

LET'S
MOVE



KOCHBUCH

D-Hof
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

D-Hof für Zuhause –
Koch das Beste draus!



D-Hof für Zuhause –
Koch das Beste draus!

IMPRESSUM

Herausgeber:
Verein Kinder und Jugendliche
Driescher Hof e.V.
als Träger des D-Hof für Kinder und
Jugendliche

Vertreten durch Dennis Breuer
(Vereinsvorsitzender)

Vereinssitz
Königsbergerstr. 7a
52078 Aachen

Web
www.d-hof.de
Facebook
Instagram
Youtube

Kontakt
info@d-hof.de
0241-528448

Spendenkonto
Sparkasse Aachen
IBAN: DE73 3905 0000 0028 0132 58
BIC: AACSD33XXX

Redaktionelle Bearbeitung:
Sandra Jansen
Simone Jansen

Unterstützung durch
Das gesamte D-Hof-Team

Layout / Grafik:
Germax media Werbeagentur

Fotos:
D-Hof für Kinder und Jugendliche
Familien aus dem Driescher Hof
Mitarbeiter*innen vom D-Hof
Germax media Werbeagentur

Das vorliegende Kochbuch enthält eine Auswahl der Rezepte, die im Rahmen des pädagogischen Gesundheits- und Beziehungsangebotes „D-Hof für Zuhause – Koch das Beste draus!“ in Form von 5600 Kochtütten von April bis August 2020 in der Offenen Tür D-Hof in 16 Wochen an Kinder und Jugendliche verteilt worden sind. Möglich wurde diese Aktion durch großzügige Spenden und Projektzuschüsse, unbürokratische Kooperationen sowie das Engagement des gesamten D-Hof-Teams.

Aachen, im Dezember 2020



Inhalt

VORWORT5

KALTE SPEISEN

Bulgur-Salat	6
Bunter Kartoffelsalat	7
Gnocchi-Salat.....	8
Griechischer Bauernsalat.....	9
Kichererbsen-Feta-Salat.....	10
Nudelsalat	11
Tomaten-Mozzarella-Salat mit Kräuterbaguette.....	12
Türkischer Karottensalat mit Joghurt	13
Vegetarischer Nudelsalat.....	14
Sommerbaguettes	15
Sommerwraps	16

WARMESPEISEN

Buchstabensuppe	18
Brokkoli-Cremesuppe	20
Kartoffel-Karotten-Suppe.....	22
Spanischer Linseneintopf.....	23
Tomatensuppe mit Brotwürfeln.....	24
Türkische Linsensuppe	25
Blätterteigschnecken	26
Flammküchlein.....	27
Pizza	28
Blechkartoffeln mit Dip	30
Bratkartoffeln mit Gurkensalat	32
Kartoffel-Möhren-Püree	33
Konfetti-Kartoffeln	34
Kumpir.....	35
Ofenkartoffeln	36
Reibekuchen	38
Tortilla.....	40
Süßkartoffel-Pommes mit Sour Cream.....	42
Blumenkohl-Kartoffel-Gratin.....	44

Aubergine-Zucchini-Nudelauf	46
Brokkoli-Nudelauf.....	48
Kartoffelgratin mit Gurkensalat.....	50
Käsespätzle.....	52
Mac and Cheese.....	53
Nudelauf.....	54
Tomaten-Zucchini-Auflauf	55
Gemüsebolognese.....	56
Grüne Nudeln	57
Pasta Primavera – One-Pot-Pasta.....	58
Spaghetti mit Tomatensoße.....	60
Spinat-Gemüse-Lasagne	62
Vegetarische Lasagne	64
Chili sin Carne	66
Curry-Gemüse-Couscous	67
Gefüllte Paprika.....	68
Paella.....	70
Ratatouille – Südfranz. Gemüsepfanne....	72
Reis-Gemüsepfanne	73
Gemüsestäbchen mit Kräuterquark	74
Gnocchi-Gemüse-Pfanne	76
Herzhafte Pfannkuchen	78
Kohlrabi-Schnitzel.....	79
Menemen – Türkische Eierspeise.....	80
Pfannensandwich.....	81
Vegetarische Dönertasche.....	82
Zucchini-Puffer.....	83

SÜßESPEISEN

Amerikaner	84
Armer Ritter	85
Bananenpfannkuchen	86
Himbeer-Orangen-Smoothie.....	87
Himbeer-Orangen-Bananen-Smoothie....	88
Kaiserschmarrn	89
Milchreis mit Kirschen	90
Muffins	91
Obstsalat.....	92
Pfannkuchen	94



Simone Jansen und Sandra Jansen – Initiatorinnen der Kochtüten

VORWORT

Von mittags bis abends, jeden Tag aufs Neue, sind wir seit 1981 ein zweites Zuhause für rund 300 Kinder und Jugendliche täglich.

Als im März 2020 im Zuge des Lock-downs in der Corona-Pandemie auch in Deutschland Kitas, Schulen und Einrichtungen wie die unsrige

schließen mussten, da war unsere Sorge um das Wohl der Kinder, Jugendlichen und deren Familien in unserem Quartier sehr groß. Schnell war für uns klar, dass wir neue Wege beschreiten müssen und wollen. Oberstes Ziel aller Bemühungen: **Mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien in Kontakt und Beziehung bleiben und vor allem diejenigen**





unterstützen, die von der Krise besonders hart getroffen sind.

Seit rund sechs Jahren liegt ein Schwerpunkt unserer Arbeit auf der systematischen Gesundheitsförderung junger Menschen im Stadtteil. „Let´s move“ heißt die Initiative und dazu gehören tägliche Angebote in den Bereichen gesunde Ernährung, Bewegung, Natur erleben im eigenen Garten, Entspannung sowie Umweltschutz/Nachhaltigkeit.

Wie aber diese Angebote in Zeiten von Kontaktbeschränkungen, Abstandsregelungen und Einrichtungsschließungen aufrechterhalten?

Unsere Antwort war und ist ein Mix aus analogen und digitalen Angeboten: So wurden z.B. unsere Social Media Kanäle stetig weiterentwickelt und zahlreiche Videos von den D-Hof-Mitarbeiter*innen gedreht in den Bereichen Tanz, Kochen, Entspannung, Gärtnern, Vorlesen und Kreativität. Es gab abwechslungsreiche Angebote für viele Kleingruppen und einzelne Angebote wurden als „To go-Version“ aufbereitet, so dass Kinder und Jugendliche Zuhause gärtnern,

basteln, backen, rätseln, lesen, sich entspannen... konnten.

Ein täglich frischer Obst- und Gemüsekorb, regelmäßige Kochkurse, Abendbrot – kurzum gemeinsames Kochen, überwiegend mit Zutaten aus unseren eigenen Gärten, und das gemeinsame Essen in unserer Offenen Tür D-Hof ist in Corona-Zeiten nur sehr eingeschränkt möglich.

Deshalb haben wir als weiteres Angebotsformat „**D-Hof für Zuhause – Koch das Beste draus!**“ entwickelt: **Von April bis August 2020 haben wir dabei 16 Wochen lang bis zu 85 Kochtüten täglich und insgesamt 5600 Tüten an unsere Kinder und Jugendlichen ausgegeben. Diese enthielten ein leckeres, gesundes, vegetarisches Rezept, kindgerecht aufbereitet, sowie die erforderlichen Zutaten.** Gekocht wurde gemeinsam Zuhause in den vielen Familien. Dort wurden Fotos von den zubereiteten Gerichten angefertigt, die wir wiederum über unsere Social Media-Plattformen geteilt haben.

Der Erfolg des Kochtüten-Projektes als wirksames pädagogisches Gesundheits- und Beziehungsangebot in Corona-Zeiten wurde nur durch

die großzügige Unterstützung von Bistum und Stadt Aachen, Stiftungen, Hilfsorganisationen und Firmen sowie zahlreichen privaten Spender*innen möglich. Wir danken allen von Herzen für diese solidarische Hilfe!

Ein dickes Dankeschön geht an Marina Maintz und ihre ganze Familie vom Hofladen Maintz und Rewe Stenten für die großartige Kooperation.

Und ganz herzlich danken wir unseren Kindern, Jugendlichen und Familien: für euer Vertrauen, die zahlreichen tollen Bilder, Rezeptvorschläge und vielen positiven Rückmeldungen, die ihr uns geschickt habt!

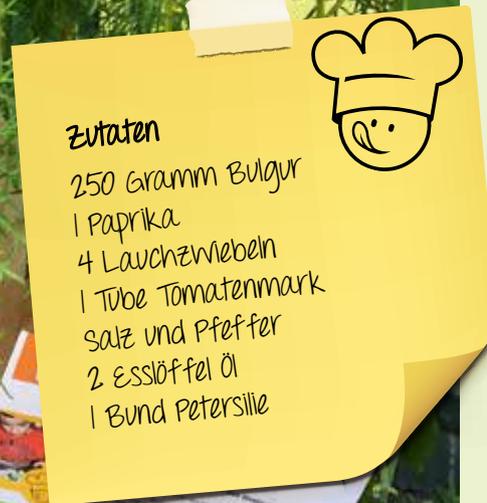
Über 60 Rezepte und viele Fotos sind zusammengekommen, die wir mit diesem Kochbuch weiter teilen wollen.

Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen der Rezepte. Bleibt gesund und gebt weiter aufeinander Acht.

Sandra Jansen
Leiterin D-Hof



Bulgur-Salat



Zutaten

- 250 Gramm Bulgur
- 1 Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Tube Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Bund Petersilie



Kochutensilien

- Schüssel
- Wasserkocher
- Messer
- Schneidebrett

So wird's gemacht

1 Gib 250 Gramm Bulgur in eine Schüssel. Koche etwas Wasser in einem Wasserkocher und

gieße es über den Bulgur. Die Schüssel muss so hoch mit heißem Wasser gefüllt sein, dass der Bulgur genau abgedeckt ist. Salze den Bulgur reichlich und lasse ihn 10 Minuten im Wasser quellen.

2 Wasche die Paprika, die Lauchzwiebeln und die Petersilie ab und schneide alles klein.

3 Jetzt kannst du das Öl, das Tomatenmark und das Gemüse unter den Bulgur mischen. Würze alles einmal gut und fertig ist dein leckerer Bulgur-Salat!



Bunter Kartoffelsalat



Kochutensilien

- Topf
- Schneidebrett
- Messer
- Schüssel

So wird's gemacht

1 Wasche die Kartoffeln gut ab und lege sie in einen Topf. Gieße Wasser in den Topf, bis die Kartoffeln bedeckt sind und gib etwas Salz hinzu. Jetzt lässt du die Kartoffeln 15 - 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Danach gießt du

das Wasser ab und lässt die Kartoffeln abkühlen.

2 In der Zwischenzeit kannst du die Tomaten, die Gurke, die Paprika und die Frühlingszwiebeln waschen. Entkerne die Paprika und schneide das gesamte Gemüse in kleine Stücke.

3 Vermische das Öl mit dem Senf und dem Essig in einer großen Schüssel. Würze die Soße mit Salz und Pfeffer und verrühre alles mit dem vorbereiteten Gemüse.

Zutaten

- 1 Kilogramm Kartoffeln
- 4 Tomaten oder 1 Rispe Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 Packung Schafskäse
- 1-2 Esslöffel Senf
- 3 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Essig
- Salz und Pfeffer

4 Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind, kannst du sie pellen und in Scheiben schneiden. Gib sie zum Salat hinzu und vermische die Zutaten vorsichtig. Jetzt zerbröselst du den Schafskäse mit den Händen und verteilst ihn über dem Salat. Wenn du den Salat ein wenig kalt stellst, schmeckt er später noch besser!

Gnocchi-Salat

Zutaten

- 1 Kilogramm frische Gnocchi
- 1-2 Zucchini
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Öl
- 1/2 Bund Basilikum
- etwas Öl für die Pfanne
- Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Kochtopf
- Pfanne
- Schneidebrett
- Messer
- Sieb
- Schüssel
- Knoblauchpresse
- Saftpresse

So wird's gemacht

1 Koche Wasser mit etwas Salz in einem Topf. Sobald das Wasser kocht, gib die Gnocchi vorsichtig hinein. Koche sie für einige Minuten. Sobald die Gnocchi

oben schwimmen, schütte sie in ein Sieb und lasse sie abkühlen.

2 In der Zwischenzeit kannst du die Zucchini und die beiden Paprika gründlich mit Wasser abwaschen. Schneide die Zucchini in Scheiben und die Paprika in kleine Streifen. Jetzt kannst du das Gemüse in einer Pfanne in etwas Öl anbraten.

3 Presse nun die Zitrone. Gib etwas Öl in eine Schüssel, vermische es mit 2 Esslöffeln Tomatenmark und dem Zitronensaft. Würze das Dressing gut mit Salz und Pfeffer und presse eine Knoblauchzehe hinein.

4 Vermische die Gnocchi mit dem Gemüse und dem Dressing.

5 Wasche das Basilikum und hacke es klein. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf!

6 Verziere den Gnocchi-Salat mit dem Basilikum und lasse alles ein wenig ziehen.





Griechischer Bauernsalat

Zutaten

- 4 Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 Gurke
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Schafskäse
- 1 Zitrone
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

1 Dose entsteinte Oliven grün oder schwarz
oregano

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Schüssel

So wird's gemacht

1 Wasche die Tomaten, Gurke und die Paprika. Entkerne nun die Paprika, schäle die Zwiebeln und schneide das ganze Gemüse vorsichtig in kleine Stücke.

2 Den Schafskäse kannst du auch in kleine Würfel schneiden und mit Oregano bestreuen.

3 Aus dem Olivenöl kannst du mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine leckere Soße zubereiten. Mische alles zusammen, gib die Oliven dazu und gieße die Soße über den Salat.

Kichererbsen-Feta-Salat



Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Rispe Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 4 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Packung Fetakäse
- 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Öl
- Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Schüssel
- Messer
- Schneidebrett
- Sieb
- Große Schüssel
- Löffel

So wird's gemacht

1 Wasche die Kirschtomaten und die Gurke gründlich mit Wasser ab. Schneide die Kirschtomaten und die Gurke vorsichtig in kleine Würfel und gib sie in eine große Schüssel.

2 Nun schüttest du die Kichererbsen in einem Sieb ab und gibst sie zu der Gurken-Tomaten Mischung hinzu.

3 Wasche jetzt die Petersilie und hacke sie vorsichtig klein.

4 Jetzt kannst du den Fetakäse klein bröseln und mit der Petersilie in den Salat geben.

5 Würze alles gut mit Salz und Pfeffer.

6 Teile die Zitrone und presse den Saft in eine Schüssel. Vermische den Zitronensaft mit etwas Öl, Salz und Pfeffer. Gib das Dressing über den Kichererbsen-Feta-Salat und vermenge nochmal alles miteinander. Wenn der Salat ein wenig durchgezogen ist, schmeckt er besonders gut.





Nudelsalat



Zutaten

500 Gramm Nudeln
1 Gurke
4 Tomaten
1 Packung Hirtenkäse
300 Gramm Joghurt
1/2 Glas Miracle Whip
Salz und Pfeffer

Kochutensilien

- Kochtopf
- Sieb
- Messer
- Schneidebrett
- Große Schüssel
- Kleine Schüssel
- Löffel

So wird's gemacht

1 Setze einen Kochtopf mit Wasser und etwas Salz auf. Sobald das Wasser kocht, gibst du 500 Gramm Nudeln hinein und lässt sie ca. 8 Minuten kochen.

