

# Kinderferienprogramm 2018



## **SCHWÄBISCH KOCHEN MIT DEN LANDFRAUEN**

# FLÄDLESSUPPE

## Zutaten:

125 g Mehl

$\frac{1}{4}$  l Milch

1 Ei

$\frac{1}{4}$  Kaffeelöffel Salz

Fett zum Ausbacken

1  $\frac{1}{4}$  l Brühe (Gemüse- oder Fleischbrühe)

Schnittlauch

## Zubereitung:

Mit der Hälfte der Milch rührt man Mehl, Ei und Salz zu einem dicken, glatten Teig an, den man nach und nach mit der restlichen Milch verdünnt.

Den Teig etwas stehen lassen.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen, einen Schöpfer Teig hineingeben und die Pfanne so lange schwenken, bis der Teig den ganzen Boden dünn ausfüllt.

Auf beiden Seiten goldgelb backen. Der Teig reicht für ca. 6 Flädle.

Die Flädle auskühlen lassen, aufrollen und in dünne Streifen schneiden (eventuell noch halbieren).

Die Brühe aufkochen.

Zum Servieren die Flädlesstreifen in den Teller geben, mit heißer Brühe übergießen und mit Schnittlauch bestreuen.

# KARTOFFELSALAT

## **Zutaten:**

1 kg Salatkartoffeln  
1 feingeschnittene Zwiebel  
1 Kaffeelöffel Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Tasse heiße Brühe  
2 Esslöffel Essig  
etwas Senf  
1 Prise Zucker  
2 bis 3 Esslöffel Öl

**Regel:** Das Öl gibt man bei Kartoffelsalat immer zuletzt dazu, damit die Kartoffeln vorher Feuchtigkeit aufsaugen können und sich das Öl dadurch gleichmäßig verteilt.

## **Zubereitung:**

Die in wenig Salzwasser gekochten, noch handwarmen Kartoffeln werden geschält und in dünne Scheiben geschnitten oder gehobelt.

Nun streut man zuerst das Salz, dann die feingeschnittenen Zwiebeln und den Pfeffer darauf.

Dann verrührt man die heiße Brühe mit Essig, Senf und Zucker und schüttet das Ganze über die Kartoffeln.

Die heiße Brühe nimmt der Zwiebel die Schärfe, löst das Salz und verteilt den Pfeffer.

Man mischt vorsichtig alles miteinander, lässt den Salat eine Zeitlang durchziehen und gibt zum Schluss das Öl daran.

Falls der Salat zu trocken ist gibt man noch etwas Brühe dazu.

# GRÜNKERNKÜCHLE

## Zutaten:

300 ml Gemüsebrühe  
50g Grünkernkörner  
100g Grünkernschrot  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
Petersilie  
2 Eier  
1 gehäufter Teelöffel grober Senf  
frisch gemahlener Pfeffer  
Kräutersalz  
ungefähr 3 gehäufte Esslöffel Paniermehl  
Rapsöl

## Zubereitung:

Für die Küchle die Grünkernkörner in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln, dann den Grünkernschrot dazugeben und weitere 10 Minuten bei geringer Hitze kochen (bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen). Vorsicht, damit das Ganze nicht anbrennt!

Der Grünkern sollte dann zu einer dicken Masse eingekocht sein und keine Flüssigkeit mehr haben. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Karotte fein reiben und die Petersilie hacken.

Alles zur kalten Masse geben, die Eier und den Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit dem Paniermehl abbinden und das Ganze durchkneten.

Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze, oder 160° C Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen und mit Öl einstreichen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Küchle formen, auf das Backblech legen, die Oberseite mit Öl einstreichen und das Blech für ungefähr 35 Minuten in den Backofen schieben.

