

Projektwoche 2023

**Das essen Kinder rund um
die Welt besonders gerne**

Rezepte

Couscous marokkanischer Art

Zutaten für 10 Personen: Material:

3 Zwiebeln	eine große Couscousschale oder 400g Rind- oder
eine große Schüssel	
Lammfleisch	ein großer Kessel mit Garaufsatz
Pfeffer	
Salz	
Curry	
Ingwerpulver	
1 Bund Petersilie	
1 Bund Koriander	
1kg Möhren	
3 Mairübchen	
4 kleine Zucchini	
1 Butternut-Kürbis	
250g passierte Tomaten	
100g Tomatenmark	
(1 Glas Kichererbsen)	

Die Möhren schälen und in große Stücke schneiden, die Zwiebeln grob schneiden, Mairübchen vierteln, Kürbis in größere Stücke achteln, Zucchini halbieren, Petersilie und Koriander fein schneiden.

Das Fleisch in dem großen Topf mit den Zwiebeln, den Gewürzen, ein wenig Petersilie und Koriander, Olivenöl und Rapsöl anbraten. Dann 1l kochendes Wasser einfüllen und weiter ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Couscousschale den Couscous mit vier Esslöffeln Öl gut vermengen und in den Garaufsatz füllen. Auf den Kessel setzen und 10 Minuten garen, bis der Couscous durchgedampft ist. Jetzt den Couscous wieder in die Schale geben und mit ein wenig kaltem Salzwasser durchmengen, bis der Couscous feucht und nicht mehr klebrig ist. Der Couscous darf nicht nass sein.

Nun die Rübchen und Möhren in den Topf gegeben und mit Wasser bedecken. Anschließend den Couscous wieder in den Garaufsatz füllen und auf den Kessel setzen.

Wenn der Couscous wieder durchgedampft ist, den Garaufsatz wieder abnehmen und in die Couscousschale geben. Nun die Prozedur des Anfeuchtens mit kaltem Wasser wiederholen und den Couscous locker durchkneten.

Die Kürbis- und Zucchinistücke in den Topf geben und wieder mit Wasser aufgießen. Den Couscous erneut in den Gartopffüllen und ca. 15 Minuten weiter garen.

Jetzt den Couscous in die Schale geben und mit vier großen Löffeln Olivenöl locker vermengen. Der Couscous sollte nun ein paar Minuten ruhen.

Danach das Tomatenmark und die passierten Tomaten zum Fleisch und dem Gemüse in den Topf geben und verrühren. Den Garaufsatz nun ein letztes Mal für ca. 20 Minuten auf den Topf mit dem kochenden Gemüse und Fleisch aufsetzen.

Jetzt ist das Essen fertig!

Guten Appetit!!!

Bayerische Kaspressknödel (mit Salat)

Zutaten für 4 Portionen

Material:

200g Bergkäse, gerieben
500g Knödelbrot (in feine Scheiben
geschnittene Brötchen vom Vortag)
3 Eier
3 EL frisch gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
Frisch geriebene Muskatnuss
225ml warme Milch
evtl. Semmelbrösel
Butter zum Braten

eine große Schüssel
eine große Pfanne

Den Käse reiben. Das Knödelbrot in eine große Schüssel gegeben. Die Eier, den geriebenen Käse und die gehackte Petersilie hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der warmen Milch aufgießen. Nun alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas Semmelbrösel unterkneten; ist die Masse zu trocken, ein wenig Milch hinzufügen.

Jetzt aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa zwei Zentimeter dicke, große Taler formen. Die flachen Knödel nun von beiden Seiten ca. fünf Minuten in Butter in der Pfanne goldbraun braten.

Die fertigen Knödel mit einem Salat (oder Sauerkraut) servieren.
Guten Appetit!!!

