen rar. Durch Speisesalz wurden viele Städte zu reichen Metropolen. So war Lüneburg primärer Salzlieferant der Hanse und wohlhabend und einflussreich. Wie wertvoll Speisesalz war, ergibt sich aus der Bezeichnung „weißes Gold“. Das Wort „Salär“ entstammt der Zahlung von Lohn oder Sold in Form von Salz. Speisesalz spielt in der Ernährung eine bedeutende Rolle. Salzlose Speisen schmecken meist fad. Man spricht nicht von ungefähr vom „Salz in der Suppe“. Kochsalz „würzt“ fast alle Speisen und Lebensmittel.

Zucker

ist zum einen ein Sammelbegriff für alle süß schmeckenden Saccharide (Einfach- und Doppelzucker), zum anderen aber auch die Handelsbezeichnung für den Doppelzucker Saccharose. Er wird sowohl als Nahrungsmittel als auch Genussmittel angesehen. Er ist eines der Nahrungsmittel, welche kein Mindesthaltbarkeitsdatum tragen. Hauptquellen sind Zuckerrohr (Anbau in den Tropen) und Zuckerrübe (Anbau in gemäßigten Breiten, z. B. Mitteleuropa).

Weizen

ist für Menschen in vielen Ländern ein Grundnahrungsmittel (Brotgetreide) und hat eine große Bedeutung in der Tiermast. Hartweizen ist besonders für die Herstellung von Teigwaren (Hartweizengrieß) geeignet

Als Kakao oder Cacao

bezeichnet man die Samen des Kakaobaumes (Kakaobohnen) sowie das daraus gewonnene Pulver. Ebenfalls so bezeichnet wird das aus Kakaopulver zubereitete Getränk (siehe Kakao (Getränk)), das oft unter Zugabe von Milch- und Zucker-Produkten hergestellt wird. Kakao ist ein wichtiges Exportprodukt zahlreicher Entwicklungsländer und der Grundstoff bei der Herstellung von Schokolade. Das Wort Kakao stammt aus dem Mixe-Zoque und ist über die Mayasprachen ins Aztekische und von dort ins Spanische gelangt, von wo es wiederum seinen Weg in die europäischen Sprachen genommen hat.

Die Äpfel (*Malus*)

bilden eine Pflanzengattung der Kernobstgewächse aus der Familie der Rosengewächse. Das zweitgrößte Obstanbaugebiet in Deutschland nach dem Alten Land bei Hamburg (rund 8.500 Hektar) ist die Bodenseeregion. Rund 1.200 Obstbauern betreiben hier Obstanbau und erzeugen 1,5 Milliarden Bodensee-Äpfel jährlich. Jonagold, Elstar, Idared, Gala aber auch alte Sorten wie Cox-Orange und Boskop, gehören zu den häufigsten und beliebtesten Kulturapfelsorten vom Bodensee. Sie sind Lagersorten, die im September/Oktober geerntet werden und bis zum Sommer des Folgejahres verfügbar sind. Ein Bundesbürger verbraucht im Schnitt 30 kg Äpfel.

Wer hätte es gewußt?



Kartoffeln

In Deutschland sollen die ersten Kartoffeln während der Regierung 1647 in Pilgramsreuth (Oberfranken) angebaut worden sein. Im Kloster Seitenstetten in Niederösterreich verfasste der Benediktinerabt Caspar Plautz ein Kochbuch mit Kartoffelrezepten, das bereits 1621 in Linz erschien. Weltweit gibt es rund 5000 Kartoffelsorten. Die weltweite Ernte beträgt ca.300 MillionenTonnen.

Tomaten

Umgangssprachlich wird vor allem die als Gemüse verwendete rote Frucht, die eine Beere ist, als Tomate bezeichnet. Das Ursprungsgebiet der Tomate ist Mittel- und Südamerika, wobei die Wildformen von Nordchile bis Venezuela verbreitet und beheimatet sind. Um 1900 war die Tomate auch in Deutschland als Lebensmittel bekannt und wurde überwiegend im Süden vor allem in Saucen, Suppen und Salaten verwendet. Die Tomate ist das wichtigste Gemüse in der Europäischen Union.