# SCHNITTLAUCHQUARK

## **Zutaten:**

250 g Quark

etwas Sprudel

fein geschnittener Schnittlauch

Salz

Pfeffer

## **Zubereitung:**

Den Quark mit dem Sprudel cremig rühren, den Schnittlauch dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

# KÄSSPÄTZLE

## Zutaten:

500 g Mehl

4 Eier

1 gehäufter Teelöffel Salz

$\frac{1}{4}$  l kaltes Wasser

3 Zwiebeln

Butter

200 g Emmentaler

## Zubereitung:

In einer Rührschüssel Mehl, Eier, Salz und Wasser mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem Teig verarbeiten.

Der Teig sollte „zäh - reißend“ sein. Ist der Teig zu flüssig, noch etwas Mehl zugeben. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser hinzufügen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. In Butter bei mittlerer Temperatur goldgelb anbraten.

Käse grob reiben. Auflaufform mit Butter einfetten.

Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze (Umluft 160° C) vorheizen.

Den Spätzlesteig mit der Spätzlespresse (oder dem Hobel) ins kochende Salzwasser drücken oder von Hand schaben. Spätzle im Wasser mit dem Drahtlöffel etwas hin und her bewegen. Schwimmen sie oben, sofort mit dem Drahtlöffel herausnehmen und in der Auflaufform verteilen. Mit Käse bestreuen. Fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die letzte Schicht sollte aus Käse bestehen. Über den Auflauf noch etwas von dem Spätzleswasser geben (dadurch wird er besonders saftig!) und das Ganze im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Die Kässpätzle mit den gerösteten Zwiebeln servieren.

# GEMISCHTER SALAT

## **Zutaten:**

1 Kopfsalat  
3 Tomaten  
1 kleine Gurke  
1 Karotte  
Radieschen  
Lauchzwiebeln  
  
1 Esslöffel Essig  
Salz  
Pfeffer  
Senf  
Zucker  
2 Esslöffel Öl

## **Zubereitung:**

Den Kopfsalat waschen und zerkleinern.

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.

Die Gurke waschen, Enden abschneiden, halbieren und in Scheiben schneiden

Die Karotte waschen, schälen und raspeln.

Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Alles in eine Schüssel geben.

Für die Salatsoße den Essig mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verrühren, dann das Öl unterrühren.

Das Ganze über den Salat geben und vorsichtig miteinander vermischen.

# OFENSCHLUPFER

## **Zutaten:**

500 g säuerliche Äpfel  
eine Handvoll Rosinen  
1 Esslöffel Zucker  
 $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zimt  
1 Esslöffel Zitronensaft  
  
4 altbackene Milchbrötchen  
  
 $\frac{1}{2}$  l Milch  
2 Eier  
1 Esslöffel Zucker  
1 Prise Salz

Butter zum Ausfetten der Form  
eine Handvoll Mandelblättchen  
Butterflocken zum Bestreuen

## **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze (Umluft 160° C) vorheizen.

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, mit den Rosinen, dem Zimt, Zucker und Zitronensaft mischen.

Die altbackenen Brötchen in möglichst dünne Scheiben schneiden.  
Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Die Auflaufform zuerst mit einer Schicht geschnittener Brötchen auslegen, darauf eine Schicht Apfelmasse, dann wieder Brötchen.

Fortfahren, bis alles aufgebraucht ist.

Die oberste Schicht soll mit einer Lage Brötchen abgeschlossen werden.

Milch mit Eiern, Zucker und Salz verrühren und gleichmäßig über den Auflauf gießen.

Darüber zur Verfeinerung Mandelblättchen und Butterflockchen streuen.

Im vorgeheizten Ofen circa eine Stunde goldgelb backen.



# VANILLESOSSE

## **Zutaten:**

$\frac{1}{2}$  l Milch

1 Ei

1 - 2 Esslöffel Zucker

1 Stückchen Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanillezucker

1 Esslöffel (10 - 15 g) Stärkemehl

## **Zubereitung:**

Man rührt alle Zutaten in einem kleinen Kochtopf mit der kalten Milch glatt an und schlägt die Masse auf dem Herd ununterbrochen bis zum Kochen.

Dann nimmt man sie sofort weg und stellt sie kalt.

Während des Abkühlens rührt man sie ab und zu um, damit sich keine Haut bildet.