Schütte die fertig gekochten Nudeln vorsichtig in ein Sieb und lasse sie dort kalt werden.

2 Wasche nun die Gurke und die Tomaten gründlich mit Wasser ab. Jetzt schneidest du das Gemüse und den Hirtenkäse vorsichtig in kleine Würfel.

3 Gib die abgekühlten Nudeln und das Gemüse in eine Schüssel. Würze alles einmal mit Salz und Pfeffer.

4 Für das Dressing kannst du 300 Gramm Joghurt mit 1/2 Glas Miracel Whip vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vermische alle Zutaten gut miteinander und lasse den fertigen Nudelsalat noch etwas durchziehen.



Tomaten-Mozzarella-Salat mit Kräuterbaguette

Zutaten

- 4 Tomaten
- 1 Aufback-Kräuterbaguette
- 1 Päckchen Mozzarella
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1/2 Bund Basilikum
- Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Teller

So wird's gemacht

1 Heize den Backofen auf 200°C vor. Wenn der Backofen aufgeheizt ist, kannst du die Baguettes auf dem Backofengitter in die mittlere Schiene des Ofens schieben. Backe die Baguettes für 8

bis 10 Minuten und lasse sie danach auskühlen. Achtung: Pass gut auf, dass du dich nicht verbrennst!

2 Schneide den Mozzarella und die Tomaten vorsichtig in dünne Scheiben.

3 Lege den Mozzarella und die Tomatenscheiben abwechselnd auf einen Teller und würze sie mit Salz und Pfeffer.

4 Gib ein bisschen Öl oder / und Balsamico-Essig darüber.

5 Hacke nun das Basilikum klein und verteile es auf dem Tomaten-Mozzarella-Salat. Du kannst das Kräuterbaguette separat dazu essen oder die Tomaten und den Mozzarella auf dem Baguette anrichten.



Türkischer Karottensalat mit Joghurt



Zutaten

- 6 Karotten
- 1 Bund Petersilie
- 250 Gramm Naturjoghurt
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Öl

Kochutensilien

- Reibe
- Sparschäler
- Schneidebrett
- Messe
- Pfanne
- Pfannenwender
- Große Schüssel
- Löffel

So wird's gemacht

- 1 Schäle zunächst die Karotten mit einem Schäler und rasple sie ganz fein.
- 2 Nun gibst du etwas Öl in eine Pfanne und brätst die Karotten für 2 Minuten an. Sie sollten noch etwas knackig bleiben. Lasse sie nun abkühlen.
- 3 In der Zwischenzeit kannst du schon die Petersilie waschen, den Knoblauch schälen und beides klein hacken.
- 4 Vermenge die Kräuter mit dem Joghurt und schmecke ihn mit Salz und Pfeffer ab.
- 5 Sobald die Karotten abgekühlt sind, kannst du sie zum Joghurt geben, alles gut vermischen und frisch genießen.

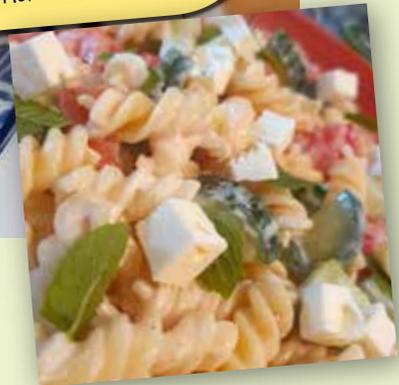
Vegetarischer Nudelsalat

„Danke für die Kochtüte. Es macht den Kids echt Spaß!“

„War sehr lecker. Das Rezept werden wir recyceln...!“

Zutaten

250 Gramm Penne Nudeln
3 Tomaten
2 Paprika
1 Gurke
1 Päckchen Mozzarella
6 Esslöffel Öl
3 Esslöffel Essig
6 Esslöffel geriebener Parmesan
Frische Kräuter
Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- 2 Schüsseln (groß und klein)
- Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Esslöffel

So wird's gemacht

1 Gieße zunächst Wasser und etwas Salz in einen Topf. Sobald das Wasser kocht, schütte die Nudeln hinein und lasse sie ca. 10 Minuten darin weiter kochen.

2 In der Zwischenzeit kannst du die Tomaten, die Paprika, die Gurke, den Mozzarella und die Schalotten waschen und vorsichtig klein schneiden.

3 Schütte die fertigen Nudeln in ein Sieb, lasse sie gut abtropfen und gib sie zusammen mit dem Gemüse in eine große Schüssel.

4 Jetzt brauchst du nur noch 6 Esslöffel Öl, 3 Esslöffel Essig, etwas geriebenen Parmesan, ein bisschen Wasser, Salz und Pfeffer miteinander in einer kleinen Schüssel verrühren.

5 Schütte nun das Dressing auf die Nudeln und das Gemüse und vermenge alles. Wenn du magst, kannst du auch noch Kräuter (Basilikum und/oder Dill) hinzufügen.



Sommerbaguettes



Zutaten

- 2 Aufback-Baguettes
- 4 Karotten
- 2 Zucchini
- 3 Esslöffel Öl
- Du kannst auch anderes Gemüse nehmen, wenn du das lieber magst.
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Päckchen Frischkäse
- 4 Esslöffel Pesto

Kochutensilien

- Backblech
- Backofengitter
- Backpapier
- Messer
- Sparschäler
- Schüssel
- Esslöffel

So wird's gemacht

1 Heize als Erstes den Backofen auf 200°C vor und backe die Baguettes für 8-10 Minuten. Anschließend lässt du sie etwas abkühlen.

2 Während das Brot im Ofen ist, kannst du die Karotten schälen und längs halbieren.

Wasche die Zucchini und schneide sie vorsichtig in Scheiben. Gib das Gemüse mit dem Öl in eine Schüssel und verrühre es so lange, bis das gesamte Gemüse mit Öl benetzt ist. Wenn du das Brot aus dem Ofen geholt hast, stelle die Temperatur auf 180°C.

3 Lege nun ein Backpapier auf das Backblech und verteile das Gemüse darauf. Achte dabei darauf, dass nichts aufeinanderliegt. Würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer und backe es bei 180°C Ober- und Unterhitze für 5 Minuten.

5 Wasche in der Zwischenzeit den Rucola und lege ihn zum Trocknen auf ein Handtuch.

Mische den Frischkäse mit dem Pesto. Schneide nun die Baguettes längs auf und bestreiche sie mit der Soße.

6 Belege nun die Baguettes mit dem gegrillten Gemüse und dem Rucola. Fertig ist dein gesunder Snack.



Sommerwraps

Zutaten

2 Karotten
1 Zucchini
6 Champignons
3 Esslöffel Öl
1 Handvoll Rucola
1 Glas grünes Pesto
1 Päckchen Frischkäse
1 Paket Weizen- oder Vollkornwraps
Salz und Pfeffer



„Es war wieder ein riesen Spaß.“

„Die Kids haben sich sehr gefreut.
Danke Euch!“



Kochutensilien

- Schneidebrett
- Messer
- Sparschneider
- Schüssel
- Esslöffel
- Backpapier
- Backblech

So wird's gemacht

1 Schäle zunächst die Karotte und halbiere sie der Länge nach. Wasche die Zucchini

und schneide sie in Scheiben. Die Pilze kannst du putzen und auch halbieren. Vermische jetzt das Gemüse mit dem Öl gut in einer Schüssel.

2 Lege das Gemüse flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, so dass nichts aufeinander liegt. Würze es mit Salz und Pfeffer und backe es für 5 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze.

3 In der Zwischenzeit kannst du den Rucola waschen und zum Trocknen auf ein Küchentuch legen.

4 Mische den Frischkäse mit dem Pesto und bestreiche die Wraps mit der Soße. Du kannst deine Wraps mit Rucola und dem Gemüse belegen und rollen oder einklappen.





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUS! → KALTE SPEISEN



Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen

D_oHof
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



KOCHBUCH

19

Buchstabensuppe

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- 1 Kochtopf
- Messbecher

So wird's gemacht

1 Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf! Gib etwas Öl in einen Kochtopf und brate die Zwiebeln auf niedriger Stufe darin an.

2 Während die Zwiebeln anbraten, kannst du das Gemüse waschen. Schneide dann das ganze Gemüse in schmale Streifen.

3 Den Sellerie und die Möhren kannst du jetzt in den Topf zu den Zwiebeln geben. Brate alles gut an, bis es hellbraun ist.

4 Wenn alles hellbraun angebraten ist, kannst du 1,5 Liter Wasser in den Topf geben und etwa 20 Minuten kochen lassen.

5 Jetzt kannst du das restliche Gemüse und die Buchstabennudeln hinzufügen und alles ca. 8 bis 10 Minuten kochen lassen. Würze die Suppe nach deinem Geschmack mit Salz und Pfeffer.

6 Fertig ist deine Nudelsuppe! Du kannst sie in den Tellern noch mit Parmesankäse verfeinern.

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 1 Knolle Sellerie
- 4 Möhren
- 1 Paprika
- 2 Stangen Porree
- 2 Tassen Buchstabennudeln
- Wer mag: geriebenen Parmesankäse
- Salz und Pfeffer
- etwas Öl





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUß! → WARMESPEISEN



„Die ist sehr sehr lecker! Danke für alles, was ihr für die Kids tut!“

„Pünktlich zur Mittagszeit hat mein Sohn mich bekocht.“



Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen

D-Hof
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



KOCHBUCH

21

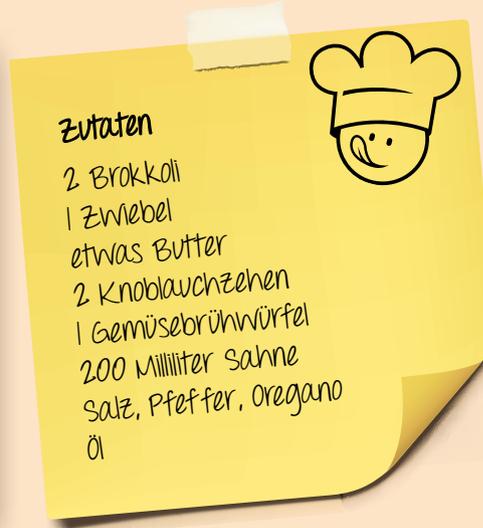
Brokkoli-Cremesuppe



„Die ist schon sehr lecker! Wir als Eltern können euch nicht genug danken, denn auch mit dem Essen ist es ja oft so ne Sache! Vielen lieben Dank!“

„Ja, es hat uns wieder sehr gut geschmeckt! Wir freuen uns schon auf das nächste Rezept...“

„Wieder ein tolles Rezept... vielen lieben Dank für die ganzen tollen Kochtüten...“



Kochutensilien

- Messer
- Esslöffel
- Suppentopf
- Messbecher
- Topf
- Pürierstab oder Mixer

So wird's gemacht

1 Als Erstes wird der Brokkoli gewaschen. Danach kannst du ihn grob zerschneiden und einige der Brokkoli-Röschen auf Seite legen. (Die brauchst du später noch)

2 Schneide die Zwiebel in kleine Würfel – Passe gut auf deine Finger auf!

3 Erhitze das Öl in einem Topf. Die Zwiebeln und den Brokkoli fünf Minuten darin dünsten.

4 Schäle jetzt 2 Knoblauchzehen und presse sie in den Topf.

5 Jetzt kannst du den Brühwürfel in 750 Milliliter Wasser auflösen. Die fertige Brühe nun mit 200 Milliliter Sahne in den Suppentopf gießen und alles einmal auf dem Herd aufkochen

lassen. Anschließend mit einem Topfdeckel abdecken, den Herd etwas runterstellen und 15 Minuten köcheln lassen.

6 In der Zwischenzeit die auf Seite liegenden Brokkoli-Röschen in einem Esslöffel Butter

dünsten, bis sie gar, aber trotzdem noch bissfest sind.

7 Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren.

8 Jetzt kannst du die Suppe mit verschiedenen Gewürzen wie Salz und Pfeffer oder Oregano gut würzen.

9 Gib die restlichen Brokkoli-Röschen hinzu und fertig ist deine Brokkoli-Cremesuppe.



Kartoffel-Karotten-Suppe

Zutaten

- 5 Kartoffeln
- 6 Möhren
- 1 Päckchen Kräuterfrischkäse
- 1 Brühwürfel
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Schäler
- Kochtopf
- Kochlöffel
- Pürierstab

So wird's gemacht

1 Schäle die Kartoffeln und Karotten und schneide sie danach vorsichtig klein. Wasche das Gemüse danach einmal kurz ab.

2 Gib etwa 2 Liter Wasser zusammen mit einem Brühwürfel in einen großen Kochtopf.

3 Nun schütte vorsichtig die Kartoffeln und die Karotten in den Kochtopf und erhitze alles bis es kocht.

4 Sobald die Suppe anfängt zu kochen, kannst du die Temperatur etwas kleiner stellen, so dass sie nur noch leicht köchelt. Lasse die Suppe für 20 Minuten köcheln.

5 Rühre nun den Kräuterfrischkäse mit dem Kochlöffel in die Suppe, bis er sich darin aufgelöst hat.

6 Nimm den Topf mit der Suppe vom Herd und püriere sie vorsichtig. Achtung: Pass auf, dass du keine heiße Suppe abbekommst!

7 Wasche nun die Petersilie, schneide sie klein und gib sie in die Suppe.

8 Würze die Suppe nun mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen, die dir schmecken.





Spanischer Linseneintopf

- Zutaten**
- 1 Zwiebel
 - 1 rote Paprika
 - 2 Möhren
 - 1 große Tomate
 - 2 Knoblauchzehen
 - 500 Gramm Kartoffeln
 - 500 Gramm eingelegte Linsen
 - Salz, Pfeffer, Paprika
 - etwas Öl
 - 1 Brühwürfel

Kochutensilien

- Topf
- Kochlöffel
- Schneidebrett
- Messer
- Messbecher
- Sieb

So wird's gemacht

1 Wasche als Erstes die Paprika, die Tomate und die Karotte. Entkerne die Paprika, schäle

die Karotte und schneide alles in kleine Würfel. Schütte die Linsen in ein Sieb und spüle sie mit Wasser ab.

2 Gib etwas Öl in den Topf und erhitze es. Jetzt kannst du das Gemüse und den gepressten Knoblauch in den Topf geben und leicht anbraten. Würze mit Paprikapulver und rühre alles gut um. Jetzt kannst du 250 Milliliter Wasser abmessen und den Brühwürfel darin auflösen. Gib

die Linsen und die Gemüsebrühe in den Topf, rühre alles um und lasse es 20 Minuten köcheln.

3 Wasche die Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel. Gib diese auch in den Topf und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab. Lasse alles ein wenig köcheln. Nach 20 Minuten ist dein leckerer Eintopf fertig.