Paprika

Der Ursprung der Paprika-Arten und -Sorten ist Mittel- und Südamerika. Die Gattung entwickelte sich wahrscheinlich im Gebiet des heutigen Südbrasilien bis Bolivien. In Deutschland werden hauptsächlich blockige Paprika-Typen den ganzen Sommer über aus deutschen Beständen verkauft. Daneben werden Paprika ergänzend das ganze Jahr über aus Spanien und den Niederlanden, während der Sommer-Saison zusätzlich auch aus Ungarn importiert und angeboten. Reife Früchte können die Farbtöne rot, orange, gelb, braun oder auch weiß annehmen

Pfeffer

Die ursprüngliche Heimat dieser Pflanze ist Indien, speziell die Malabarküste. Pfeffer war ein Luxusartikel, erhielt aber seine Bedeutung vor allem dadurch, dass mit seiner Hilfe Lebensmittel lange haltbar gemacht werden können. Darüber hinaus galt er auch als Heilmittel. Der Wert einer gesamten Jahresweltproduktion von Pfeffer wird auf 300 bis 600 Millionen Dollar geschätzt.

Zwiebel

Die Küchenzwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit überhaupt und wird schon seit mehr als 5000 Jahren als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert. Verwendet wird der Zwiebellauch oder die eigentliche Zwiebel meist fein gehackt oder in Ringe geschnitten, sie wird roh oder geröstet gegessen oder beim Garen anderer Speisen (so etwa im Gemüse) mitgedünstet. Zwiebeln enthalten ein sulfidhaltiges ätherisches Öl und wirken dadurch reizend auf den Magen. Durch Kochen, Dünsten oder Braten wird aus den glykosidischen Verbindungen der Zwiebel der Zucker freigesetzt. Die Zwiebel wird dadurch süßer. Angeschnittene Zwiebeln sollten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da ihre sensorische Qualität stark leidet.

Mandarinen - Schmand - Kuchen von Mona mit Shalika und Shre

Das brauchst Du:

2 Tasse/n Zucker
4 Ei(er)
3 ½ Tasse/n Mehl
1 Tasse Öl
1 Tasse Orangenlimonade oder anderer gelber Sprudel
1 Pck. Backpulver
3 gr. Dose/n Mandarine(n), abgetropfte
1 Becher Sahne, steif geschlagene
2 Becher Schmand
Zimt zum Bestreuen
Fett für das Blech
etwas Zucker zum Abschmecken der Sahne

Küchenutensilien:

Mixer, Spingform, Löffel, Schüssel, Dosenöffner

So gelingt´s:

Zucker mit Eiern in eine Schüssel geben und verrühren. Dann das Mehl mit Öl, Sprudel und Backpulver in einer anderen Schüssel vermischen. Danach beides zusammen verrühren und auf ein gefettetes Blech streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 Min. backen.

Die abgetropften Mandarinen mit der geschlagenen Sahne und dem Schmand verrühren und mit etwas Zucker abschmecken. Über den noch heißen Kuchen verteilen und mit Zimt bestreuen.

„Wenn ein Leben weder gradlinig noch klar verläuft, würden das einige als Chaos benennen. Ich würde es lieber einfach nur als „lebendig“ beschreiben. Früher habe ich Kunst studiert, Seminare besucht, in verschiedenen Ländern Menschen und andere Menschen kennengelernt, gezeichnet und gemalt und zu noch anderen Menschen bin ich weit gereist. Jetzt bin ich, grad jetzt, hier. Arbeite für das „Kunsthau Einbeck“ und seine Menschen und arbeite für mich. Essen tu ich überall, mit Freuden. Ein Glück !“

Mona Isabelle Hüser

Das Hintergrundbild stammt von ihr



Rezept: Rolf-Dieter Spann, Kunsthaus Collage, Dassel
zusammen gekocht mit René und Salome Tannenschmitt

Rouladen mit Rotkohl, Kartoffeln und Quarkspeise als Nachtisch

Das brauchts Du: (für 4 Personen)

4 Stck Rindsrouladen
250 g durchwachsenen Speck
4 Delikatessgurken mittelgroß
4-6 Zwiebeln
Holzspieße
ca. 1,5 kg Kartoffeln
2 Gläser Rotkohl
1 mittelgr. Apfel
100 g Butter
Senf
Paprika
ca. 100 g Buttela oder Öl z. Braten
1 TL Zimt
Pfeffer
Salz
Soßenpulver braun
400 g Sahnequark
3-4 reife Bananen
100 g Zucker
Saft einer Zitrone

So gelingt´s:

Rouladen ausrollen, mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen, dann mit Senf einseitig bestreichen. Gurken und Speck in Streifen der Rouladenbreite schneiden, auf dem Fleisch verteilen und einrollen. Am Ende mit einem Holzpieker verschließen.
Bratfett in einer Pfanne heiß machen und die Rouladen von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Dann Rouladen mit Bratfett in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, so dass das Fleisch bedeckt ist und garen. Gehackte Zwiebeln dazu geben und aufkochen, Soßenpulver einrühren und mit Pfeffer, Paprika und Salz abschmecken.
Zwischendurch Kartoffeln schälen und mit etwas Salz kochen. Abschütten, evt. warm stellen, bis die Rouladen fertig sind.
Rotkohl und klein geschnittenen Apfel mit Butter in einen Topf schütten, Zimt dazu geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken, garen. Warm stellen.
Bananen klein schneiden und mit Quark, Zucker und Zitrone mittels elektr. Handrührgerät schaumig rühren, kalt stellen.



Küchenutensilien:

Brett, Küchenrolle, Messer,
Holzspieker, Pfanne, Schneebesen,
Topf, Handrührgerät



**DAS KUNSTHAUS COLLAGE KANN
AUCH KOCHEN, MIT RENÉ UND SALOME**

VORBEREITUNG MUB AUCH SEIN

Ina, Malerin

Gebratene Zucchinischeiben

Das brauchst Du:

1 mittelgroße Zucchini
1 Ei
1 Tomate
etwas Öl
Paniermehl
Mozzarella
Balsamico-Essig
Blätter von Basilikum oder Rucola

So gelingt´s

Zucchini waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Dann in dem verquirlten Ei und anschließend in Paniermehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin goldbraun backen. Mozzarella und die Tomate in Scheiben schneiden. Die zucchinischeiben auf einem Teller anrichten und mit je einer Scheibe Tomate und Mozzarella belgen. Dann mit Basilikum-/Rucolablatt garnieren und ein paar Spritzer Balsamico-Essig darüber geben.

(Schmeckt übrigens sowohl warm als auch kalt)

Ich betreibe eine Malschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und bin Kunst- und Kreativitätstherapeutin, sowie Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie mit Praxisräumen in Einbeck mit Atelier. Ich bin Gründungsmitglied des Kunsthauses Einbeck und dem Kindercafe Einbeck bin ich seit 4 Jahren eng verbunden, weil ich die Idee einfach toll finde.

Fabian, Maler

Bratäpfel

Das brauchst Du:

2 mittelgroße Äpfel
Rosienen, Mandelsplitter, brauner Zucker
1 Päckchen Vanillesoße
Milch

So gelingt´s:

die Äpfel waschen und großzügig das Kernhaus herauschneiden; oben einen Deckel abschneiden. Jetzt die Äpfel mit Rosienen, Mandelsplittern und etwas braunem Zucker füllen. Dann die Deckel aufsetzen. Anschließend backen sie im Ofen bei mittlerer Hitze eine Weile, bis das Fruchtfleisch beginnt, Bläschen zu bilden.

In der Zwischenzeit nach Packungsbeilage die Vanillesoße zubereiten (eventuell beim Milchkochen die Hilfe eines Erwachsenen holen, denn sie kocht fast ohne Vorwarnung über und auf JEDEN Fall die Milch nicht aus den Augen lassen).

Äpfel auf einem Teller anrichten und die warme Vanillesoße darüberggeben. Auf Wunsch von Nabo geht auch Schokoladensoße.

Fabian ist Schüler und mit 11 Jahren das jüngste Gründungsmitglied des Kunsthauses Einbeck. Er unterstützt das Kindercafe, weil es eine schöne Sache ist, Jung und Alt zu verbinden.





Kajas und Salomes Sonntagmorgen-Pfannkuchen

Das brauchst Du:

3 Eier
4 dl Mehl
1 EL Zucker oder Vanillizucker
ein wenig Salz
4 dl Milch
1 dl Wasser
2 EL schmelzendes Butter
30-50 g Butter zum Braten
viele liebe Gedanken



Küchenutensilien: Schüssel, Kochlöffel, Pfanne,

So geht´s

Mehl, Zucker, Salz, Eier mit 200 ml Milch durchrühren, dann die restliche Milch und Wasser zugeben und abermals gut verrühren. Zum Schluss die zerlassene Butter zugeben.

Nun in heißer Pfanne mit fröhlichem Mut und lieben Gedanken viele dünne Pfannkuchen braten.

