

Kinderferienprogramm 2019



ITALIENISCH KOCHEN MIT DEN LANDFRAUEN

Aperitif: Hugo

Zutaten für 4 Gläser:

350 ml Ginger Ale (gekühlt)

70 ml Holunderblütenhonig

450 ml Mineralwasser mit Kohlensäure (gekühlt)

3 Stängel Minze

2 unbehandelte Zitronen

Minzblätter zur Dekoration

nach Belieben Eiswürfel

Strohhalme

Zubereitung:

Zuerst 1 $\frac{1}{2}$ Zitronen auspressen. Die restliche halbe Zitrone in Scheiben schneiden und dann vierteln.

Ginger Ale, Holunderblütenhonig und den Zitronensaft in einem Krug mischen.

Die Minzzweige etwas zerdrücken und dazugeben. Das Ganze kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren mit dem Mineralwasser auffüllen.

Den Hugo auf die Gläser verteilen, mit Minze und Zitrone dekorieren und mit einem Strohhalm servieren.

Wer möchte, kann auch noch Eiswürfel dazugeben.

Tomate - Mozzarella im Glas

Zutaten:

150 g Mini-Mozzarellakugeln
150 g Kirschtomaten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Balsamico Bianco
schwarzer Pfeffer
Salz
einige Basilikumblättchen

Zubereitung:

Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen. Olivenöl und Balsamico mit Pfeffer und Salz verrühren. Mozzarella und Tomaten mit der Salatsoße verrühren und kurz ziehen lassen, dann in Gläser füllen, mit Basilikum dekorieren und servieren.

Gemüselasagne

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Karotte
2 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
1 Esslöffel Olivenöl
200 g Schmand o
250 g geriebener Käse (Emmentaler oder Gouda)
Salz und schwarzer Pfeffer
9 Lasagneplatten

Für die Tomatensoße:

2 Zehen Knoblauch
3 Esslöffel Olivenöl
500 ml Tomaten aus der Dose (passiert oder gehackt)
3 Esslöffel Tomatenmark
Italienische getrocknete Kräuter
Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Heißluftbackofen auf 180° C vorheizen

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Karotte waschen und schälen, Zucchini und Aubergine waschen, Stielenden abschneiden und alles in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 5 Minuten unter rühren kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Herd ausschalten und den Schmand und 150 g vom Käse auf das Gemüse geben. Vorsichtig schmelzen lassen und gut mit dem Gemüse vermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomatensoße die Knoblauchzehen fein hacken, in heißem Öl andünsten, Tomatenmark dazugeben, mit Dosentomaten vorsichtig aufgießen und aufkochen lassen. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Gemüsemasse, Lasagneplatten und Tomatensoße in eine Auflaufform schichten, dabei mit Gemüsemasse beginnen und mit Tomatensoße abschließen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im Backofen ungefähr 30 Minuten überbacken.

Pizza verdure - Gemüsepizza

Zutaten für ein Backblech:

300 g Mehl

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe

175 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Zucker

1 Teelöffel Salz

3 Esslöffel Olivenöl

Mehl zum Ausrollen

1 Dose Pizzatomaten

1 kleine Zucchini

1 gelber Paprika

Italienische Kräutermischung getrocknet

1 Packung geriebener Mozzarella

Zubereitung:

Mehl in eine Rührschüssel geben. Hefe in einer Tasse mit wenig lauwarmem Wasser zu einem glatten Brei verrühren und dazugeben.

Wasser, Zucker, Salz und Öl dazugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) oder in der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten.

So lange kneten, bis der Teig sich von der Schüssel löst, eventuell noch etwas Wasser dazugeben. Teig probieren, er sollte leicht salzig schmecken.

Zum Schluss Teig in der Schüssel kräftig durchkneten. Ist der Teig zu weich, mehr Mehl zugeben. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser einarbeiten.