Tomatensuppe mit Brotwürfeln

Zutaten

- 2 Dosen Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 6 Tomaten
- 2 Esslöffel Creme fraiche
- Pfeffer und Salz
- Brot
- Butter
- Basilikum, Thymian (falls vorhanden)



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Pfanne
- Kochlöffel
- Pürierstab
- Pfannenwender

So wird's gemacht

1 Zunächst die Zwiebeln von der Schale befreien und vorsichtig klein schneiden. Nun gibst du etwas Butter in einen Topf

lässt die Zwiebeln bei hoher Hitze dünsten (sie werden glasig).

2 Gieße nun die Dosentomaten langsam in den Topf mit den Zwiebeln.

3 Nun mit etwas Salz und Pfeffer und den vorhandenen Kräutern würzen.

4 Koche die Suppe auf, nimm sie vom Herd und püriere sie jetzt vorsichtig mit einem Pürierstab.

5 Schneide nun die Brotscheiben in kleine Würfel. Gib etwas Butter in eine Pfanne und röste die Brotwürfel darin an.

6 Die Suppe in einen Teller geben und mit einem Klecks Crème fraîche und den gerösteten Brotwürfeln anrichten. Lecker!



Türkische Linsensuppe



„Liebes OT-Team, vielen Dank für das leckere Rezept, wir hatten viel Spaß beim Nachkochen!“

Zutaten

700 Gramm rote Linsen
 2 Brühwürfel oder
 4 Stangen Sellerie oder eine
 Knolle Sellerie
 3 Möhren
 1 große Kartoffel
 2 Zwiebeln
 2-3 Zehen Knoblauch
 einige Stiele frische Minze,
 Petersilie
 Paprikapaste
 Paprikapulver
 1 Zitrone, Olivenöl
 Pul Biber (scharfe
 Paprikaflocken)
 Salz und Pfeffer

Kochutensilien

- Messer
- Schäler
- Schneidebrett
- Großer Topf
- Pfanne
- Pürierstab oder Mixer

So wird's gemacht

1 Schäle den Knoblauch und die Zwiebeln und schneide oder hacke sie klein. Nun brate beides in der Pfanne mit Olivenöl an und gib die Linsen nach 2 bis 3 Minuten dazu. Brate bzw. röste die Linsen 3 bis 4 Minuten auf mittlerer Stufe unter dauerndem Rühren.

2 Bringe 1,5 Liter Wasser in einen großen Topf zum Kochen und löse den Brühwürfel

darin auf. Gib nun Linsen, Zwiebeln und Knoblauch in die Gemüsebrühe und erhitze die Brühe, bis sie kocht.

3 Schäle und wasche in der Zwischenzeit das Gemüse und schneide den Sellerie, die Kartoffeln und die Möhren klein. Pass gut auf deine Finger auf!

4 Nun gibst du das geschnittene Gemüse zu den Linsen. Stelle die Temperatur etwas herunter und lasse die Suppe ca. 25 Minuten köcheln, bis das ganze Gemüse gar ist. Rühre einen Schuss Olivenöl unter.

5 Wasche die Petersilie und die Minze, schneide sie klein und gib sie mit in die Suppe.

Füge dann auch die Paprikapaste und das Paprikapulver hinzu.

6 Nimm den Topf mit der Suppe vom Herd und püriere sie vorsichtig. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kannst du sie noch mit etwas Wasser verdünnen.

7 Würze die Suppe nun gut mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen, die dir schmecken. Wenn du gerne etwas schärfer isst, kannst du ein wenig Pul Biber hinzu geben.

Zum Schluss halbierst du die Zitrone und träufelst einige Spritzer Zitronensaft auf die Linsensuppe in deinem Suppenteller.



Blätterteigschnecken

Zutaten

- 1 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Rolle frischen Blätterteig
- 1 Packung Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Paprika



„Blätterteigschnecken gibt es auf jeden Fall nochmal!“

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Backblech
- Backpapier

So wird's gemacht

1 Wasche die Lauchzwiebeln gründlich und schneide sie in kleine Ringe. Die Paprika ebenfalls waschen, den Stiel und die Kerne entfernen und klein schneiden.

2 Jetzt rollst du den Blätterteig auf einem großen Brett oder einer sauberen Arbeitsfläche aus und bestreichst ihn großzügig mit Frischkäse. Am Rand lässt du

ca. 1 cm frei, damit er beim Einrollen nicht herausquillt.

3 Anschließend die kleingeschnittenen Zutaten gleichmäßig auf dem Frischkäseblätterteig verteilen und leicht andrücken. Würze nach deinem eigenen Geschmack mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen.

4 Nun rollst du den Teig von der langen Seite aus, vorsichtig auf. Lass dir genug Zeit, so dass eine gleichmäßige Rolle entsteht.

5 Die lange Teigrolle jetzt vorsichtig in circa 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und die kleinen Scheiben auf einem

Backblech mit Backpapier verteilen. Achte darauf, dass zwischen den „Schnecken“ genug Platz ist, da der Blätterteig beim Aufbacken noch aufgeht.

6 Jetzt noch den Ofen vorheizen und bei ca. 200 Grad 25 bis 30 Minuten backen lassen. Zwischendurch kannst du kontrollieren, ob die Schnecken nicht zu dunkel werden. Vielleicht sind sie in deinem Ofen auch ein bisschen schneller fertig. Sei vorsichtig beim Herausholen des Backblechs. Verteile die Schnecken auf die Teller.





Flammkuchlein

Zutaten

- 1 Rolle frischer Flammkuchenteig
- 1 Brokkoli
- 1 Becher Creme fraiche
- 200 Gramm Reibekäse (z.B. Gouda)
- Salz, Pfeffer und Muskat

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Löffel
- Backblech
- Backpapier
- Kochtopf

So wird's gemacht

1 Koche den Brokkoli in Wasser mit etwas Salz, bis er bissfest ist.

2 Schneide den Flammkuchenteig mit einem Messer in 8 gleich große Stücke. Verteile mit dem Löffel die Creme fraiche auf die Flammkuchlein und würze sie mit Salz, Pfeffer und Muskat.

3 Zerkleinere den Brokkoli in mundgerechte Stücke.

4 Verteile das Gemüse und den geriebenen Käse auf den Flammkuchlein.

5 Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile die Flammkuchlein darauf. Stelle den Backofen auf 180 Grad Umluft und lasse sie für 10 bis 15 Minuten im Backofen backen.

Pizza

Kochutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Messer
- Schneidebrett

So wird's gemacht

- 1** Rolle den fertigen Pizzateig auf einem mit Backpapier belegten Backblech aus.
- 2** Jetzt kannst du die Tomatensoße vorbereiten: Vermische die passierten Tomaten mit den Gewürzen und etwas Öl.
- 3** Danach bestreichst du den Pizzateig mit der Tomatensoße

Zutaten

- 1 Rolle frischer Pizzateig
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Esslöffel Öl
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprika
- 6 Champignons
- 3 Tomaten
- 250 Gramm Reibekäse
- Salz und Pfeffer
- Oregano



4 Schneide jetzt die Zwiebeln, die Paprika, die Champignons und die Tomaten vorsichtig in feine Streifen.

5 Verteile das Gemüse auf dem Pizzateig und verteile den geriebenen Käse darauf. Stelle den Ofen auf 180 Grad Umluft und lasse die Pizza ca. 30 Minuten im Backofen backen.





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUS! → WARM SPEISEN



Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen

D-Hof
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



KOCHBUCH

31

Blechkartoffeln
mit Dip

„Auch heute hat mein Sohn es ganz alleine gemacht! Wer weiß, vielleicht wird er mal ein Star Koch.“



Zutaten

5 große Kartoffeln
 Salz und Pfeffer
 etwas Öl
 250 Gramm Kräuterfrischkäse
 oder Quark
 4 Esslöffel Naturjoghurt
 1 Knoblauchzehe
 Schnittlauch
 Petersilie
 Salz und Pfeffer



4 Vermische 250 Gramm Kräuterfrischkäse und 4 Esslöffel Naturjoghurt in einer Schüssel.

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Backblech
- Backpapier
- Knoblauchpresse
- Löffel
- Schüssel

So wird's gemacht

1 Wasche die Kartoffeln gründlich ab. Danach kannst du sie vorsichtig einmal der Länge nach halbieren.

2 Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Die halbierten Kartoffeln können nun, mit der flachen Kartoffelseite nach unten, auf dem Backpapier verteilt werden. Beträufle die Kartoffeln mit etwas Öl und salze sie reichlich.

3 Stelle den Backofen auf 180 Grad (Ober und Unterhitze oder Umluft) und backe die Kartoffeln ca. 30 Minuten.

In der Zeit, in der die Kartoffeln backen, kannst du den Kräuter-Knoblauch-Dip vorbereiten:

5 Schäle die Knoblauchzehe und presse sie hinzu. Die Knoblauchzehe kann auch mit einem Messer klein geschnitten werden. Achte hierbei gut auf deine Finger!

6 Gib ca. 3-4 Esslöffel Kräuter hinzu und fertig ist dein Kräuter-Knoblauch-Dip.

7 Hole die Kartoffeln vorsichtig aus dem Ofen und richte sie mit dem Dip auf einem Teller an.

Bratkartoffeln mit Gurkensalat

Zutaten

1 Kilogramm Kartoffeln
1 Salatgurke
2 Zwiebeln
1 Bund Dill
1 Teelöffel Senf
2 Esslöffel Schmand
Salz und Pfeffer
1 Esslöffel Öl
3 Esslöffel Essig



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Schüssel
- Esslöffel
- Teelöffel
- Pfanne

So wird's gemacht

1 Wasche die Gurke gründlich ab und schiebe sie in dünne Scheiben. Wasche auch den Dill gründlich und hacke ihn klein. Achtung, passe gut auf deine Finger auf!

2 Gib 2 Esslöffel Schmand, 1 Teelöffel Senf, 3 Esslöffel Essig, den Dill, Salz und Pfeffer in eine Schüssel und verrühre alles gut. Jetzt kannst du die Gurken hinzugeben und alles gut vermischen.

3 Schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben. Schäle auch die Zwiebel und schneide sie vorsichtig in dünne Scheiben.

4 Jetzt kannst du 1 Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffeln hinzugeben. Lasse die Kartoffeln 10 Minuten von

allen Seiten braten und wende sie zwischendurch.

5 Gib jetzt die Zwiebeln hinzu und lasse sie zusammen mit den Kartoffeln weitere 10 Minuten bräunen.

6 Wenn die Kartoffeln knusprig und gar sind, kannst du sie mit Salz und Pfeffer würzen und fertig ist dein leckeres Gericht!





Kartoffel-Möhren-Püree



„Hallo ihr Lieben. Das Essen war wiederum sehr lecker, danke dafür! Die Kids hatten Spaß am Schnippeln!“



Zutaten

- 1 Kilogramm Kartoffeln
- 6 Möhren
- 2 Esslöffel Butter
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Schäler
- Kochtopf
- Esslöffel
- Sieb
- Stampfer

So wird's gemacht

1 Als Erstes schälst du die Kartoffeln und die Möhren und wäschst sie einmal mit

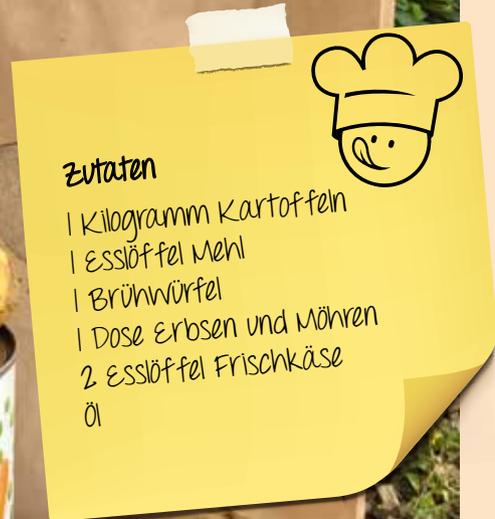
Wasser ab. Danach schneidest du das Gemüse in Würfel.

2 Setze nun einen Kochtopf mit Wasser auf den Herd und gib die Kartoffeln, die Möhren und etwas Salz hinzu. Lasse die Möhren und die Kartoffeln ca. 15-20 Minuten kochen.

3 Sobald die Kartoffeln und die Möhren gar sind, schüttest du das Wasser ab.

4 Gib 2 Esslöffel Butter in den Kochtopf und stampfe einmal alles mit dem Stampfer gut durch. Jetzt kannst du das Kartoffel-Möhren-Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Konfetti-Kartoffeln



- Zutaten**
- 1 Kilogramm Kartoffeln
 - 1 Esslöffel Mehl
 - 1 Brühwürfel
 - 1 Dose Erbsen und Möhren
 - 2 Esslöffel Frischkäse
 - Öl



Kochutensilien

- großer Topf
- Kochlöffel
- Schneidebrett
- Messer
- Sparschäler
- Esslöffel
- Messbecher

So wird's gemacht

- 1** Schäle zunächst die Kartoffeln und schneide sie in Würfel. Jetzt kannst du etwas Öl im Topf erhitzen und die Kartoffeln leicht anbraten. Gib einen Esslöffel Mehl dazu und verrühre alles gut.
- 2** Messe 500 Milliliter Wasser ab und löse einen Brühwürfel darin auf. Lösche die Kartoffeln mit der Gemüsebrühe

ab. Rühre alles kurz um und lasse es dann für 10 Minuten köcheln. Jetzt kannst du das Gemüse zu den Kartoffeln geben und noch kurz weiter köcheln lassen.

3 Wenn du möchtest, kannst du etwas Frischkäse dazu mischen, damit der Eintopf etwas cremiger wird.





Kumpir

Zutaten

- 4 große Kartoffeln
- 2 -3 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200 Gramm Reibekäse
- Öl

Kochutensilien

- Pfanne
- Backblech
- Gabel
- Esslöffel
- Messer
- Schneidebrett
- Backpapier

So wird's gemacht

1 Heize den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor. Wasche die Kartoffeln, steche sie mit einer Gabel ein paar Mal ein und lege sie auf das Backblech (mit Backpapier!). Backe die Kartoffeln

für etwa 20 Minuten, bis sie weich sind.

2 Wasche und entkerne nun die Paprika und schäle die Zwiebeln und den Knoblauch. Schneide das ganze Gemüse in kleine Würfel. Gib etwas Öl in die Pfanne und lasse es erhitzen. Jetzt kannst du die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Nimm die Kartoffeln aus dem Ofen, lasse sie etwas abkühlen und schneide sie in zwei Hälften. Mit einem Löffel kannst du jetzt das Innere der Kartoffel

entfernen und mit dem Gemüse vermischen oder das Gemüse einfach so über die Kartoffel geben. Wenn du möchtest, kannst du etwas Käse darüber streuen.

4 Serviere die fertigen Kartoffelhälften mit etwas Quark, Frischkäse oder Zaziki.



Ofenkartoffeln

Zutaten

6 große Kartoffeln
 1/2 Bund Schnittlauch
 250 Gramm Frischkäse
 250 Gramm Schmand
 4 Teelöffel Butter
 Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Backblech
- Schüssel
- Alufolie

So wird's gemacht

- 1** Zunächst heizt du den Backofen auf 200 Grad vor.
- 2** Nun die Kartoffeln sehr gründlich waschen, aber nicht schälen.
- 3** Die gewaschenen Kartoffeln legst du jetzt auf ein ausreichend großes Stück Alufolie. Gib einen Teelöffel Butter, etwas Salz und Pfeffer mit hinzu und umwickele alles mit der Alufolie.

