

Hallo liebe Schüler und Schülerinnen,

Du kennst das ja bereits, such dir eines der Rezepte aus und probiere es aus! Gerne kannst du ein eigenes Rezept ausprobieren. Du musst natürlich nicht alle Rezepte nachkochen, das sind nur verschiedene Vorschläge.

Ich wünsche euch alles Gute für die letzte Woche im Distance Learning!

## Kartoffelaufstrich:

Küchengeräte: Topf, Kartoffelpresse, Rührschüssel, Kochlöffel, Schneidebrett, Messer

Zutaten (für 4 Personen): 2 große gekochte Kartoffel,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe, 2 EL Magerjoghurt, 1 EL Sauerrahm, Schnittlauch, Petersilie, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- 1) Kartoffeln kochen und anschließend schälen.
- 2) Kartoffeln pressen, Zwiebel fein hacken, Knoblauch zerdrücken.
- 3) Mit Joghurt, Sauerrahm und Kräutern vermischen.
- 4) Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

## Schnelle Vollkornweckerl:

Zutaten (4 Personen): 2 Becher Vollkornmehl, 3 TL Backpulver, 1 gehäufter TL Brotgewürz, 1 TL Salz,  $\frac{1}{2}$  Becher Wasser,  $\frac{1}{2}$  Becher Milch, 2 EL Mehl, Milch zum Bestreichen, Körner zum Bestreuen

Küchengeräte: Backblech, Backpapier, Becher, Pinsel, Rührschüssel, Kochlöffel, Esslöffel, Teelöffel

### Zubereitung:

1. Das Backrohr auf 200°C O+U vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer Rührschüssel Mehl, Backpulver, Salz, Brotgewürz, Wasser und Milch gut verrühren.
3. 2 EL Mehl auf die Arbeitsfläche geben und Teig gut durchkneten.
4. Mit einem Esslöffel kleiner Weckerl formen und auf das Backblech legen.
5. Die Vollkornweckerl mit Milch bestreichen und die Körner darüber streuen.
6. Die Vollkornweckerl ca 20 Minuten goldbraun backen.

## **Bunter Blattsalat mit Putenstreifen und Kräuterdressing**

**Zutaten** (für 4 Personen): 1 Häupel Salat, 250 g Cocktailtomaten, 2 Karotten, 100 g Mais, 1 grüner Paprika, 1 roter Paprika, 1 gelber Paprika, 400 g Putenfleisch, Paprikapulver, Salz, Pfeffer,

**Joghurtdressing**: 1 Becher Joghurt (1%), 1 Becher Sauerrahm, 3 EL Tiefkühlkräuter, 1 EL Sojasoße, 1 TL Zitronensaft, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer

**Küchengeräte**: Schneidebrett, Panne, Kochlöffel, Küchenrolle, Esslöffel, Messer, Zitronenpresse, Gemüseschäler, Plastikrührschüsseln, Kaffeelöffel.

### **Zubereitung:**

1. Die Blätter des Salats gut waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren.
3. Die Karotten waschen, schälen und in ca 3 cm lange dünne Streifen schneiden.
4. Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. Alle Zutaten in einer Plastikrührschüssel vermengen und zudecken.
6. In einer anderen Rührschüssel alle Zutaten für das Joghurtdressing gut verrühren und abschmecken.
7. Die Putenbrust waschen, mit Küchenrolle abtupfen, auf einem Schneidebrett in dünne Streifen schneiden und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen und die Putenstreifen darin anbraten.
9. Das Joghurtdressing vorsichtig mit dem Salat vermengen.
10. Den Salat gleichmäßig auf Teller verteilen und die die Putenstreifen darüber legen.

## Wiener Kaiserschmarrn (4 Personen)

**Zutaten:** 200 g glattes Mehl, 1/8 l Milch, 3 Eier, 50 g Zucker, 1 Pkg Vanillezucker, 1/2 Pkg Backpulver, 1 EL Zitronensaft, Prise Salz, Öl zum Herausbacken, Staubzucker zum Bestreuen

**Küchengeräte:** Rührschüssel, Sieb, Pfannenwender, Mixer, Küchenwaage, Zitronenpresse, Pfanne, Kochlöffel, 2 Tassen, Schneebesen

### Zubereitung:

1. Zitrone auspressen, Eier trennen.
2. Eidotter, Zucker, Milch, Vanillezucker, Zitronensaft und eine Prise Salz in einer Rührschüssel gut verrühren.
3. Das Eiklar steif schlagen.
4. Mehl und Backpulver vermengen.
5. Den Eischnee und das Mehl abwechselnd mit einem Schneebesen unter die Dottermasse heben.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig fingerdick eingießen und auf beiden Seiten goldgelb backen.
7. Den Teig mit zwei Pfannenwendern in Stücke reißen und weiterbacken.
8. Den fertigen Kaiserschmarrn auf Tellern verteilen und mit Staubzucker bestreuen.

## Apfelmus (4 Personen)

**Zutaten:** 7 Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 1/8l Apfelsaft, 3 EL Zucker, 2 Zimtrinden, 5 Gewürznelken, 1 Pkg Vanillezucker

**Küchengeräte:** Sparschäler, Zitronenpresse, Pürierstab, Esslöffel, Topf

### Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zitrone pressen, Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.
3. Die Äpfel gemeinsam mit dem Apfelsaft und den Gewürzen in einem Topf 15 Minuten dünsten lassen.
4. Gewürznelken und Zimtrinden aus dem Kompott entfernen und dieses mit dem Pürierstab pürieren. Bei Bedarf nachsüßen.