

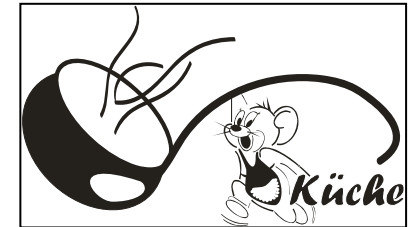
Notizen:

Familienkochkurs in der

Kita Sausewind

Mit Andrea Ollek
Ernährungsfachkraft

am 4.11.2015



„Rund um die Kartoffel“

Herbst Punsch

Zutaten:

1 Liter Apfeltee
0,5 Liter Apfelsaft
1 Spritzer Zitronensaft
1 Apfel
Zimtrinde, Anis

Zubereitung:

Einen Tee kochen und mit Zimt und Anis ziehen lassen.

Apfelsaft und Zitrone hinzugeben. Den Apfel waschen, würfeln und ebenfalls zum Punsch geben. Je nach Wetter kalt oder heiß genießen.

Tipp für die Erwachsenen:

Lecker schmeckt der Punsch auch mit Weißwein und einen Schuss Amaretto.

Kartoffelbrot

Zutaten:

240 g Kartoffel, mehlig kochende
800 g Dinkelmehl
100 g Weizenmehl Typ 1050
1 Würfel Hefe
0,5 Liter lauwarme Milch
2 TL Salz
Kümmel

Zubereitung:

Die Kartoffeln, waschen, schälen, waschen, kochen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, lauwarm weiterverarbeiten.

Mit der lauwarmen Milch, der Hefe und ein wenig Mehl einen Vorteig anrühren und 15 Minuten gehen lassen.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig kleine Laibchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 20 Minuten bei 200 °C backen.

Kürbis-Kartoffelsuppe mit echten Lachsstreifen

Zutaten:

500 g Kartoffeln
500 g Kürbis
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
1 Möhre
Salz, Pfeffer, Muskat
Rapsöl
100 ml Süße Sahne
200 g Echter Lachs, geräuchert

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, in Würfel schneiden und im Öl anbraten.
Mit Brühe oder Wasser auffüllen, würzen und köcheln lassen.
Wenn das Gemüse gar ist, mit einem Pürierstab cremig mixen.
Mit Sahne und Gewürzen verfeinern.
Den Lachs in Streifen schneiden.

Die Suppe in den ausgehöhlten Brotlaiben servieren und mit Lachsstreifen garnieren.

Schweinesteaks

Zutaten:

8 Schweinesteaks
Rapsöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin

Zubereitung:

Für ein optimales Bratergebnis ist es wichtig, dass das Steak Zimmertemperatur hat. Das Fett erst in die Pfanne geben, wenn diese richtig heiß ist. Das Steak trocken tupfen, ins heiße Fett geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Dadurch schließt sich die Oberfläche des Fleisches und der Fleischsaft läuft nicht heraus. Gewürzt wird das Steak erst nach dem Braten.

Herbstsalat als Beilage

Zutaten:

200 g Radicchio, Spinat, Eisbergsalat
1 Tomate
1 Fenchel, Apfel oder Paprika, Rote Beete etc.
Pinienkerne, Kresse
Rapsöl, Balsamico Creme, Honig, Senf, Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Den Salat waschen, abtropfen, das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und erst kurz vor dem Servieren anmachen.

Kartoffelrösti

Zutaten:

500 g Kartoffeln
1 Ei
2 EL Kartoffelmehl
Salz, Muskat

Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln auf einer Reibe (wie für Kartoffelpuffer) reiben, mit Ei, Kartoffelmehl und den Gewürzen vermengen. Jeweils etwa 1 Esslöffel der Masse als Rösti in einer heißen Pfanne mit wenig Fett von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Sauerrahm

Zutaten:

200 g Sauerrahm
200 g Creme fraich
Kräuter z.B.: Rosmarin, Oregano
Salz

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Dip anrühren und zu den Rösti servieren.

Kartoffelpudding süß

Zutaten:

100 g Zucker
100 g Butter
500 g Kartoffeln, gekocht und gepresst
40 g Semmelmehl
5 Eigelb
5 Eiweiß
Grieß
Salz, Muskat, evtl. Vanillemark

Zubereitung:

Butter und Zucker schaumig schlagen, nach und nach das Eigelb und die kalte Kartoffelmasse einrühren. Zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterheben.

In eine gebutterte und mit Grieß ausgestaubte Auflaufform geben und in einem Wasserbad 30 Minuten dampfen lassen.

Den Kartoffelpudding mit einer Fruchtsoße genießen.