

KOCHEN MIT SARAH WIENER
REZEPTE



GETRÄNK:

- Eistee

VORSPEISE:

- Kichererbsensalat

HAUPTGANG:

- Knusperkartoffeln mit selbstgemachtem Ketchup & Mayonnaise
- Mini-Bouletten
- Rohkostsalat

DESSERT:

- Erdbeer-Frufru

ZUM KNABBERN UND TEILEN:

- Knäckebrötchen

GUTEN APPETIT!

EISTEE

ZUTATEN

- 1 Liter Malventee (Malvenblüten lose)
- Saft von 1-2 Zitronen
- Saft von 1 Limette
- 1,5 - 2 EL Honig
- 1 Apfel
- ½ Zimtstange
- ½ Zitrone (zum Garnieren)
- Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Den Malventee zubereiten und vollständig abkühlen lassen.
2. Die Zitronen und die Limette auspressen und den Saft zum Tee geben.
3. Den Honig einrühren, bis er sich gut aufgelöst hat.
4. Den Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben und die Zimtstange zum Tee geben.
5. Den Eistee für mindestens 1-2 Stunden kaltstellen, damit sich die Aromen gut entfalten.
6. Halbe Zitronenscheiben zum Garnieren schneiden.
7. Vor dem Servieren Eiswürfel in Gläser geben, den Eistee einschenken und mit Zitronenscheiben garnieren.

Allergene: Keine kennzeichnungspflichtigen Allergene

KICHERERBSEN-SALAT

ZUTATEN

- 250 g gegarte Kichererbsen, abgetropft
- 1 kleine Orange (oder ca. 50 ml Orangensaft)
- 1 EL Olivenöl
- optional 75 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)
- ½ Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Tomate
- einige Stiele Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser gut abspülen.
2. Die Orange halbieren und auspressen. Für das Dressing den Saft mit einem Drittel der Kichererbsen, Olivenöl und Joghurt in einen hohen Rührbecher füllen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den restlichen Kichererbsen in einer großen Schüssel mischen.
3. Das Gemüse waschen. Die Gurke in dicke Scheiben schneiden und diese vierteln. Möhren schälen und grob raspeln. Die Tomaten würfeln.
4. Die Zwiebel waschen, halbieren, schälen und sehr fein würfeln. Die Würfel in ein Sieb geben und mit ein wenig kochendem Wasser übergießen.
5. Die Petersilie kalt abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Mit einer Schere fein schneiden.
6. Gurken, Möhren, Tomaten, Zwiebeln und Petersilie mit den Kichererbsen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Allergene: Milch/Laktose (Joghurt)

KNUSPERKARTOFFELN

ZUTATEN

- 1 kg große Kartoffeln und Süßkartoffeln (festkochend/vorwiegend festkochend)
- 3 EL Olivenöl
- 3 TL Polenta (Maisgrieß)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Rosmarin
- Thymian
- Kerbel
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und schälen. Bei starker Verschmutzung erneut abspülen. Kartoffeln der Länge nach halbieren, in Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Kartoffeln mit Öl vermengen. Anschließend Polenta, Paprikapulver und 3-4 Prisen Pfeffer untermischen.
3. Die Kartoffeln auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Für 20-30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind (Garprobe machen!).
4. Die Knusperkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Salz würzen.

Allergene: Keine kennzeichnungspflichtigen Allergene

KETCHUP

ZUTATEN

- 1 Apfel
- 1 Zwiebel (Größe wie Apfel)
- ca. 4 EL Wasser (Topfboden bedeckt)
- ca. 150 g Tomatenmark
- je zwei Prisen Salz, Zimt und Curry
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

1. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
3. In einem Topf das Wasser erhitzen und die Apfel- und Zwiebelstücke hinzufügen.
4. Bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten kochen, bis die Äpfel- und Zwiebelstücke weich sind.
5. Das Tomatenmark hinzugeben und gut umrühren.
6. Salz, Zimt und Curry hinzufügen und alles gut vermischen.
7. Den Honig zum Schluss hinzufügen und nochmals gut durchrühren.
8. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
9. Den Ketchup abkühlen lassen.

Allergene: Keine kennzeichnungspflichtigen Allergene

MAYONNAISE

ZUTATEN

- 2 Eigelbe
- 1 EL Senf
- 250 ml Pflanzenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2-3 EL saure Sahne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten sollten Raumtemperatur haben, damit sie besser emulgieren (sich mischen).
2. Eigelbe vom Eiweiß trennen und die Eigelbe in eine saubere Schüssel geben.
3. Senf zu den Eigelben hinzufügen und die Mischung gut verquirlen, bis sie glatt und cremig ist.
4. Dann das Pflanzenöl sehr langsam und in einem dünnen Strahl zu den Eigelben geben. Dabei kontinuierlich rühren/mixen. Tipp: Öl zunächst nur tropfenweise zufügen, um sicherzustellen, dass die Mischung emulgiert und eine dickflüssige Konsistenz annimmt.
5. Sobald die Mischung dicker wird und das gesamte Öl eingearbeitet ist, den Zitronensaft hinzufügen. Dies verleiht der Mayonnaise nicht nur Geschmack, sondern hilft auch, sie zu stabilisieren.
6. Die saure Sahne unterrühren und die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere Gewürze oder Kräuter nach Wunsch hinzufügen, wie z.B. Knoblauch, Paprika oder frische Kräuter.

Hinweis: Nach dem Verarbeiten von rohem Ei die Hände und Arbeitsflächen mit Seife reinigen!