Apfelmus:

Zutaten:

Material:

Äpfel
etwas Wasser
etwas Zitronensaft

Schälmesser
einen Topf
eine Flotte Lotte
eine Schüssel

Die Äpfel schälen, die Gehäuse entfernen und in Viertel oder Scheiben schneiden. Dann die Äpfel in einen Topf geben und mit etwas Wasser den Boden so bedecken, dass die Äpfel nicht anbrennen. Die Äpfel weichkochen, bis sie fast zerfallen. Eventuell muss etwas Wasser nachgegossen werden.

Die gegarten Äpfel mit etwas Zitronensaft in die Flotte Lotte geben und direkt in die Schüssel pürieren.

Das Apfelmus nun lauwarm oder kalt verzehren.
Guten Appetit!!!

Österreichischer Kaiserschmarrn

Zutaten für 4-6 Portionen:

12 Eier
300g Dinkelmehl
250g Zucker
etwas Vanillezucker
640 ml Milch
1 EL Butter
1-2 EL Zucker
Butter zum Ausbacken
Puderzucker zum Bestäuben

Material:

eine große Schüssel
eine kleinere Schüssel
eine große Pfanne
Handmixer

Die Eier trennen. Die Eiweiße in der kleineren Schüssel sehr steif schlagen. Das Mehl, den Zucker, den Vanillezucker und die Eigelbe in der großen Schüssel vermengen. Die Milch nach und nach untermixen, sodass ein glatter, nicht zu flüssiger Teig entsteht. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.

Jetzt etwas Butter in der Pfanne erhitzen. Gebacken wird der Teig nun je nach Pfannengröße in 2-3 Portionen. Die Teigmasse etwa drei Zentimeter hoch in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze goldbraun anbacken lassen. (Mit einem Löffel prüfen.)

Wenn die Unterseite goldbraun ist, den Teig mit einem Löffel in Viertel teilen, wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun anbacken lassen. Anschließend mit Löffeln den Teig in Mittelgroße Stücke reißen. Die Butter und den Zucker zum Schmarrn geben und ihn unter Wenden leicht karamellisieren lassen.

Den heißen Kaiserschmarrn direkt mit Puderzucker bestäuben und mit (Apfel-)Kompott servieren.

Guten Appetit!!!

Thailändische Frühlingsrollen

Zutaten für ca. 40 Frühlingsrollen Material:

1kg Möhren	zwei große Pfannen
1 Bund Frühlingszwiebeln	eine Fritteuse
1 Spitzkohl oder Weißkohl	
100g frische Sojasprossen	
2 Pakete Glasnudeln	
Frühlingsrollenteig aus dem Asialaden	
evtl. Hähnchenfleisch	
1 Eiweiß	
1 EL Pfeffer grob gemahlen	
Salz	
Gemüsebrühe (Pulver)	
1 Knoblauchzehe	
Sojasauce	

Das Gemüse (bis auf die Sojasprossen), Fleisch und Knoblauch sehr fein in Streifen schneiden. Die Glasnudeln einweichen und gut abtropfen lassen.

Mit etwas Öl den Pfeffer, Knoblauch und Fleisch in der Pfanne anbraten. Dann die Glasnudeln und die Sojasauce sowie einen EL Gemüsebrühe hinzufügen und mitbraten. Jetzt das geschnittene Gemüse hinzugeben und bei mittlerer Hitze garen. Nach Geschmack salzen. Zum Schluss die Sojasprossen hinzufügen und kurz mitbraten.

Jetzt die Frühlingsrollen befüllen: Dazu einen EL der Gemüsemasse in eine Ecke des Frühlingsrollenteiges geben. Dann vorsichtig, sodass der Teig nicht reißt, bis zur Mitte rollen. Die seitlichen Ecken einfallen und weiter aufrollen. Die letzte Ecke mit Eiweiß an der Frühlingsrolle ankleben.

Die Frühlingsrollen in der Fritteuse braten und dann mit süß-saurer Sauce verzehren. Guten Appetit!!!