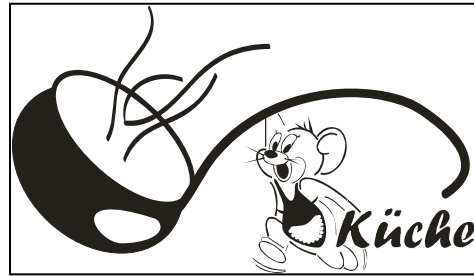


## **Notizen:**

# Familienkochkurs in der Kita Sausewind

Mit Andrea Ollek  
Ernährungsfachkraft



*„Omega 3 Fettsäuren und ihre  
Auswirkung auf unsere  
Gesundheit“*



# Fruchtdrink mit Leinöl

## Zutaten:

- 250ml Buttermilch
- 250 ml Saft (Orange, Johannisbeer)
- 100 ml Karottensaft
- 1 TL Honig
- 3 EL Leinöl
- 100 ml Bananensaft oder frische Banane

## Zubereitung:

Alle Zutaten in eine hohe Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren.



# Kalte Gurkensuppe mit Leinöl

## Zutaten:

2 Becher	Saure Sahne
1 Bund	Dill
1	Salatgurke
	Milch n. B.
	Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauch

## Zubereitung:

Gurke waschen, oben und unten abschneiden und in kleine feine Streifen schnippeln.

Zusammen mit kleingehacktem Dill in eine Schüssel geben.

Die saure Sahne über die Gurken geben, Salz und Pfeffer dazu und etwas Milch, damit die Sahne flüssiger wird.

Jetzt nach und nach den etwas Dill dazugeben.

Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig.

Am besten gut gekühlt servieren! Dazu kann man unser leckeres Leinölbot essen.

Tipp: Wer mag kann die Suppe mit einen Spritzer Zitronensaft verfeinern.

# Frühlingssalat mit Hering

## Zutaten:

4 Filets	Saurer Hering
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Cherrytomaten
2 EL	Rapsöl
	Roter Pfeffer, Salz, Zucker

## Zubereitung:

Die Fischfilets in Würfel schneiden. Zwiebeln und Tomaten waschen und in Ringe schneiden. Jetzt alle Zutaten vorsichtig in einer Schüssel vermengen und mild würzen. Vorsichtig beim Würzen, der Salat ist schon recht salzig.



# Obstkuchenboden mit Leinöl

## Zutaten:

150 g	Quark
6 EL	Milch
6 EL	Leinöl
75 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker oder Vanillemark
	Saft einer Zitrone
300 g	Dinkelmehl
1 Pck.	Backpulver

## Zubereitung:

Quark, Zucker, Leinöl, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Die Hälfte des mit Backpulver vermischten Mehl mit dem Teig verkneten. Diesen Teig auf dem Backblech mit Pflaumen oder Äpfel belegen und bei mittlerer Hitze backen.

Guten Appetit 

# Brot mit Lausitzer Leinkuchen

## Zutaten:

130 g Leinkuchen  
660 g Dinkelmehl  
2 EL Leinsamen geschrotet  
1,5 TL Salz  
2 EL Zucker  
2 Eier  
1 Würfel Hefe  
5 EL Olivenöl  
360 ml Milch 1,5 %

## Zubereitung:

Die Hefe mit lauwarmer Milch und Zucker verrühren und 30 Minuten gehen lassen.

Die restlichen Zutaten abwiegen und hinzufügen. Mit einem Knetgerät gut durchkneten und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Zu einem Brotlaib formen mit Olivenöl bestreichen und noch mal 10 Minuten gehen lassen. Danach bei 180 °C 20 Minuten backen.

# Schafskäse in Leinöl

## Zutaten:

200 g Schafskäse  
Leinöl  
Frische Kräuter: Thymian, Rosmarin,  
Koriandersamen, Nelkenpfeffer, Knoblauch

## Zubereitung:

Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit den Gewürzen, dem Leinöl und Kräutern gut vermischt in ein verschließbares Gefäß geben. Wenn möglich drei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.



# Zwiebelkuchen mit Lausitzer

## Leinöl

### Zutaten:

Für den Hefeteig:

300 g	Vollkornmehl
15 g	Hefe
100 ml	Wasser, lauwarm
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker

Für den Belag:

500 g	Zwiebeln
200 ml	Sahne
	Salz, Muskat,
	Lausitzer Leinöl

### Zubereitung:

Den fertigen Hefeteig auf ein mit Lausitzer Leinöl bestrichenes Blech ausrollen. Die Zwiebeln werden in Würfel geschnitten und in Lausitzer Leinöl gedünstet (nicht gebraten), dann mit Mehl überpudert, gesalzen und mit der Sahne gemischt. Das Ganze nun auf den Hefeteig geben, mit Lausitzer Leinöl bepinseln und in der Röhre 50-60 Minuten backen.