Die umwickelten Kartoffeln legst du nun auf ein Backblech und lässt sie für ca. 1 Stunde im vorgeheizten Backofen garen.

- 4** In der Zwischenzeit kannst du den Schnittlauch-Dip zubereiten. Hierzu den Schnittlauch gut waschen und vorsichtig mit einem Messer klein schneiden. Nun Frischkäse und Schmand in eine Schüssel geben und gemeinsam mit dem Schnittlauch vermengen. Würze mit Salz und Pfeffer und schmecke deinen fertigen Dip ab.

- 5** Um zu testen, ob die Ofenkartoffeln fertig sind, nimmst du einen Zahnstocher und

pikst vorsichtig hinein. Passe sehr gut auf, dass du dich nicht am Ofen verbrennst! Wenn die Kartoffeln weich sind und du mit dem Zahnstocher gut hinein piksen kannst, sind sie gar und du kannst sie aus dem Ofen nehmen.

- 6** Entferne vorsichtig die Alufolie (Achtung, sehr heiß), lege sie auf einen Teller und schneide die Kartoffel der Länge nach auf. Nun kannst du den Dip darüber geben oder ihn separat anrichten.





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUS! → WARMES SPEISEN



„Meine Tochter hatte großen Spaß beim Kochen! Und alles war so lecker.“

„Vielen lieben Dank, ihr Lieben.“

„Danke war sehr lecker, die Mädels waren so eifrig dabei alles selber zu machen.“

„War auch sehr lecker, die Kinder freuen sich schon auf die nächste Kochtüte...“

„Danke für das leckere Rezept!“



Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen

Reibekuchen





Zutaten

- 2 Eier
- 600 Gramm Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- Salz
- 8 Esslöffel Mehl
- Öl für die Pfanne



5 Gib nun reichlich Öl in eine Pfanne und erhitze es. Es muss so viel Öl in der Pfanne sein, dass die Reibekuchen darin schwimmen können!

6 Gib die Kartoffel-Zwiebel-Ei-Masse esslöffelweise in die heiße Pfanne. Achtung: es kann etwas Öl spritzen, wenn du die Masse in die Pfanne gibst. Passe gut auf, dass du dich nicht verbrennst.

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Teelöffel
- Esslöffel
- Schäler
- Küchenreibe
- Schüssel
- Küchenkrepp
- Pfanne
- Pfannenwender

So wird's gemacht

1 Schäle zunächst vorsichtig die Kartoffeln und reibe sie über die grobe Seite einer

Küchenreibe. Sei vorsichtig mit deinen Fingern!
Gib die geriebenen Kartoffeln in eine Schüssel.

2 Schneide nun die Zwiebeln in kleine Würfel und gib sie in die Schüssel zu den geriebenen Kartoffeln.

3 Jetzt schlägst du 2 Eier in die Schüssel mit den Kartoffeln und den Zwiebeln. Rühre alles gut um.

4 Würze die Masse nun mit 1 Teelöffel Salz und bestäube sie mit 8 Esslöffeln Mehl.

7 Brate die Reibekuchen, bis sie auf beiden Seiten goldbraun und knusprig sind. Mit einem Pfannenwender kannst du sie umdrehen.

8 Nimm die fertigen Reibekuchen mit dem Pfannenwender aus der Pfanne und lege sie auf ein Stück Küchenkrepp, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. Fertig sind deine leckeren Reibekuchen!



Tortilla

Zutaten

- 6 Eier
- 2 Stangen Lauch
- 6 Kartoffeln
- 2 Paprika
- Rosmarin oder andere Kräuter
- Öl
- Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Schüssel
- Schäler
- Messer
- Pfanne
- Gabel
- Pfannendeckel

So wird's gemacht

1 Schlage zunächst die 6 Eier in eine Schüssel und vermische sie mit den Gewürzen.

2 Jetzt kannst du den Lauch gründlich mit Wasser abwaschen und vorsichtig in feine Ringe schneiden.

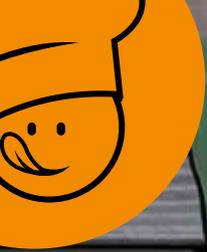
3 Wasche nun die Kartoffeln gründlich mit Wasser ab und schäle sie mit einem Schäler oder einem Messer. Schneide auch die Kartoffeln in feine Scheiben.

4 Brate die Kartoffelscheiben ca. 8 Minuten in einer Pfanne mit etwas Öl an und salze sie gut.

5 In der Zwischenzeit kannst du die Paprika gründlich mit Wasser abwaschen, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

6 Jetzt gibst du die Ei-Masse über die Kartoffeln und verteilst die Paprika oben drauf. Decke die Pfanne mit einem Deckel ab und lasse alles auf niedriger Stufe für ca. 8 Minuten auf der Herdplatte. Gib zum Schluss etwas Rosmarin hinzu. Fertig ist deine Tortilla, wenn sie goldbraun angebraten ist.





D-HOF FÜR ZUHAUSE KOCH DAS BESTE DRAUS! → WARM SPEISEN



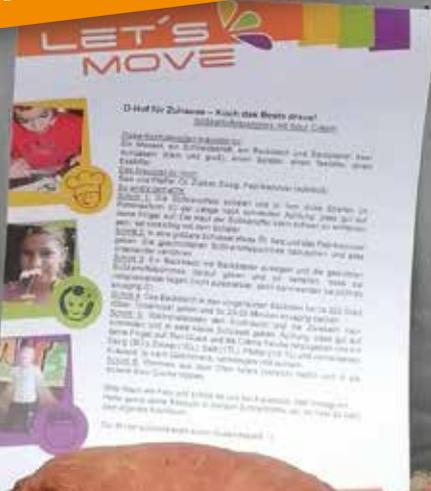
Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen



Süßkartoffel-Pommes mit Sour Cream





Zutaten

500 Gramm Süßkartoffeln
500 Gramm Quark
1 Becher Crème fraîche oder
Schmand
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
3 Esslöffel Essig

1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Salz und
etwas Pfeffer und
Paprikapulver
etwas Öl

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Backblech
- Backpapier
- 2 Schüsseln (klein und groß)
- Schäler
- Teelöffel
- Esslöffel

So wird's gemacht

1 Zunächst die Süßkartoffeln schälen und in 1 Zentimeter dicke Streifen (in Pommesform) der Länge nach schneiden. Die Schale der Süßkartoffel kann schwer zu entfernen sein, sei vorsichtig mit dem Schäler.

2 In eine größere Schüssel nun etwas Öl, Salz und das Paprikapulver schütten. Die geschnittenen Süßkartoffelpommes dazugeben und alles miteinander vermischen.

3 Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile die gewürzten Süßkartoffelpommes darauf. Schichte sie nicht aufeinander, denn dann werden sie nicht so knusprig.

4 Das Backblech jetzt in den vorgeheizten Backofen bei ca. 220 Grad (Ober- Unterhitze) schieben und die Pommes für 20 bis 25 Minuten knusprig backen.

5 Währenddessen schneidest du den Knoblauch und die Zwiebeln klein und gibst beides in eine kleine Schüssel.

6 Den Quark sowie Crème fraîche in die Schüssel geben und mit 3 Esslöffel Essig, 1 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Pfeffer und Kräutern, je nach Geschmack, vermengen und würzen.

7 Pommes aus dem Ofen holen (Vorsicht heiß!) in die leckere Sour Creme dippen und genießen.



Blumenkohl-Kartoffel-
Gratin





Zutaten

500 Gramm Kartoffeln
1 Blumenkohl
1 Brühwürfel
200 Milliliter Milch
200 Gramm Reibekäse (Gouda
oder Mozzarella)
geriebene Muskatnuss
Salz und Pfeffer, Kräuter
nach Belieben



Kochutensilien

- Auflaufform
- Topf
- Schneebeesen
- Schneidebrett
- Messer

Das brauchst du noch

- Alufolie

So wird's gemacht

1 Wasche die Kartoffeln und schneide sie vorsichtig in dünne Scheiben.

2 Nun wäschst du den Blumenkohl und teilst ihn in kleine Röschen. Schichte nun die Kartoffeln und den Blumenkohl abwechselnd in die Auflaufform.

3 Jetzt kannst du 200 Milliliter Wasser abmessen und den Brühwürfel darin auflösen. Gib die Gemüsebrühe in einen Topf und gieße die Milch hinzu. Diese Flüssigkeiten nun aufkochen und nach deinem Geschmack mit Thymian, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

4 Gieße die Soße über die Kartoffeln und den Blumenkohl und decke die Auflaufform mit Alufolie ab. Das Gratin backst du nun bei 200°C Ober- und Unterhitze. Nach 40 Minuten kannst du die Alufolie entfernen (Vorsicht heiß!), den geriebenen Käse auf dem Gratin verteilen und ihn für weitere 15 Minuten backen.

Aubergine-Zucchini-Nudelauflauf

Kochutensilien

- Schneidebrett
- Messer
- Kochlöffel
- Kochtopf
- Sieb
- Auflaufform

So wird's gemacht

1 Gib Wasser in einen Topf, salze es und lasse es aufkochen. Sobald das Wasser kocht, kommen die Nudeln hinein. Lasse die Nudeln nur etwa 5 Minuten kochen, so dass sie noch sehr bissfest sind. Schütte sie in einem Sieb ab. Danach füllst du die Nudeln vom Sieb in eine Auflaufform.

2 Wasche die Zucchini und die Aubergine und schneide sie in Würfel. Schäle die Zwiebeln und die Knoblauchzehe und hacke sie ganz klein. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf!

3 Heize den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor.

4 Erhitze 1 Esslöffel Öl in dem Topf und gib die Zwiebeln und den Knoblauch hinein. Etwa eine Minute später, wenn Zwiebeln und Knoblauch glasig sind, gib auch das Gemüse hinzu und brate es kurz mit an.

Dann fügst du die Dosen-Tomaten hinzu und lässt das Ganze köcheln. Damit es nicht spritzt, schalte die Temperatur etwas herunter und rühre immer wieder um. Nach 5 bis

Zutaten

1 Zucchini
1 Aubergine
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
400 Gramm Farfalle Nudeln
2 Dosen stückige Tomaten
150 Gramm Reibekäse
Salz und Pfeffer,
Paprikapulver
etwas Öl für die Pfanne



10 Minuten nimmst du den Kochtopf von der heißen Herdplatte und würzt die Masse mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Gewürzen, zum Beispiel Paprikapulver.

5 Nun vermengst du das Gemüse mit den Nudeln in der Auflaufform. Bestreue es zum Schluss mit dem Käse.

6 Stelle die Auflaufform für etwa 20 Minuten in den Backofen, bis der Käse geschmolzen ist. Fertig ist dein leckerer Nudelauflauf!





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUS! → WARMES SPEISEN



Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen



Brokkoli- Nudelaufauf

Zutaten

1 Brokkoli
500 Gramm Penne Nudeln
50 Gramm Butter
250 Milliliter Sahne
1 Ei
200 Gramm Reibekäse
Salz, Pfeffer, Muskat,
Öl oder Butter



Kochutensilien

- 2 Kochtöpfe
- Messer
- Schneidebrett
- Auflaufform
- Sieb
- Schüssel
- Schneebesen

So wird's gemacht

1 Koche das Wasser mit etwas Salz auf. Sobald das Wasser kocht, gib die Nudeln hinzu und lasse sie ca. 7 bis 8 Minuten

kochen. Sobald sie weich sind, kannst du sie in einem Sieb abschütten.

2 Wasche den Brokkoli gründlich mit Wasser ab und schneide die Röschen ab. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf!

Koche den Brokkoli in Wasser mit etwas Salz, bis er bissfest ist.

3 Fette eine Auflaufform mit etwas Öl oder etwas Butter ein und gib die Nudeln und den Brokkoli hinein.



4 Gib 250 Milliliter Sahne in eine Schüssel. Füge das Ei, 200 Gramm Gouda und Gewürze hinzu und verrühre alles gut. Schütte es dann über die Nudeln und den Brokkoli.

5 Stelle den Backofen auf 180 Grad Umluft und backe den Auflauf für ca. 15 Minuten bis er goldbraun ist.





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUS! → WARM SPEISEN



Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen

D **Hof**
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



KOCHBUCH

51

Kartoffelgratin
mit Gurkensalat





Zutaten

1 Kilogramm Kartoffeln
1 Gurke
1 1/2 Liter Milch
etwas Butter für die
Auflaufform
250 Gramm Reibekäse
Dill (frisch oder getrocknet)
3 Esslöffel Naturjoghurt

Muskat, Salz, Pfeffer
und Zucker
Essig und Öl



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Schäler
- Backofengitter
- Auflaufform
- Kochtopf
- Schneebesen
- Schüssel

So wird's gemacht

1 Wasche die Kartoffeln gründlich mit Wasser ab und schäle sie mit einem Schäler oder

einem Messer. Jetzt kannst du sie in feine Scheiben schneiden.

2 Schiebe ein Backofengitter in die Mitte des Backofens und heize den Ofen schon einmal auf 180 Grad Umluft vor (so ist das Kartoffelgratin schneller fertig).

3 Fette die Auflaufform mit etwas Öl oder Butter ein und gib die Kartoffelscheiben gleichmäßig hinein.

4 Jetzt kannst du 1,5 Liter Milch auf dem Herd einmal aufkochen lassen und gut würzen (Muskat, Salz und Pfeffer). Rühre den geriebenen Käse in die Milch ein, bis er geschmolzen ist. Gib die Soße über die Kartoffelscheiben und verteile den restlichen Käse darüber.

5 Backe das Kartoffelgratin ca. 50 bis 60 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backofen.

Für den Gurkensalat

6 In der Zwischenzeit kannst du die Gurke gründlich mit Wasser abwaschen und in feine Scheiben schneiden. Gib die Scheiben in eine Schüssel und bereite eine Soße aus Joghurt, Dill, Zucker, Salz, Essig und Öl. Gieße die Soße über die Gurkenscheiben, vermenge alles miteinander und fertig ist ein leckerer Gurkensalat.



Käsespätzle

Zutaten

500 Gramm Spätzle
1 Bund Petersilie
2 Zwiebeln
400 Milliliter Sahne
250 Gramm Reibekäse
Öl
Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Kochtopf
- Messer
- Schneidebrett
- Auflaufform

So wird's gemacht

1 Schneide als Erstes die Zwiebeln in kleine Würfel und hacke die Petersilie vorsichtig klein.

2 Gib nun etwas Öl oder Butter in einen Topf und brate die Zwiebeln an, bis sie glasig sind.

3 Füge jetzt 400 Milliliter Sahne und die Petersilie hinzu und vermische alles gut miteinander. Jetzt kannst du die Soße gut würzen und anschließend kurz aufkochen lassen. Gib 100 Gramm vom Käse in die fertige Soße.

4 Koche nun die Spätzle nach Packungsanweisung.

5 Bestreiche eine Auflaufform mit etwas Butter oder Öl und gib die Spätzle und die Soße hinein. Streue den restlichen Käse darauf.

