



Menü der Benefizveranstaltung „Schule kocht“ vom 9. März 2013

- Häppchen: bunte Knabberspieße
- Vorspeise: Kartoffelsuppe mit Knoblauchcroutons
- Gemischter Salat
- Feldsalat
- Joghurtdressing
- Fruchtige Vinaigrette
- Hauptspeise: Kassler in Kräutersoße
- Hähnchenbrust in Zitronensoße
- Käsespätzle
- Duftiger Reis
- Buntes Gemüse
- Nachspeise: Rote Grütze mit Vanillesoße
- Schwarzwälder-Kirsch-Dessert
- Himbeerquark
- Apfeldessert mit Maskarponecreme

Rezepte

Alle Rezepte sind wenn nicht anders angegeben für vier Personen. Wenn keine Quelle angegeben ist handelt es sich um eigene Rezepte.

Bunte Knabberspieße

Hier sind Mengenangaben schwierig. Auch genaue Zutaten sind eigentlich nicht notwendig. Auf die Spieße kommt, was bunt aussieht und lecker zusammen schmeckt. Dabei gilt, Gegensätze ziehen sich an, z.B. süß und herzhaft, fruchtig und scharf.

Zutaten: Kirschtomaten, Weintrauben, Honigmelone, Kabanossi, Gouda, Mozzarella, Paprika, roher Schinken, Ananas, Mandarine



Obst und Gemüse waschen und putzen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Auf Holzspieße stecken, dabei soviel Platz lassen, dass man den Spieß noch gut anfassen kann.

Quelle: nach „Kinderkochbuch“, Angela Wilkes, Dorling Kindersley 2004

Kartoffelsuppe mit Knoblauchcroutons

750 g Kartoffeln	waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden,
2 Stangen Porree	putzen, waschen, halbieren, in dünne Streifen schneiden. In einem hohen Topf
750 ml Gemüsebrühe	aufkochen, Kartoffeln und Porree dazugeben, ca. 20 min köcheln lassen, die Suppe mit
Salz, Pfeffer	würzen, pürieren, mit
100 ml Schmand	verfeinern, nochmals abschmecken.
2 – 3 Scheiben Toast	in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne
2 EL Butter	zerlassen,
1 Knoblauchzehe	putzen, feinhacken, zur Butter geben und dann das Brot darin rösten.

Quelle: „Einfach, günstig und lecker kochen“, Hamburger Tafel, Hamburger Medienpool

Gemischter Salat

1 Eisbergsalat	putzen, waschen, schneiden.
1 Gurke	waschen, schälen, in Scheiben schneiden.
3 Tomaten	waschen, Strunk entfernen, in Achtel schneiden.
2 Möhren	waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Alles miteinander in einer großen Schüssel vermengen.

Feldsalat

200 g Feldsalat	waschen, putzen, gut trocken schleudern, in eine große Schüssel geben.
-----------------	--

Joghurtdressing

1 halber TL Salz,
1 TL Zucker,
1 El Apfelessig,
4 El fettarmer Joghurt,



2 EL Sonnenblumenöl alles kräftig miteinander verrühren.

Fruchtige Vinaigrette

1 viertel TL Salz,
Pfeffer,
1 EL Sojasoße,
2 EL Orangensaft,
1 TL Senf,
1 EL Apfelessig,
2 EL Sonnenblumenöl alles kräftig miteinander verrühren.

Kassler in Kräutersoße (für 10 Personen)

4 Pfd. Kassler in eine gefettete Auflaufform schichten.
2 rote Paprika,
2 große Zwiebeln,
2 Stangen Lauch klein schneiden. In Öl andünsten. Mit
Salz, Pfeffer würzen.
1 Dose Champignons abgießen, zu dem Gemüse geben.
Gemüse über das Fleisch verteilen.
2 Becher Schmand,
2 Becher süße Sahne,
2 P. Kräutersoße miteinander verrühren. Soße über das Gemüse gießen.
200 g Gouda reiben und obendrauf streuen.
Bei 180°C, 45 Minuten im Backofen garen.

Quelle: „Sinn für gute Küche“, Christine Bittermann, Buchverlag GmbH 2000

Hähnchenbrust in Zitronensoße

500 g Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, halbieren.
Saft einer Zitrone,
abgeriebene Schale einer Zitrone (unbehandelt!),
2 EL Honig,
3 EL Rapsöl,
1 TL Paprika,



Salz, Pfeffer miteinander verrühren. In einen Gefrierbeutel füllen. Fleisch dazugeben, gut durchkneten. Mindestens 2 Stunden marinieren lassen.
In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. In eine Auflaufform geben und beiseite stellen.