Dazu:

- Marmelade alle mögliche Art und Weise
- Ahornsyrup
- Zitronensaft mit Zucker
- usw was immer die Seele braucht

Kaja ist Gründerin und Initiatorin der Tango-Brücke, in der viele kulturelle Veranstaltungen stattfinden. Außerdem wurden Spiele-Nachmittage eingeführt, an denen auch Kinder des Kindercafés teilnehmen.



Dressieren:

Heißt formen, anrichten, also eine Speise anmutig anrichten oder z.B. Kartoffelbrei mit dem Spritzbeutel auf Platten spritzen. Oder Teig in Formen aufs Backblech spritzen.

Erstarren:

Festwerden von Cremes, Güssen etc.

Filitieren (filetieren):

Fischfilets von den Gräten lösen. Bei Zitrusfrüchten Filets aus den Trennhäuten lösen.

Flambieren:

Speisen mit kleinen Mengen hochprozentigen Spirituosen übergießen, anzünden und abbrennen lassen, um die Speisen aromatischer zu machen.

Frittieren:

Lebensmittel in heißem Fett bei 160 – 180 °C schwimmend ausbacken.

Gar ziehen:

Lebensmittel am Rande des Siedepunktes, also unter der Kochgrenze in Flüssigkeit garen.

Glasieren:

Gebäck mit einer Glasur (z. B. aus Schokolade, Puderzucker etc.) oder mit Fondant (zarte Zuckermasse aus Zucker, Glukosesirup und Wasser) überziehen.

Glattrühren:

Einrühren von festen Zutaten in eine Flüssigkeit, bis die Mischung homogen und klumpenfrei ist.

Gratinieren:

Ein Gericht überbacken, so dass es eine goldbraune Kruste bekommt.

Karamellisieren:

Schmelzen und Bräunen von Zucker bei starker Hitze unter ständigem Rühren.

Legieren (abziehen):

Suppen, Saucen oder Cremes mit Eigelb oder Sahne sämig machen.

Melieren:

Vorsichtiges Vermischen von Zutaten mit unterschiedlicher Konsistenz (z. B. das vorsichtige Unterheben von Mehl in eine schaumige Masse wie Eischnee, ohne dass die Schaummasse an Volumen verliert und zusammenfällt).

Panieren:

Lebensmittel vor dem Braten oder Frittieren nacheinander in Mehl, verschlagenem Ei und Semmelmehl, Kokosflocken oder zerkleinerten Nußkernen wenden.

Parieren:

Fleisch oder Fisch von Haut, Fett und Sehnen befreien.

Passieren:

Cremes, Früchte, Quark o.Ä. durch ein Tuch oder ein feinmaschiges Sieb streichen, drücken oder gießen, um Flüssigkeit, Klümpchen, Kerne, Fasern o.Ä. zu entfernen und eine glatte Masse zu erhalten.



Was bedeuten eigentlich die ganzen Fremdwörter im Rezept???

Kleine Küchenschule:



Abbreunen:

Bei ständiger Wärmezufuhr einen Mehl- oder Grießbrei rühren, bis er sich als Kloß vom Topfboden löst.

Abschlagen:

Schlagen von rohen Zutaten unter Erwärmung bis zu einer dickflüssigen oder cremigen Konsistenz.

Abschrecken:

Gegarte, heiße Lebensmittel mit kaltem Wasser übergießen.

Angleichen:

Werden zwei Massen mit unterschiedlicher Konsistenz und/oder Temperatur zusammen gegeben, müssen sie vorher angeglichen werden, damit sie sich vollständig miteinander verbinden können. Dazu wird zunächst nur ein kleiner Teil der einen Masse zu der anderen gegeben und untergerührt, dann erst der Rest.

Anwirken:

Verkneten von Marzipanrohmasse mit Puderzucker, um die Masse geschmeidiger und formbarer zu machen.

Aprikotieren:

Gebäck dünn mit aufgekochter und durch ein Sieb gestrichener Aprikosenkonfitüre bestreichen.

Bardieren:

Umlegen oder belegen von magerem Fleisch (Wild/Geflügel) mit Speckscheiben.

Beizen:

Fleisch, Geflügel, Wild oder Fisch in ein Gemisch aus Essig oder Wein, Öl, Buttermilch, Gewürzen und Kräutern einlegen, um sie mürber und würziger zu machen.

Binden:

Flüssigkeit unter Zugabe eines Bindemittels wie Speisestärke oder Mehl aufkochen, um sie anzudicken.