6 Stelle den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze und lasse die Käsespätzle 20 Minuten backen.





Mac and Cheese



Kochutensilien

- Topf
- Kochlöffel
- Messbecher
- Großes Sieb
- Auflaufform

So wird's gemacht

1 Koche die Makkaroni in gesalzenem Wasser, bis sie gar sind. Sobald sie fertig sind, kannst du sie in ein großes Sieb schütten und abkühlen lassen.

2 Messe 600 Milliliter Milch im Messbecher ab und rühre den Senf ein.

Jetzt gibst du etwa 4 Esslöffel Butter in einen Topf und lässt sie schmelzen. Gib nun 1 Esslöffel Mehl hinzu und rühre die Mehlschwitze direkt mit einem Schneebesen um. Unter ständigem Rühren kannst du jetzt die Milch-Senf-Mischung vorsichtig hinzu geben und weiter gut verrühren. Den geriebenen Käse gibst du ebenfalls dazu und verrührst ihn gut in der Soße. Schmecke die Soße mit etwas Salz und Pfeffer ab und nimm den Topf vom Herd.

Zutaten

400 Gramm Makkaroni
600 Milliliter Milch
2 Esslöffel Senf
3 Esslöffel Mehl
4 Esslöffel Butter
250 Gramm Reibkäse
Salz und Pfeffer
Öl

3 Jetzt kannst du die Makkaroni mit der Soße vermischen und in eine Auflaufform geben. Der Auflauf sollte ca. 20 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze backen, bis der Käse goldbraun ist. Fertig ist dein leckeres Mac and Cheese.



Nudelaufauf



Zutaten

400 Gramm Penne
oder Farfalle Nudeln
400 Milliliter Sahne
100 Milliliter Öl
1 Tube Tomatenmark
frische Kräuter
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
250 Gramm Reibekäse

4 Tomaten
Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Kochtopf
- Schüssel
- Sieb
- Auflaufform
- Messer
- Schneidebrett

So wird's gemacht

1 Setze einen Kochtopf mit Wasser und etwas Salz auf den Herd. Wenn das Wasser kocht, kannst du die Nudeln für 8 bis 10 Minuten darin kochen

lassen. Sobald die Nudeln bissfest sind, schüttest du sie in ein Sieb.

2 Vermische nun in einer Schüssel die 400 Milliliter Sahne, 100 Milliliter Öl, die Tube Tomatenmark, die Kräuter und die Gewürze miteinander.

3 Jetzt kannst du die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf!
Gib die Zwiebeln und den Knoblauch zu der Soße.

4 Jetzt vermischt du die Soße mit den Nudeln und ein wenig vom Käse und gibst sie in eine Auflaufform.

5 Schneide die Tomaten in Viertel und entferne den grünen Strunk. Die Tomatenviertel kannst du jetzt auf die Nudeln legen und den Auflauf noch einmal mit Käse bestreuen.

6 Stelle den Backofen auf 180 Grad Umluft und schiebe den Nudelaufauf hinein. Lasse ihn ca. 30 bis 40 Minuten gut durchbacken.





Tomaten-Zucchini-Auflauf

Zutaten

- 400 Gramm Nudeln
- 4 Tomaten
- 2 Zucchini
- 250 ml Sahne
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 250 Gramm Reibekäse



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Auflaufform
- Sieb
- Schüssel
- Löffel

So wird's gemacht

1 Koche Wasser mit etwas Salz in einem Topf auf. Sobald das Wasser kocht, kannst du die Nudeln hinzugeben und 8 bis 10

Minuten kochen. Schütte die fertigen Nudeln nun in ein Sieb.

2 Jetzt wäschst du die Tomaten und die Zucchini und schneidest sie vorsichtig in kleine Stücke.

3 Vermenge in einer Schüssel die Sahne, 2 Eier, Salz, Pfeffer und Muskat.

4 Gib die Nudeln und das Gemüse in eine Auflaufform und übergieße sie mit der

Sahne-Mischung. Verteile zum Schluss den geriebenen Käse drauf.

5 Stelle den Backofen auf 180 Grad Umluft und lasse den Auflauf ca. 30 Minuten im Ofen backen. Hole ihn dann vorsichtig aus dem Ofen und genieße dein leckeres Gericht.



Gemüsebolognese



„Danke für die leckere Kochtüte.“

Zutaten

3 Möhren, 2 Zwiebeln
1 Paprika, 1 Knoblauch
1 Zucchini
1 Packung Spaghetti
Salz und Pfeffer
3 Esslöffel Öl
frische Kräuter nach Belieben
(z.B. Petersilie, Thymian)
2 Esslöffel Tomatenmark



1 Dose passierte
Tomaten

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Schäler
- Kochtopf oder hohe Pfanne
- Kochlöffel
- Glas

So wird's gemacht

1 Wasche zuerst das ganze Gemüse ab. Nun kannst du die Karotten schälen, den Knoblauch und die Zwiebeln von der Schale befreien und alles in kleine Würfel schneiden. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf!

2 Gib nun das Öl in eine hohe Pfanne oder einen Topf und brate das kleingeschnittene Gemüse darin an. Füge nach kurzer Zeit 2 Esslöffel Tomatenmark hinzu und rühre weiter um.

3 Nach ca. 5 Minuten kannst du ein halbes Glas Wasser in die Pfanne/Topf schütten, rühren und warten, bis die Soße dickflüssiger wird. Wiederhole dies zwei weitere Male, so dass du insgesamt 1,5 Gläser Wasser in die Soße gegeben hast.

4 Füge nun die passierten Tomaten der Soße hinzu und vermenge dies gut.

5 Wenn das Gemüse weich ist, kannst du deine vegetarische Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Nudeln kochst du in einem großen Topf und vermischt sie am Ende mit der Soße. Falls du frische Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Thymian) hast, kannst du sie klein geschnitten darüber streuen.





Grüne Nudeln

Zutaten

- 500 Gramm Nudeln
- 1 Brokkoli
- 1 Glas grünes Pesto
- 1 Zucchini
- Salz und Pfeffer
- Öl

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- 2 Kochtöpfe
- Kochlöffel
- Pfanne
- Pfannenwender

So wird's gemacht

1 Stelle einen Topf mit ca. 3 Liter gesalzenem Wasser auf den Herd und bringe es zum Kochen. Sobald das Wasser kocht,

kannst du die Nudeln vorsichtig hineingeben und nach den Angaben auf der Verpackung fertig kochen. Schütte sie danach in ein Sieb.

2 Währenddessen trennst du die Brokkoliröschen vom Stiel und schneidest auch diesen vorsichtig klein.

3 Die Brokkoliröschen und den klein geschnittenen Stiel nun in einen weiteren Topf mit kochendem Wasser geben und

garen lassen (bissfest ist er nach ca. 5 Minuten).

4 Die Zucchini nun in Streifen schneiden und mit ein wenig Öl in der Pfanne anbraten.

5 Das fertige Gemüse mit den Nudeln und dem grünen Pesto vermengen und servieren.

Pasta Primavera – One-Pot-Pasta

Zutaten

2 Paprika
1 Zucchini
120 Gramm Nudeln
1 Brühwürfel
100 ml Sahne
1 Esslöffel Schmelzkäse
Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Schäler
- Kochtopf
- Esslöffel

So wird's gemacht

1 Wasche zunächst die Paprika, entkerne sie und schneide sie in kleine Stücke.

2 Wasche nun die Zucchini. Halbiere sie und schneide sie vorsichtig in dünne Streifen.

3 Gib nun die Paprika, die Zucchini, 120 Gramm Nudeln, 350 Milliliter Brühe und 100 Milliliter Sahne in einen Kochtopf und erhitze alle Zutaten.

4 Lasse alles kurz aufkochen und stelle dann die Temperatur herunter, so dass die Soße noch weitere 10 Minuten leicht köchelt. Rühre ab und zu um. Wenn die Nudeln gar sind, ist dein One-Pot-Gericht fertig.

5 Rühre nun noch den Schmelzkäse unter dein Gericht und würze es mit Salz und Pfeffer, so wie du es magst.



Spaghetti mit Tomatensoße



„Vielen lieben Dank wieder mal für die tolle Kochtüte. Meine Jungs sind schon fleißig.“

„War super lecker... tolle Abwechslung... Dankeschön“





Zutaten

- 1 Packung Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Gemüsebrühepulver
- 4 Tomaten
- 1 Dose passierte Tomaten
- geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Olivenöl



5 Jetzt schüttest du die Gemüsebrühe und die Dose mit den passierten Tomaten in den Topf zu den Zwiebeln und den Tomaten und verrührst alles. Würze die Soße mit etwas Salz und Pfeffer.

Kochutensilien

- Schneidebrett
- Messer
- Esslöffel
- Großer Kochtopf
- Mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Zubereitung

1 Als Erstes wird die Zwiebel geschält. Halbiere sie und schneide sie in kleine Würfel – Passe dabei gut auf deine Finger auf!

2 Wasche die Tomaten und schneide auch sie in kleine Würfel.

3 Löse nun einen Esslöffel Gemüsebrühe in 500 Milliliter Wasser auf.

4 In einen mittleren Kochtopf kannst du jetzt 3 Esslöffel Olivenöl geben. Stelle den Herd auf die mittlere Stufe und erhitze das Öl. Sobald das Öl heiß ist, gib die Zwiebeln und die Tomatenwürfel hinzu und brate sie ca. 4 Minuten an.

6 Lasse die Soße noch ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze auf dem Herd köcheln.

7 Setze einen Topf mit Wasser auf den Herd, salze das Wasser und bringe es zum Kochen. Gib die Spaghetti zum kochenden Wasser und lasse die Spaghetti ca. 10 bis 12 Minuten kochen. Die fertigen Nudeln lässt du in einem Sieb abtropfen. Gib nun die leckere Soße auf die Spaghetti und bestreue dein Gericht – wenn du das magst – mit Parmesan.



Spinat-Gemüse-Lasagne

Kochutensilien

- 2 Kochtöpfe
- Schäler
- Messer
- Pfanne
- Knoblauchpresse
- Schneebesen
- Auflaufform

So wird's gemacht

1 Wasche zuerst die Champignons und schäle dann die Möhren, die Champignons und die Zwiebeln. Schneide das Gemüse vorsichtig mit einem Messer in kleine Würfel. Anschließend kannst du die Stiele vom Blattspinat entfernen.

2 Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate als Erstes die Zwiebeln an, bis sie glasig sind. Gib jetzt die Möhren, die Champignons und die Spinatblätter hinzu. Der Spinat wird in der Pfanne schnell zusammenfallen.

Zutaten

- 1 Bund Blattspinat
- 3 Möhren
- 6 Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Esslöffel Milch
- 1/2 Packung Kräuterfrischkäse
- 1 Dose passierte Tomaten
- 200 Milliliter Sahne



- 250 Gramm Reibekäse
- 9 - 12 Lasagne Blätter
- 2 Esslöffel Mehl
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Brühwürfel
- 2 Esslöffel Öl
- Salz und Pfeffer

3 Löse einen halben Gemüsebrühwürfel in etwas Wasser auf und füge die Gemüsebrühe und eine halbe Packung Kräuterfrischkäse der Pfanne hinzu.

4 Schäle die Knoblauchzehe und presse sie über die Spinatmischung. Würze sie gut mit Salz und Pfeffer.

5 Erhitze in einem anderen Kochtopf 2 Esslöffel Butter. Wenn die Butter geschmolzen ist, füge 2 Esslöffel Mehl hinzu und verrühre es mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse. Jetzt kannst du die passierten Tomaten unter Rühren hinzugeben. Füge die

Sahne hinzu und lasse alles einmal aufkochen. Presse auch hier eine Knoblauchzehe hinein und würze alles gut mit Salz und Pfeffer.

6 Schichte die Spinatmischung, die Soße und die Nudelplatten abwechselnd in einer Auflaufform. Fange mit dem Spinat an und höre mit der Tomatensauce auf.

Bestreue nun die Lasagne noch mit Reibekäse. Backe die Lasagne bei 180 Grad Umluft für ca. 30 Minuten im Backofen.





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUS! → WARMES SPEISEN



Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen

D^oHof
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



KOCHBUCH

65

Vegetarische Lasagne



„War eine super Idee. Mal Lasagne ohne Fleisch, hat super geschmeckt“

„Liebes OT Team. Wir sind begeistert! Super Aktion, genau wie die anderen Sachen auf Instagram und auch alles andere was ihr macht! Vielen Dank und die Lasagne war sehr lecker!“

„Unsere Tochter hat die alleine gemacht und war mega stolz.“

„Leckere Lasagne mit den Zutaten aus der Kochtüte, unsere Tochter hat heute für uns gekocht...“



„D-Hof für Zuhause - Koch das Beste draus!“

Liebe Kinder, liebe Eltern,

leider können wir derzeit nicht zusammen in der OT D-Hof kochen und gemeinsam essen

Deshalb haben wir uns etwas ganz Neues überlegt



Ab Montag werdet ihr euch eine besondere Tüte in der OT abholen können. In dieser „Kochtüte“ findet ihr leckere, frische und gesunde Zutaten und das passende Rezept, um zu Hause ein leckeres Gericht kochen zu können.

Die „Kochtüte“ kann in der kommenden Woche täglich ab 11 Uhr am Hintereingang (durch den Garten - so wie bei den Osterfüten) abgeholt werden, solange der Vorrat reicht!

Wir wünschen euch und eurer Familie ein leckeres Kocherlebnis! Kocht das Beste draus.

Euer D-Hof Team





Zutaten

- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 1 Paket Lasagne Platten
- 1 Tüte Reibekäse
- 2 Dosen passierte Tomaten
- 1 Päckchen Sahne
- frische Kräuter nach Geschmack



„Hallo liebes OT Team. Wir bedanken uns für die Zutaten und das tolle Rezept... es war sehr lecker. Dankeschön.“

„Super Sache!!! Da schaue ich mir was von ab.“ :)

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Pfanne
- Auflaufform
- Backofengitter

So wird's gemacht

- 1** Wasche als Erstes das Gemüse und schneide es vorsichtig klein.
- 2** Gieße etwas Öl in die Pfanne und brate nun die Zucchini und die Paprika an. Nach etwa 2 bis 3 Minuten kannst du

die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben.

3 Sobald das Gemüse angebraten ist, gibst du die passierten Tomaten hinzu.

4 Stelle nun die Temperatur kleiner und rühre die Sahne in die Soße.

5 Würze die Soße nach deinem Geschmack (z.B. mit Salz, Pfeffer, Paprika) und lasse sie nun nochmal kurz aufkochen.

6 Nimm nun eine Auflaufform und gib etwas Soße hinein.

Schichte abwechselnd Lasagneplatten und Soße, bis deine Form voll ist. Höre mit der Soße auf. Verteile nun den Käse auf deiner Lasagne.

7 Stelle deine Auflaufform nun auf das Backofengitter und backe die Lasagne bei 180 Grad Celsius. Nach ca. 30 Minuten ist sie fertig.