Allergene: Ei, Senf

MINI-BOULETTEN

ZUTATEN

- 1 Brötchen vom Vortag
- Etwas heißes Wasser oder Milch
- 1 Zwiebel
- 500 g Rinderhack
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer
- Nach Geschmack: Thymian, Oregano, Rosmarin
- 1-2 EL Bratöl

ZUBEREITUNG

1. Brötchen etwas zerteilen und im warmen Wasser oder Milch einweichen.
2. Die Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
3. Das Rinderhack in einer großen Schüssel mit den Zwiebelwürfeln, dem weichen Brötchen, dem Ei, Senf, Salz und Pfeffer vermischen. Ganz nach Wunsch mit zerkleinerten Kräutern würzen.
4. Aus der Masse zwischen den Handflächen kleine Kugeln rollen, zu Mini-Bouletten formen und auf den Teller legen.
5. Das Öl in zwei Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Bouletten je nach Dicke etwa 5-10 Minuten braten.
6. Dann die Bouletten wenden und weitere 5-10 Minuten braten, bis sie innen vollständig durchgegart und nicht mehr rosa sind.

Hinweise:

- Die rohe Hackmasse nicht probieren und geformte Bouletten nicht auf den Schneidebrettern lagern, sondern auf einem Teller! Zum Abschmecken können die Kinder 1 TL Hackmasse durchbraten und dann probieren. Händewaschen und Arbeitsplatz-Reinigen danach sind Pflicht.
- Brate eine kleine Probe-Boulette mit, um den Garpunkt zu überprüfen: Ist sie innen noch rosa, wird weiter gebraten. Fertige Bouletten können im Ofen bei 80 °C warmgehalten werden.

Allergene: Ei, Gluten (Brötchen), ggf. Milch/Laktose

ROHKOSTSALAT

ZUTATEN

- 250 g Joghurt
- 2 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 1 EL weißes Balsamico-Essig
- ½ Bund Schnittlauch oder Petersilie
- ¼ TL Kräutersalz
- 2 Möhren
- 1 kleiner Kohlrabi
- ½ Gurke
- ½ Kopfsalat
- gemahlene Koriandersamen

ZUBEREITUNG

1. Den Joghurt in eine Schüssel füllen.
2. Das Rapsöl und den Essig zum Joghurt geben und mit dem Schneebesen verrühren.
3. Den Schnittlauch waschen, trocknen und mit der Schere kleinschneiden. Zusammen mit dem Kräutersalz in den Joghurt rühren und nochmals abschmecken.
4. Die Möhren, Gurke und Kohlrabi waschen und putzen.
5. Kohlrabi und Möhre schälen und grob reiben. Die Gurke kleinschneiden.
6. Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.
7. Anschließend alles in der Schüssel mit dem Dressing vermengen.

Allergene: Milch/Laktose (Joghurt)

ERDBEER-FRUFU

ZUTATEN

- 250 g Quark (40 % Fett)
- 250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- ½ Vanilleschote, alternativ: gemahlene Vanille oder Vanillezucker
- 750 g Erdbeeren
- ca. 3 EL Honig
- 6 Blätter Minze für die Deko
- Optional: 1-2 reife Bananen
- Zitrone und Orange (Schale)

ZUBEREITUNG

1. Den Quark und den Joghurt in eine Schüssel geben und glattrühren.
2. Die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Vanillemark herauskratzen, zum Quark-Joghurt geben und unterrühren.
3. Die Erdbeeren waschen und das Grün herausdrehen.
4. Ein Viertel der Erdbeeren pürieren.
5. Das Erdbeerpüree mit dem Quark-Joghurt vermischen und mit Honig abschmecken.
6. Die restlichen Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden und unter den Quark-Joghurt heben.
7. Die Minze abspülen und trockenschütteln. Die Blätter kleinzupfen und den Quark damit dekorieren.
8. Abrieb von Zitronen- und Orangenschale darüber streuen.
9. Optional: Reife Bananen mit einer Gabel zerquetschen und unter den Quark-Joghurt rühren.

Allergene: Milch/Laktose (Joghurt)

KNÄCKEBROT

ZUTATEN

- 60 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g feine Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Leinsamen
- 25 g Kürbiskerne
- 1 Msp. Salz
- 2-3 EL Olivenöl
- 250 ml Wasser
- Weitere Kerne und Nüsse zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten abwiegen. Alles in einer Schüssel miteinander vermischen und für etwa 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen.
2. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Darauf den relativ flüssigen Teig mit dem Rührlöffel dünn ausstreichen. Die Ränder dürfen nicht zu dünn sein.
3. Das Ganze abschließend mit einigen Kernen oder Nüssen bestreuen.
4. Knäckebrot im vorgeheizten Ofen für 30 Minuten backen (Umluft 150-160 °C), dann die Backbleche tauschen. Dabei nicht nur die Etage tauschen, sondern auch das Blech in sich drehen (die vordere Seite zeigt dann nach hinten).
5. Für weitere 30 Minuten bis zur gewünschten Bräune fertigbacken. Vor dem Servieren einige Minuten auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Tipps: Für süße Varianten können zum Beispiel Trockenfrüchte wie Rosinen oder Kokos-chips in oder auf den Teig gegeben werden. Wer es lieber herzhaft mag, gibt Olivenstückchen und getrocknete Tomaten oder Curry hinzu. Oder das Knäckebrot nach 30 Minuten Backzeit mit geriebenem Käse bestreuen.

Allergene: Gluten (Dinkel, Hafer), Nüsse