1 Schalotte putzen, schälen, würfeln. In
1 EL Butter in einer Pfanne anschwitzen.
1 EL Mehl dazugeben, mit einem Schneebesen kräftig rühren Mit
150 ml Geflügelfond und der
Marinade ablöschen. Gutiterrühren! Aufkochen lassen.
100 ml Sahne,
2 EL Sojasoße dazugeben. Mit
Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Fleisch geben. Bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Käsespätzle

400 g Spätzle in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen.
1 Zwiebel waschen, schälen, würfeln. In einer Pfanne
50 g Margarine schmelzen, die Zwiebel darin goldgelb schmoren.
150 g Käse reiben. In einer gefetteten Auflaufform alles miteinander vermengen.
150 ml Gemüsebrühe darübergießen. Bei 170°C ca. 15 Minuten backen.

Quelle: „Einfach, günstig und lecker kochen“, Hamburger Tafel, Hamburger Medienpool

Duftiger Reis

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen.
200 g Reis darin anschwitzen. Mit
500 ml Wasser ablöschen.
1 viertel TL Salz dazugeben.
1 Zwiebel schälen. Mit
4 Nelken bespicken. Mit dazugeben. Aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitzezufuhr ziehen lassen bis alle Flüssigkeit weg ist.

Buntes Gemüse

4 Röschen Brokkoli,
4 Röschen Blumenkohl,



2 Möhren waschen, schälen, in Stücke schneiden. In wenig Wasser bissfest garen. In
20 g Butter schwenken mit
Salz und Sojasoße abschmecken.

Rote Grütze mit Vanillesoße

500 g gemischte TK Beeren in eine Schüssel geben. Von
500 ml roten Traubensaft 6 EL abnehmen. Den Rest aufkochen lassen.
1 Beutel Vanillepudding Pulver mit
3 EL Zucker mischen und mit dem Rest Traubensaft verrühren. Unter den
kochenden Traubensaft rühren. Unter rühren ca. 1 Min
weiterkochen. Über die gefrorenen Beeren geben.
1 Beutel Vanillesoße Pulver mit etwas fettarmer Milch und
3 EL Zucker mischen. Den Rest von
500 ml fettarmer Milch aufkochen lassen. Vanille-Zucker-Mischung unterrühren, unter
rühren ca. 1 Min weiterkochen lassen.

Schwarzwälder-Kirsch-Dessert

80 g Zartbitterkuvertüre mit
50 g Butter langsam schmelzen lassen.
4 Eier trennen. Das Eiweiß mit
50 g Zucker steif schlagen. Das Eigelb mit
50 g Zucker dickschaumig schlagen. Die geschmolzene Kuvertüre einrühren.
65 g Mehl,
30 g Stärke,
1 P. Backpulver mischen und unter die Eigelbmasse rühren. Den Eischnee
unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei
160°C ca. 30 min backen. Nach dem abkühlen zerteilen und in eine
große Schüssel legen.
1 Glas Sauerkirschen abtropfen lassen. Den Saft auffangen.
100 ml Saft auf den Teig träufeln. Von dem restlichen Saft
6 EL abnehmen und mit
1 EL Zucker und
1 P Vanillepudding glatt rühren. Den restlichen Saft aufkochen und das Puddingpulver
einrühren und ca. 1 Min weiterkochen. Mit den Kirschen mischen und
über den Teig geben. Abkühlen lassen.
1 Becher Sahne steif schlagen und auf den Kirschen verteilen.



Himbeerquark

200 ml Sahne mit einem Rührgerät cremig schlagen (nicht steif!)
500 g Magerquark,
Saft einer Zitrone,
3 EL Zucker
1 P Vanillezucker unterrühren.
250 g TK Himbeeren auftauen lassen und unterrühren (frische gehen natürlich auch!)

Apfeldessert mit Maskarponecreme

3 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Mit
etwas Zitronensaft beträufeln. In einen Topf geben.
30 ml Apfelsaft,
1 P. Vanillezucker,
2 EL Zucker,
ein ca. 10 cm langes
Stück Zitronenschale (dafür eine unbehandelte Zitrone dünn!, d.h. ohne den weißen Teil der
Schale, abschälen) dazubeben. Aufkochen lassen. Nach dem Abkühlen die
Zitronenschale entfernen.
125 g Mascarpone,
125 g Magerquark,
1 EL Zucker,
1 Prise Zimt
50 ml fettarme Milch miteinander verrühren. Auf dem Apfelkompott verteilen.

Quelle: leicht verändert nach „Einfach, günstig und lecker kochen“, Hamburger Tafel, Hamburger Medienpool