Chili sin Carne

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 5 große Kartoffeln
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 Dose Kidneybohnen, 1 Dose Mais
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Tasse Reis
- Öl, Salz, Pfeffer und Currypulver



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- 2 Kochtöpfe
- Schäler
- Messbecher
- Tasse

So wird's gemacht

- 1** Schäle zuerst die Kartoffeln.
- 2** Löse den Gemüsebrühwürfel in 1.250 Milliliter warmem Wasser auf und gib die Brühe

mit den Kartoffeln in den Kochtopf. Lasse alles ca. 20 bis 25 Minuten köcheln.

3 Schäle nun die Zwiebeln und den Knoblauch und schneide alles in kleine Würfel. Anschließend kannst du zuerst die Zwiebeln und dann den Knoblauch in einem großen Topf in etwas Öl anbraten.

4 In der Zwischenzeit kannst du die Kidneybohnen und den Mais in einem Sieb abtropfen lassen und mit in den Kochtopf geben. Auch die passierten Tomaten kannst du nun

hinzufügen und sie mit dem Rest einmal gut aufkochen lassen. Zum Schluss kannst du dein Chili sin Carne mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

Für den Reis

5 Koche 1 Tasse Reis nach den Angaben auf der Verpackung. Der Reis ist gut, sobald er weich ist. Du kannst den Reis mit in das Chili geben oder beides separat auf einem Teller anrichten.





Curry-Gemüse-Couscous

Zutaten

- 250 Gramm Couscous
- 1 Brühwürfel
- 1 Paprika
- 200 Gramm Zuckerschoten
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- saltz, Pfeffer und Currypulver
- öl



Kochutensilien

- 2 Kochtöpfe
- Messer
- Schneidebrett
- Pfanne
- Löffel
- Sieb

So wird's gemacht

1 Vermenge 250 Milliliter Wasser mit dem Gemüsebrühwürfel und etwas Currypulver und lasse es einmal aufkochen. Gib den Couscous in das kochende Wasser (Vorsicht heiß!) und lasse ihn etwa 10 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit kannst du die Paprika in kleine Würfel schneiden und die Zuckerschoten halbieren.

3 In einem anderen Kochtopf kannst du das Gemüse in etwas Wasser dünsten, bis es gar ist.

4 Hacke nun die Zwiebel und den Knoblauch vorsichtig klein.

5 Brate die Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl in einer Pfanne an.

6 Lass den Couscous in einem Sieb abtropfen. Vermenge Gemüse, Couscous, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf. Besonders lecker schmeckt dein Curry-Gemüse-Couscous mit Kräuterquark.

Gefüllte Paprika

Kochutensilien

- Messbecher
- Kochtopf
- Teelöffel
- Topfdeckel
- Salatschleuder oder Küchentuch
- Pfanne
- Schüssel
- Auflaufform

So wird's gemacht

1 Gib 250 Milliliter Wasser in einen Kochtopf, füge einen Teelöffel Öl und etwas Salz hinzu und lasse alles einmal aufkochen. Sobald das Wasser kocht, kannst du den Kochtopf vom Herd nehmen und den Couscous in das Wasser geben. Achtung: Verbrenne dich nicht! Lasse den Couscous für 3 bis 5 Minuten zugedeckt in dem heißen Wasser quellen.

Zutaten

250 Gramm Couscous
 4 Paprika (rot oder gelb)
 1 Bund frischer Blattspinat oder Babyspinat
 2 Zwiebeln
 1-2 Knoblauchzehen
 1 Packung Fetakäse



1 Brühwürfel
 Salz und Pfeffer
 frische Kräuter
 Öl

die Pfanne vom Herd nehmen.

2 Wasche die Paprika, halbiere sie mit einem Messer und entferne die Kerne.

3 Entferne die Stiele von den Spinatblättern, wasche den Spinat und schleudere ihn in einer Salatschleuder oder in einem Küchentuch trocken.

4 Schäle die Zwiebeln und die Knoblauchzehen und schneide sie vorsichtig in kleine Würfel.

5 Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und gib den Spinat, die Zwiebel und den Knoblauch hinzu. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, kannst du

6 Vermenge den Couscous und die Spinatmischung in einer Schüssel. Gib den Fetakäse in Bröseln hinzu und würze ihn gut mit Salz und Pfeffer. Vermenge noch einmal alles miteinander. Jetzt kannst du die Paprikahälften mit der Mischung füllen.

7 Stelle die Paprikahälften nebeneinander in eine Auflaufform und löse den Gemüsebrühwürfel in ca. 300 ml Wasser auf. Schütte die Brühe in die Auflaufform. Stelle den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze und lasse die Paprikahälften 20 bis 30 Minuten backen.





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUS! → WARMES SPEISEN



„Ich freue mich, dass wir langsam mit euch vom Fleisch wegkommen. Nicht ganz, aber deutlich weniger wird nach Fleisch verlangt.“ :D

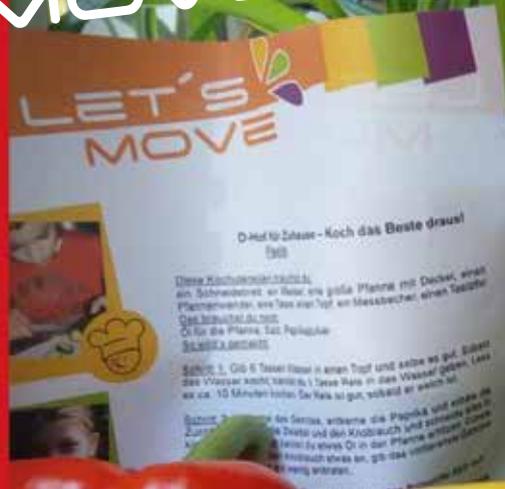
Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen



LET'S
MOVE



Paella





Zutaten

3 Paprika
1 Knoblauchzehen
1 Zwiebel, 2 Zucchini
1 Gemüsebrühwürfel
2 Tassen Reis
Salz und Pfeffer, Paprikapulver
Safran, falls du hast
(schmeckt besonders
gut dazu)



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- große Pfanne mit Deckel
- Pfannenwender
- Tasse
- Topf
- Messbecher
- Teelöffel

So wird's gemacht

1 Koche 2 Tassen Reis nach den Angaben auf der Verpackung. Der Reis ist gut, sobald er weich ist.

2 Wasche nun das Gemüse, entkerne die Paprika und schäle die Zucchini. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide alles in kleine Würfel. Jetzt kannst du etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Dünste die Zwiebel und den Knoblauch etwas an, gib das vorbereitete Gemüse hinzu und dünste alles weiter.

3 Löse die Gemüsebrühe in 1 Liter Wasser auf und gib den Safran hinzu. Verrühre das gut.

4 Wenn der Reis fertig ist, gibst du ihn zur Gemüse Mischung, dünstest alles kurz an und würzt es mit 1 Teelöffel Paprikapulver.

5 Jetzt schüttest du die Gemüsebrühe hinzu und lässt die Paella kurz aufkochen. Sobald sie anfängt zu kochen, kannst du die Hitze reduzieren und den Deckel auf die Pfanne geben. Lasse sie gut ziehen und rühre sie zwischendurch immer wieder um.

Ratatouille – Südfranzösische Gemüsepfanne

Zutaten

- 4 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 – 2 Zucchini
- 3 Paprika
- 2 Zwiebeln
- Kräuter nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- Kräuter der Provence
(wenn du das magst)



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Pfanne
- Pfannenwender

So wird's gemacht

1 Zuerst wäschst du das ganze Gemüse. Dann entstielst du die Paprika und die Zucchini und entkernst die Paprika. Die Zwiebeln nun von der Schale befreien und das ganze Gemüse in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

2 Jetzt stellst du die Pfanne auf den Herd und lässt die Zwiebeln bei hoher Hitze mit etwas Öl andünsten.

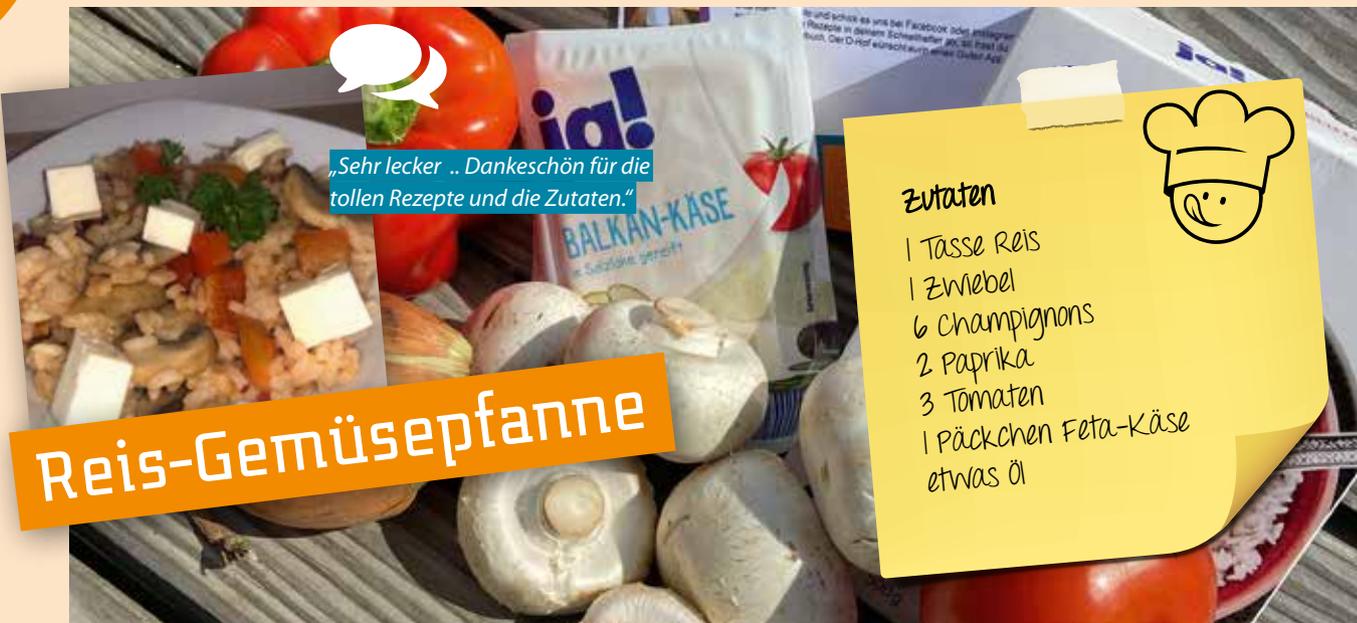
3 Füge die klein geschnittene Paprika hinzu und brate sie für ca. 4 Minuten an. Die Temperatur kannst du ein wenig runter stellen.

4 Dann folgen die Zucchini und die Aubergine, die du ebenfalls etwa 4 Minuten anbraten lässt.

5 Zuletzt werden die Tomaten hinzugefügt und dein Ratatouille sollte noch einige Minuten weiter köcheln.

6 Zum Schluss kannst du nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Wenn du magst, kannst du es mit Reis essen. Dies schmeckt besonders lecker.





„Sehr lecker .. Dankeschön für die tollen Rezepte und die Zutaten.“

Reis-Gemüsepfanne

Zutaten

- 1 Tasse Reis
- 1 Zwiebel
- 6 Champignons
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen Feta-Käse
- etwas Öl

Kochutensilien

- große Pfanne
- Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Tasse

So wird's gemacht

1 Bereite 1 Tasse Reis nach den Angaben auf der Verpackung zu. Der Reis ist fertig, wenn er weich ist.

2 Schäle nun die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Passe gut auf deine Finger

auf! Gib etwas Öl in eine Pfanne und brate die Zwiebel darin an.

3 Jetzt wäschst du die Champignons gründlich mit Wasser ab. Schneide sie in Scheiben und brate sie für ca. 3 Minuten mit den Zwiebeln an.

4 Nun wäschst du die Paprika, entkernst sie und schneidest sie in dünne Streifen. Gib auch sie mit in die Pfanne und brate sie für ca. 5 Minuten mit an.

5 Wasche jetzt die Tomaten gründlich mit Wasser ab, schneide sie in Würfel und gib sie in die Pfanne.

6 Jetzt kannst du den gegarten Reis mit in die Pfanne schütten, alles gut umrühren und würzen. Zum Schluss kannst du noch den Feta in kleine Würfel schneiden und ihn der Reispfanne hinzugeben. Noch einmal vorsichtig vermischen und fertig ist deine gesunde Reispfanne.

Gemüsestäbchen mit Kräuterquark

Kochutensilien

- Kochtopf
- Reibe
- Schäler
- Messer
- Schüssel
- Pfanne

So wird's gemacht

1 Schäle die Kartoffeln und halbiere sie. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf. Setze einen Topf mit Wasser auf den Herd und lasse die Kartoffeln ca. 20-25 Minuten kochen.

2 Während die Kartoffeln kochen, kannst du die Möhren schälen und mit einer Reibe in eine Schüssel reiben. Jetzt kannst du die Petersilie mit einem Messer vorsichtig klein hacken.

Zutaten

600 Gramm Kartoffeln
 5 Möhren
 1 Dose Erbsen
 1 Packung Frischkäse
 2 Eier
 250 Gramm Quark
 1/2 Bund Petersilie

1-2 Knoblauchzehen
 1 Bund Schnittlauch
 Salz und Pfeffer
 frische Kräuter nach Belieben
 (z.B. Petersilie, Thymian)
 Öl

3 Reibe jetzt auch die Kartoffeln und gib sie ebenfalls in die Schüssel.

Füge nun die Erbsen, den Käse, die Petersilie und die Eier hinzu und rühre einmal alles gut um. Jetzt kannst du die Mischung gut mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Forme die Mischung jetzt zu Stäbchen.