Blanchieren:

Dies ist die Bezeichnung für das kurzzeitige Eintauchen von Lebensmitteln in kochendes Wasser. Die Oberfläche von Fleisch nimmt beim Blanchieren eine weißliche Farbe an, daher der Name. Dies gilt auch insbesondere für Gemüse (z. B. Tomaten, die sich dann besser schälen lassen) oder bevor das Gemüse eingefroren werden soll.

Blindbacken:

Teige mit Rand und ohne Beleg werden „blindgebacken“, damit der Teigrand beim Backen nicht zusammensackt. Dazu wird der Teig zunächst mit Backpapier bedeckt und die Form dann mit getrockneten Hülsenfrüchten bis zum Rand gefüllt.

Bridieren:

Fleisch, Fisch oder Geflügel mit Nadel und Faden in die gewünschte Form bringen.



Hygienische Maßnahmen und Vor- bzw. Nachbereitungen



Vor dem Kochen/Backen:

- Wasche zuerst Deine Hände!
- Binde lange Haare zusammen, damit sie nicht im Essen landen!
- Lies das Rezept gründlich durch!
- Stelle alle Zutaten zusammen und alle Geräte, die Du brauchen wirst!
- Ziehe eine Schürze, ein altes Oberhemd (kurze Ärmel) oder T-Shirt an!
- Lege einen Topfhandschuh bereit! Lege Fingerschmuck ab.



Während des Kochens/Backens:

- Stecke Deine Finger lieber in den Teig als in die Nase!
- Lass Dir den Backofen/Herd von einem Erwachsenen erklären. Stelle ihn rechtzeitig an.
- Stelle den Küchenwecker, damit Dein Essen nicht verbrennt!
- Wartezeiten kann man auch zum Aufräumen und Abspülen nutzen!
- Ziehe unbedingt Deine Topfhandschuhe an, bevor Du Heißes anfassst!



Nach dem Kochen/Backen:

- Abspülen und Aufräumen gehört auch zum Backen! Du darfst bestimmt öfter backen, wenn Du kein Küchenchaos hinterlässt!
- Lade Deine Freunde ein und lasst Euch gemeinsam das leckere Essen schmecken!

Pürieren:

Zermusen von zumeist gekochten Lebensmitteln mithilfe eines Pürierstabes oder einem Mixer.

Reduzieren:

Starkes Einkochen von Flüssigkeiten, um den Wassergehalt zu verringern und dadurch das Aroma zu intensivieren.

Schmoren:

Im Fett anbraten und anschließend garen in wenig siedender Flüssigkeit im geschlossenen Topf. Anfangstemperatur etwa 180 Grad C, nach Flüssigkeitszugabe fallend auf 100 Grad C.

Tranchieren:

Rohe oder gegarte Lebensmittel in gleichmäßige Teile oder Scheiben zerlegen.

Tränken:

Beträufeln von Teigen und anderem Gebäck mit Flüssigkeiten, um sie zu aromatisieren.

Unterheben:

Lockerer Unterheben von Massen wie Schlagsahne und Eischnee oder Zutaten wie Nüsse, Sukkade oder Rosinen unter eine andere Masse mit einem Schneebesen,, Kochlöffel oder Teigschaber.

Wasserbad:

Ein mit ca. 90°C heißem Wasser gefüllter Behälter (i.d.R. ein Topf), in dem sich ein Gefäß mit dem zu erwärmenden Inhalt befindet. Zum schonenden Garen von Massen, Schmelzen von Kuvertüre, Aufschlagen von Cremes etc..



Kinder-Cafe Einbeck e.V.

Goldene Gölle
2010

BEI UNS IST IMMER WAS LOS★



Vielen Dank an alle Helfer und Förderer,
die dieses Buch ermöglicht haben.

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms
„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Yvonne Brandt, Organisation/Idee
Nicole Wesseloh, Texte
Alexandra Haßkamp, Texte
Giesela Hauke, Organisation
Larissa Benedetti, Textkorrektur
Winona Brandt, Textkorrektur
Peter Lübeke, Layout/Gestaltung/Fotos
Bärbel Lange, Warenkunde
Sabine Mischke, Fotos
Corinna Lerch, Fotos
und alle die mit gekocht haben.
Druck:
Druck-Kurier-Service Dassel/Wellersen





**Dieses Kochbuch ist ein
Produkt von Kindern und
Freunden des
Kinder-Café's Einbeck**