5 Gib etwas Öl in eine Pfanne und brate die Gemüsestäbchen auf mittlerer Stufe.

Für den Kräuterquark

6 Gib den Quark in eine Schüssel. Hacke die Petersilie, den Schnittlauch und den Knoblauch vorsichtig klein.

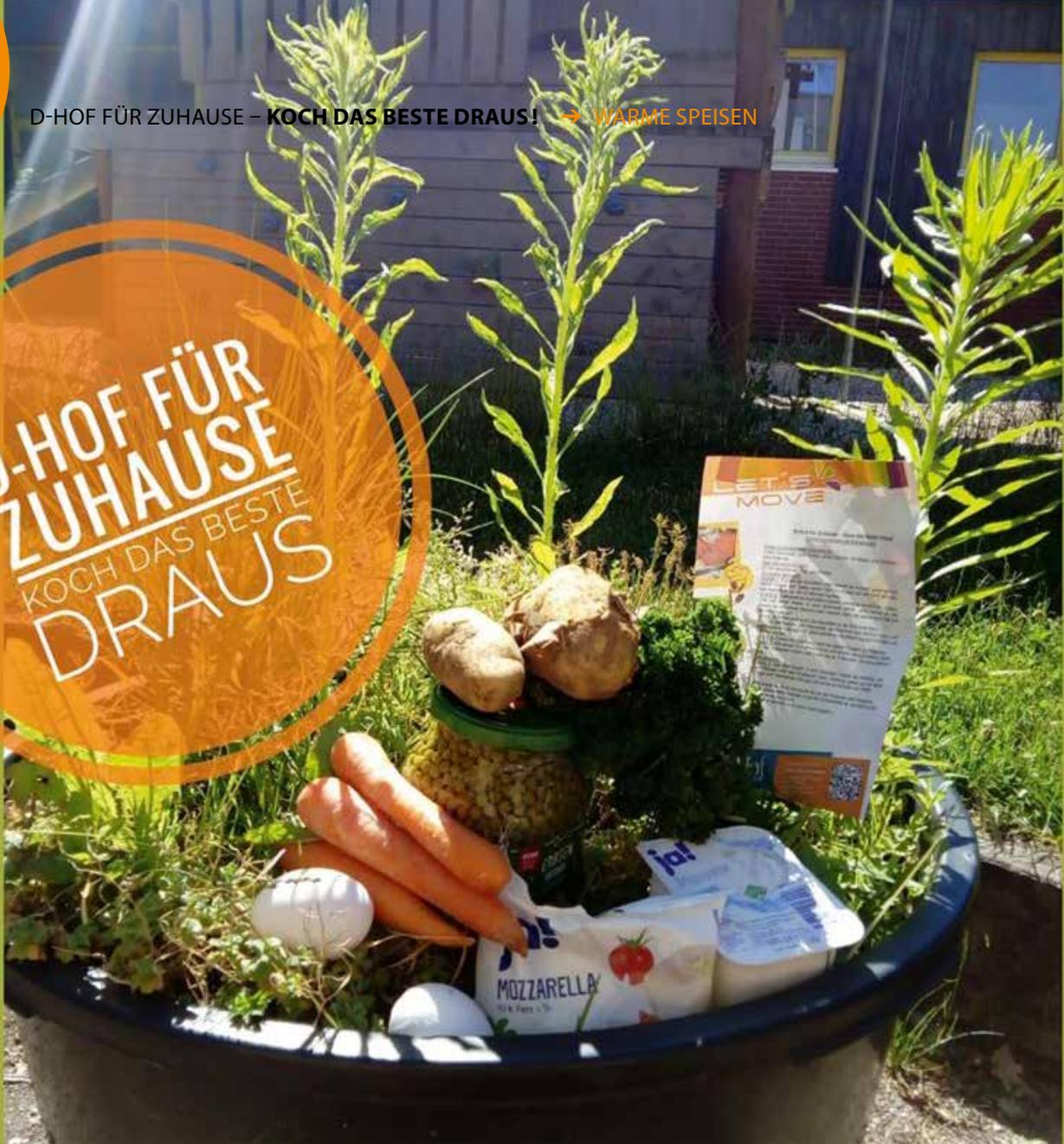
Vermenge alles gut und würze es mit Salz und Pfeffer. Richte nun die fertigen Kartoffelstäbchen und den Quark auf einem Teller an und lasse es dir schmecken!





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUS! → WARM SPEISEN

D-HOF FÜR
ZUHAUSE
KOCH DAS BESTE
DRAUS



Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen





Gnocchi-Gemüse-
Pfanne





Zutaten

1 Kilogramm frische Gnocchi
500 Gramm Quark
8 Champignons
1 Zucchini
4 Tomaten
1 Bund Schnittlauch
Öl



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Küchentuch
- Schüssel
- 2 Pfannen

So wird's gemacht

1 Wasche den Schnittlauch gründlich mit Wasser ab. Trockne ihn mit einem Küchentuch ab und schneide ihn mit einem Messer klein. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf!

2 Gib den Speisequark in eine Schüssel und vermenge ihn mit dem Schnittlauch, mit Salz und Pfeffer.

3 Jetzt kannst du die Champignons, die Zucchini und die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.

4 Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die Gnocchi unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten an.

5 Erhitze in einer anderen Pfanne etwas Öl und brate die Zucchini und Champignons ca. 4 Minuten an. Gib die

Tomaten hinzu und brate nochmal alles ca. 2 Minuten an.

6 Jetzt schüttest du die Gnocchi vorsichtig hinzu und rührst den Kräuterquark unter. So bekommst du ein cremiges Gericht. Du kannst natürlich auch beides separat anrichten, auch das wird lecker schmecken!



Herzhafte Pfannkuchen

Zutaten

- 200 Gramm Mehl
- 200 Milliliter Milch
- 2 Eier
- 3 Tomaten
- 200 Gramm Reibekäse
- Öl



Kochutensilien

- Pfanne
- Pfannenwender
- Schneebesen oder Mixer
- Schüssel
- Suppenkelle
- Schneidebrett
- Messer

So wird's gemacht

1 Verrühre in einer Schüssel 200 Gramm Mehl, 250 Milliliter Wasser und 200 Milliliter

Milch, bis keine Klumpen mehr da sind.

2 Gib die 2 Eier hinzu und mixe den Teig oder rühre ihn mit einem Schneebesen.

3 Erhitze nun in einer Pfanne etwas Öl und schöpfe mit einer Suppenkelle etwas Teig hinein.

4 In der Zwischenzeit kannst du die Tomaten gründlich mit Wasser abwaschen und in

feine Scheiben schneiden. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf!

5 Wende den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender. Auf der schon gebräunten Seite kannst du nun Tomatenscheiben und Käse verteilen. Wenn der Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ist, ist er fertig. Lege die fertigen Pfannkuchen auf einen Teller und lasse sie dir schmecken!



Kohlrabi-Schnitzel

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Schäler
- Sieb
- 2 Teller
- tiefer Teller oder Suppenteller
- Gabel
- Kochtopf
- große Pfanne
- Pfannenwender

So wird's gemacht

- 1** Schäle die Kohlrabis und schneide sie in circa 1 Zentimeter dicke Scheiben.
- 2** Stelle nun einen Kochtopf mit Wasser auf den Herd. Gib in das Wasser eine Prise Salz und bringe es zum Kochen.
- 3** Gib die Kohlrabi-Scheiben in das kochende Wasser und lasse sie darin etwa 5 Minuten kochen.

Zutaten

- 3 Kohlrabi
- 30 Gramm Mehl
- 120 Gramm Paniermehl
- 2 Eier
- 250 Milliliter Milch
- Öl für die Pfanne



4 Stelle ein Sieb in die Spüle und schütte die Kohlrabi vorsichtig in das Sieb. Lasse die Kohlrabi-Scheiben gut abtropfen.

5 In der Zwischenzeit kannst du 30 Gramm Mehl auf einen der Teller geben. Auf den anderen Teller schüttest du 120 Gramm Paniermehl.

6 Schlage die 2 Eier in den tiefen Teller, würze sie mit Salz und Pfeffer und verquirle sie mit einer Gabel.

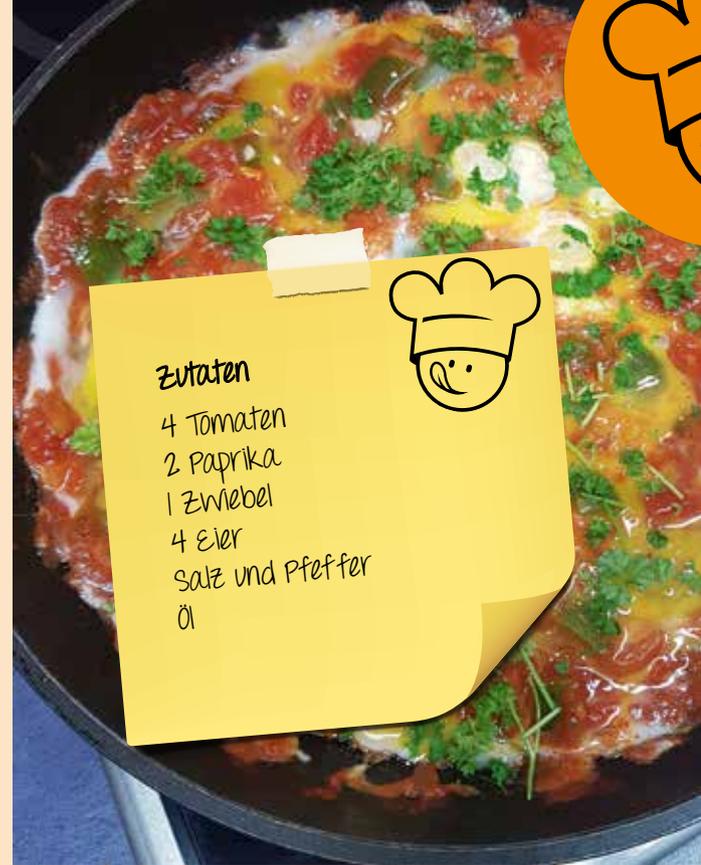
7 Nimm nun eine der Kohlrabi-Scheiben, wende sie in dem Mehl und klopfe das überschüssige Mehl ab. Dann ziehst

du die Kohlrabi-Scheibe einmal durch die verquirten Eier und legst sie danach in das Paniermehl. Achte darauf, dass beide Seiten der Kohlrabi mit Paniermehl bedeckt sind und drücke das Paniermehl leicht fest. So machst du es mit allen Kohlrabi-Scheiben.

8 Stelle nun eine große Pfanne auf den Herd und erhitze darin etwas Öl. Lege die Kohlrabi-Scheiben vorsichtig mit dem Pfannenwender in die heiße Pfanne und brate die Kohlrabi-Schnitzel von beiden Seiten (etwa 3 bis 4 Minuten) an, bis sie goldbraun sind.



Menemen – Türkische Eierspeise



Zutaten
4 Tomaten
2 Paprika
1 Zwiebel
4 Eier
Salz und Pfeffer
Öl

Kochutensilien

- Pfanne
- Pfannenwender
- Messer
- Schneidebrett
- Schüssel

So wird's gemacht

1 Wasche die Tomaten und schneide ein Kreuz oben ein. Lege sie in eine Schüssel und bedecke sie mit heißem Wasser. Nach etwa fünf Minuten kannst du das Wasser abgießen, die Tomaten

häuten und in kleine Stücke schneiden.

2 Wasche jetzt die Paprika, entferne die Kerne und schneide die Paprika in kleine Stücke.

3 Jetzt schälst du die Zwiebel und schneidest sie vorsichtig in Stücke. Erhitze nun das Öl in einer Pfanne und lasse die Zwiebeln gemeinsam mit der Paprika anbraten. Nachdem sie etwas weicher sind, kannst du die gehäuteten Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Sobald der Saft der Tomaten zu sehen ist, kannst du die Hitze reduzieren, die Eier in die Pfanne schlagen, den Deckel schließen und kurz warten. Zwischendurch solltest du leicht umrühren, sodass die Eier nicht roh bleiben und fertig ist dein Menemen. Du kannst es mit Brot servieren.





Kochutensilien

- Pfanne
- Schüssel
- Gabel
- Pfannenwender

So wird's gemacht

1 Schlage die Eier in einer Schüssel auf und verrühre sie.

2 Nun erhitzt du etwas Öl in einer Pfanne, gibst die gerührten Eier hinein und salzt sie etwas. Achtung: rühre gut um, damit die Eier nicht anbrennen!

3 Jetzt kannst du die beiden Scheiben Toastbrot mit etwas Frischkäse bestreichen und mit einer Scheibe Käse und dem Rührei belegen.

4 Gib noch einmal etwas Öl in die Pfanne und lege das Sandwich hinein. Wende es mit zwei Pfannenwendern vorsichtig, so dass es von beiden Seiten goldbraun wird.

Vegetarische Dönertasche

Zutaten

- 1 Fladenbrot
- 1 Becher Joghurt
- 1 Bund Dill
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- etwas Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Gurke, 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone



Kochutensilien

- Pfanne
- Schneidebrett
- Messer
- Pfannenwender
- Reibe
- Schäler
- Schüssel
- Knoblauchpresse

So wird's gemacht

1 Wasche als Erstes das Gemüse, entkerne die Paprika und schneide alles vorsichtig in grobe Stücke.

2 Gib nun etwas Öl in die Pfanne und erhitze es. Jetzt kannst du das Gemüse mit in die Pfanne geben und anbraten.

3 Schneide jetzt das Kebab-Brot in der Mitte auf. Wenn du möchtest, kannst du das Brot im Backofen erwärmen.

Zaziki

4 Wasche die Gurke einmal gründlich mit Wasser ab, schäle sie und reibe sie klein. Anschließend gibst du sie in eine

Schüssel und vermengst sie mit dem Joghurt.

5 Schäle den Knoblauch und presse ihn in die Schüssel mit dem Joghurt. Gib noch etwas Öl, Essig und Zitronensaft hinzu. Hacke auch den Dill klein, füge ihn zu und würze dein Zaziki mit Salz und Pfeffer.

6 Bestreiche das Brot mit etwas Zaziki und fülle es mit dem Gemüse.





Zucchini-Puffer



Zutaten

3 Zucchini
3 Zwiebeln
2 Eier
200 Gramm Haferflocken
100 Gramm Reibekäse
Öl
Salz und Pfeffer



Kochutensilien

- Reibe
- Messer
- Schneidebrett
- Schüssel
- Pfanne
- Pfannenwender

So wird's gemacht

1 Wasche die Zucchini gründlich ab und reibe sie vorsichtig in eine Schüssel.

2 Schneide nun die Zwiebeln in kleine Würfel und füge sie der Schüssel mit den geriebenen Zucchini hinzu.

3 Jetzt schlägst du die zwei Eier auf und gibst auch sie in die Schüssel. Vermenge nun alles mit 200 Gramm Haferflocken und 100 Gramm geriebenem Käse.

4 Erhitze etwas Öl in einer Pfanne.

5 Mit 2 Löffeln gibst du jetzt etwas von der Zucchini-Mischung in die Pfanne, so dass kleine Häufchen entstehen. Sobald eine Seite des Zucchini-Puffers fest ist, kannst du ihn mit dem Pfannenwender drehen und

von der anderen Seite anbraten, bis auch diese Seite fertig ist.

Lege deine fertigen Puffer auf einen Teller und lasse sie dir schmecken.

Amerikaner

Kochutensilien

- Backblech
- Backpapier
- 2 Schüsseln
- Mixer
- Messer
- Esslöffel
- Sieb
- Teelöffel
- Kuchengitter

Zubereitung

1 Heize den Backofen auf 180 Grad Umluft vor (so werden die Amerikaner schneller fertig). Leg das Backpapier auf ein Backblech.

2 Gib 125 Gramm Butter in die Schüssel und schlage sie mit dem Mixer cremig. Füge 125 Gramm Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 Messerspitze Salz hinzu und rühre nochmal alles

„Danke für die leckeren Amerikaner. Habe mich sehr gefreut.“

gut um. Schlage die Eier nacheinander auf und rühre sie mit 1 Esslöffel Zitronensaft unter den Teig.

3 Mische in einer anderen Schüssel Mehl und Backpulver miteinander gib dies vorsichtig zu dem Teig. Rühre alles so lange mit dem Mixer, bis ein glatter Teig entsteht. Sollte der Teig noch zu flüssig sein, so gib noch etwas Mehl hinzu.

4 Mit einem Esslöffel kannst du jetzt kleine Teighäufchen auf dem Backpapier verteilen. Lasse zwischen den einzelnen Sandbrötchen ca. 5 cm Abstand (sie werden beim Backen noch größer).

Zutaten

Für den Teig:
 125 Gramm Butter
 125 Gramm Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker
 2 Eier Größe M
 270 Gramm Mehl
 1 Teelöffel Backpulver
 1 Teelöffel Salz
 4 Esslöffel Zitronensaft

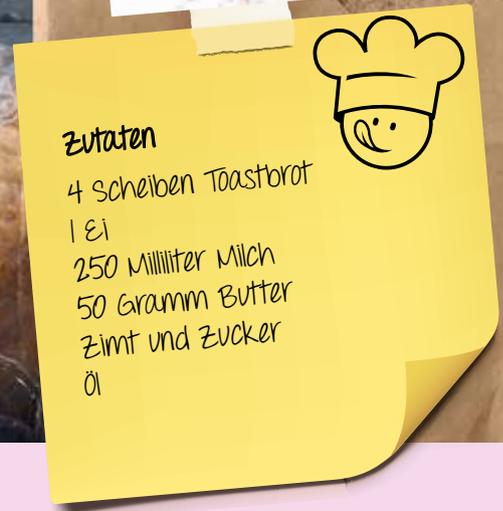
Für den Guss:
 120 Gramm Puderzucker



5 Schiebe das Blech in die mittlere Schiene des Backofens. Achtung: Ziehe hierfür Topfhandschuhe an! Lasse die Amerikaner ca. 12 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. Wenn die Amerikaner goldbraun sind, nimm sie heraus und lasse sie auf einem Kuchengitter abkühlen.

6 In der Zwischenzeit kannst du den Guss vorbereiten. Rühre 120 Gramm Puderzucker mit ca. 2 bis 3 Esslöffeln Zitronensaft (alternativ geht auch Wasser) glatt. Gib den Guss mit einem Teelöffel auf die Amerikaner und verteile ihn.





Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot
- 1 Ei
- 250 Milliliter Milch
- 50 Gramm Butter
- Zimt und Zucker
- Öl

Kochutensilien

- Pfanne
- Pfannenwender
- Suppenteller
- Gabel

Zubereitung

- 1** Vermische in einem Suppenteller mit einer Gabel die Milch und das Ei. Jetzt kannst du das Toastbrot darin einweichen.
- 2** Gib etwas Öl in die Pfanne und erhitze es. Nun kannst du das Toastbrot in die Pfanne geben und es vorsichtig anbraten. Wenn die Unterseite goldbraun ist, wende es mit einem

Pfannenwender und lasse auch die andere Seite anbraten.

- 3** Bestreue das Toastbrot mit etwas Zimt und/oder Zucker.

Lecker schmeckt dein Armer Ritter mit Blaubeeren oder anderen Früchten.



Bananenpfannkuchen



Zutaten

- 2 Eier
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Zucker
- 300 Milliliter Milch
- 175 Gramm Mehl
- 2-3 Bananen
- Öl
- Puderzucker



Kochutensilien

- Pfanne
- Pfannenwender
- Rührschüssel
- Schneebesen
- Gabel
- Küchenwaage
- kleines Sieb
- Messbecher
- Esslöffel
- Suppenkelle
- Teller

So wird's gemacht

1 Schäle die Bananen und zerdrücke sie mit der Gabel, bis sie breiig sind. Gib zwei Eier zu den Bananen und vermische alles gut. Messe 300 Milliliter Milch ab und gib sie zu der Bananenmischung.

2 Anschließend 175 Gramm Mehl, 2 Esslöffel Zucker und eine Prise Salz zu der Bananenmischung geben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

3 Bestreiche die Pfanne mit etwas Öl und lasse es erhitzen. Nimm eine Kelle voll mit Teig und gieße ihn in die Mitte der

Pfanne. Schwenke die Pfanne dann so, dass sich der Teig gut verteilt. Sobald kleine Löcher im Teig zu sehen sind, kannst du den Pfannkuchen umdrehen und braten, bis er goldbraun ist. Den fertigen Pfannkuchen kannst du auf einen Teller legen. Der Teig reicht für etwa 6 Pfannkuchen!

4 Wenn Du möchtest, kannst du die Pfannkuchen sobald sie abgekühlt sind, mit etwas Puderzucker bestreuen. Das geht am besten mit einem kleinen Sieb.





Himbeer-Orangen-Smoothie

Zutaten

- 4 Orangen
- 1 Schale Himbeeren (alternativ auch tiefgekühlt)
- 1 Becher Naturjoghurt
- 250 Milliliter Milch

Kochutensilien

- Löffel
- Mixer
- Messer
- Orangenpresse

So wird's gemacht

1 Wasche die Himbeeren gut ab. Bei tiefgekühlten Himbeeren gibst du ca. 250 Gramm in ein Sieb und lässt sie ein wenig antauen. Gib sie nun gemeinsam mit dem Joghurt in einen Mixer und püriere sie.

2 Halbiere die Orangen und presse den Saft aus. Gib den Orangensaft zu der

Himbeer-Joghurt-Mischung und mixe alles noch einmal gut durch, bis es cremig ist.

3 Jetzt kannst du deinen Smoothie in Gläser umfüllen.



Himbeer-Orangen-Bananen-Smoothie

Zutaten

- 2 Bananen
- 4 Orangen
- 1 Schale Himbeeren (alternativ auch tiefgekühlte)



Kochutensilien

- Orangenpresse
- Messer
- Schneidebrett
- Mixer oder Pürierstab

So wird's gemacht

1 Schäle zunächst die Banane und schneide sie in Stücke. Gib sie nun in den Mixer oder

püriere sie mit dem Pürierstab. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf!

2 Halbiere die Orange, presse den Saft heraus und schütte ihn in den Mixer oder zu den pürierten Bananen.

3 Wasche die Himbeeren gründlich mit Wasser ab und gib sie in den Mixer, du kannst sie alternativ auch pürieren.

4 Gib etwas Wasser hinzu und mixe das Obst einmal gut durch oder püriere die Menge noch einmal kurz. Fertig ist dein Smoothie!



Kaiserschmarrn



Zutaten

250 Milliliter Milch
250 Gramm Mehl
200 Gramm Butter
4 Eier
Puderzucker



Kochutensilien

- 2 Schüsseln
- Schneebesen oder Handmixer
- Pfanne
- Backofengitter
- Auflaufform

So wird's gemacht

1 Gib 250 Milliliter Milch und 250 Gramm Mehl in eine Schüssel. Verrühre nun die Zutaten solange mit dem Schneebesen oder dem Handmixer, bis ein klumpenfreier, dickflüssiger Teig entsteht.

2 Lasse in einer Pfanne 150 Gramm Butter schmelzen.

3 Nimm eine neue Schüssel und trenne 4 Eier nach Eigelb und Eiweiß: Hierzu das Ei

vorsichtig und mittig am Schüsselrand aufbrechen. Das Eigelb über der Schüssel in den beiden Eierschalen hin und her fallen lassen, bis nur noch das Eigelb in der Eierschale ist und das Eiweiß in der Schüssel.

4 Gib jetzt das Eigelb, eine Prise Salz und die warme Butter in den dickflüssigen Teig und verrühre alles gut mit dem Schneebesen oder dem Handmixer.

5 Nun das gesammelte Eiweiß in der zweiten Schüssel mit dem Schneebesen oder mit dem sauberen (das ist wichtig!) Handmixer steif schlagen. Zusammen mit 30 Gramm Zucker in den bereits vorhandenen Teig geben und untermischen.

6 Die restliche Butter (50 Gramm) machst du anschließend in der Pfanne heiß. Gieße jetzt den Teig in die Pfanne. Wenn er ein wenig durchgebraten ist, teile den Teig mit dem Pfannenwender in kleinere Stücke.

7 Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und gib den Kaiserschmarrn in eine Auflaufform.

8 Die Auflaufform nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Milchreis mit Kirschen

Zutaten

- 1 Liter Milch
- 150 Gramm Milchreis
- 1 Prise Salz
- 100 Gramm Zucker
- 1 Glas Kirschen oder Schattenmorellen
- 1 Esslöffel Butter



Kochutensilien

- Auflaufform
- Kochtopf
- Backofengitter
- Sieb
- Schüssel

So wird's gemacht

1 Bringe 1 Liter Milch unter Rühren zum Kochen. Passe gut auf, dass sie nicht überkocht oder anbrennt.

2 Wenn die Milch kocht, kannst du die Temperatur kleiner stellen. Gib nun 150 Gramm Milchreis, eine Prise Salz und 100

Gramm Zucker in den Kochtopf mit der Milch und verrühre die Menge.

3 Lasse den Milchreis nun für circa eine halbe Stunde auf niedriger Temperatur köcheln. Rühre zwischendurch um, damit der Milchreis nicht anbrennt.

4 Stelle das Sieb auf eine Schüssel (so geht der Kirschsafte nicht verloren und damit kannst du köstliche Getränke mixen) und lasse die Kirschen im Sieb abtropfen.

5 Schiebe ein Backofengitter in die Mitte des Backofens und heize den Ofen schon einmal bei 180 Grad Umluft vor.

6 Gib jetzt den Milchreis in die Auflaufform und rühre die Kirschen unter.

7 Verteile die Butter in kleinen Flöckchen auf dem Milchreis.

8 Backe den Milchreis nun für circa 1 Stunde im Ofen.





Muffins

Zutaten

- 100 Gramm Butter
- 250 Gramm Mehl
- 100 Gramm Zucker
- 1 Prise Salz
- 6 Esslöffel Milch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Eier
- braune oder weiße Schokoglasur



Kochutensilien

- Schüssel
- Schneebesen oder Handmixer
- Kochtopf
- Teller
- Backblech
- Muffin-Förmchen

So wird's gemacht

1 Vermische 100 Gramm Butter, 250 Gramm Mehl, 100 Gramm Zucker, 1 Prise Salz, 6 Esslöffel Milch, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Teelöffel Backpulver und 2 Eier in

einer Schüssel und mixe alles gut durch.

2 Gib den Teig vorsichtig in die Muffin-Förmchen, 1 bis 2 Esslöffel reichen pro Förmchen.

3 Stelle den Backofen auf 180 Grad Umluft und schiebe die Muffin-Förmchen für 10 bis 15 Minuten in den Backofen.

4 Wenn die Muffins gut durchgebacken und goldbraun sind, kannst du sie abkühlen lassen.

5 In der Zwischenzeit kannst du in einem Topf etwas Wasser erhitzen. Wenn das Wasser warm ist, lasse die Kuchenglasur langsam in das Wasser! Pass gut auf, dass du dich nicht verbrennst. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, kannst du sie auf den abgekühlten Muffins verteilen. Natürlich kannst du die fertigen Muffins dann noch mit bunten Perlen, Streuseln oder Smarties verzieren.



Obstsalat



Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Schüssel

So wird's gemacht

1 Wasche das ganze Obst einmal gut mit Wasser ab.

2 Schäle die Kiwi, die Ananas, die Melone sowie die Orangen und schneide das Obst in kleine Stücke. Achtung: Pass gut auf deine Finger auf! Gib alle Obststücke in eine große Schüssel.

3 Jetzt kannst du etwas Zucker und/oder etwas Zitronensaft hinzugeben und alles einmal gut umrühren. Schon ist dein gesunder Snack fertig.

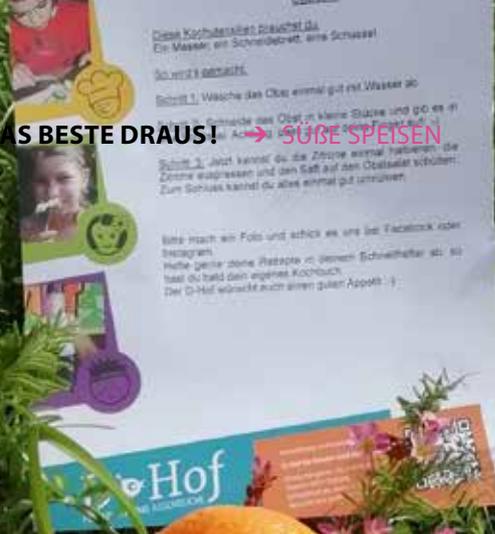
Zutaten

Frisches leckeres Obst,
zum Beispiel:
Äpfel, Birnen, Kiwi,
Ananas, Melone, Orangen,
Trauben
verschiedene Beeren
Zitronensaft und/oder
etwas Zucker





D-HOF FÜR ZUHAUSE – KOCH DAS BESTE DRAUS! → SÜßE SPEISEN



„Hey, super Aktion von euch. Die Kids haben mega viel Spaß!“

„Danke für die leckeren Zutaten“

„Die Nachspeise.... so lecker!“



Kalte Speisen

Warme Speisen

Süße Speisen



LET'S
MOVE

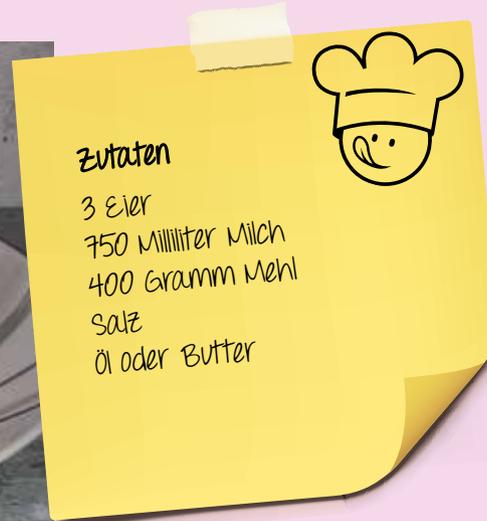
Pfannkuchen

„Ich finde es toll, dass ihr die ganze Zeit aktiv seid und alles macht, damit es uns gut geht, Ich hoffe, es geht euch auch gut und ihr seid fit und gesund.“

„Vielen Dank für die tolle Aktion.“

„Liebes OT Team, wir bedanken uns auch für diese Zutaten und das tolle Rezept.. vielen lieben Dank.“





Kochutensilien

- Schüssel
- Handmixer oder Küchenmaschine
- Handtuch
- Pfanne
- Gabel
- Pfannenwender

So wird's gemacht

1 Zuerst mischst du 3 Eier, 750 Milliliter Milch, 400 Gramm Mehl und eine Messerspitze Salz in einer Schüssel.

2 Aus den Zutaten rührst du nun mit einem Handmixer einen glatten Teig.

3 Decke jetzt den Teig mit einem Handtuch ab und stelle ihn für 15 bis 30 Minuten in den Kühlschrank.

4 Jetzt erhitzt du etwas Öl oder Butter in einer Pfanne.

5 Mit einem Schöpflöffel gießt du vorsichtig etwas von dem Teig in die Pfanne.

6 Wenn die Unterseite vom Pfannkuchen goldbraun gebacken ist, kannst du den Pfannkuchen vorsichtig wenden und auch die andere Seite backen.

7 Stelle den Backofen auf 100 Grad (Ober- und Unterhitze oder Umluft) und halte die fertigen Pfannkuchen solange darin warm, bis der ganze Teig verbraucht ist.

Du kannst die Pfannkuchen sowohl herzhaft als auch süß genießen.

LET'S
MOVE

D+Hof

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

→ www.d-hof.de



Unterstützt durch

REWE
Stenten

HOFLADEN
MAINTZ

GERMAX
media

Gefördert durch