Den Teig abgedeckt (Geschirrtuch) in der Schüssel ca. 30 Minuten „gehen lassen“.

In der Zwischenzeit das Backblech fetten und den Belag vorbereiten.

Dafür die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

Den Backofen auf 200° C vorheizen, bei Umluft auf 180° C.

Den Teig ausrollen, auf das Backblech geben und noch einmal 10 Minuten „gehen lassen“. Mit den Dosentomaten bestreichen und mit den Kräutern würzen.

Dann mit Zucchini und Paprika belegen, mit dem Mozzarella bestreuen, und 20 bis 30 Minuten backen.

Pasta mit Tomatensoße

Zutaten:

1 Dose gehackte Tomaten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
Italienische Kräutermischung, getrocknet
10 Basilikumblätter
geriebener Parmesan

500 g Nudeln

Zubereitung:

Die Knoblauchzehe schälen. Öl im Topf erhitzen (nicht zu heiß!) und die ganze Knoblauchzehe darin andünsten. Die gehackten Tomaten zugeben und mit der italienischen Kräutermischung würzen. Das Ganze langsam zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei sehr schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Soße gelegentlich mit einem Kochlöffel umrühren. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren den gewaschenen Basilikum klein zerpfücken und in die Soße geben.

Einen großen Topf mit Wasser füllen, salzen, und zum Kochen bringen.

Die Nudeln vorsichtig hineingeben und gut umrühren.

Während der Kochzeit gelegentlich umrühren, damit die Nudeln nicht aneinanderkleben.

Kurz bevor die Nudeln fertig sind (die Kochzeit ist auf der Packung angegeben) eine Nudel mit der Gabel aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen und probieren, ob sie al dente (mit "Biss") sind.

Die fertigen Nudeln in ein Sieb abgießen und mit der Soße servieren.

Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Insalata mista - Gemischter Salat

Zutaten:

1 grüner Salat
1 rote Paprika
1 Salatgurke
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Karotten
250 g Tomaten
1 kleine Dose Mais
4 Esslöffel heller Balsamico-Essig
2 Teelöffel scharfer Senf
2 Esslöffel Olivenöl
125 ml Gemüsebrühe
Italienische Kräuter
1 Teelöffel Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.
Den Paprika gemeinsam mit der Gurke, den Tomaten und den Lauchzwiebeln waschen.
Anschließend den Paprika entkernen und würfeln.
Die Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
Die Gurke in halbe, dünne Scheiben und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
Die Karotten schälen und raspeln.
Den Mais abtropfen lassen und mit den anderen Zutaten vermengen.
Für die Salatsoße den Essig mit der Brühe, dem Senf, dem Honig, den Kräutern und dem Öl verrühren.
Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Salat kurz vor dem Servieren anmachen oder die Salatsoße extra dazu reichen.

Macedonia di frutta – Obstsalat

Zutaten:

etwa 1 kg gemischtes Obst, je nach Geschmack und Saison

3 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Honig

Minzblätter zur Dekoration

Zubereitung:

Das Obst waschen, je nach Sorte vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben, Zitronensaft und Honig dazu geben und vorsichtig vermengen.

Obstsalat abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren in Gläser füllen und mit Minze dekorieren.

Tipp:

Wer möchte, kann auch noch geschlagene Sahne darauf geben!

Erdbeerquark mit Amaretti

Zutaten:

500 g Erdbeeren
500 g Quark
200 g süße Sahne
2 Esslöffel Zucker
200 g Amaretti (Mandelkekse)
Minzblättchen zur Dekoration

Zubereitung:

300 g der Erdbeeren pürieren. 4 schöne Erdbeeren als Deko zurücklassen, den Rest klein würfeln und unter das Erdbeerpüree rühren.

Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit dem Zucker schaumig rühren und vorsichtig die Sahne darunterheben. (Wer möchte kann die Masse auch noch mit echter Vanille würzen)

Von den Amaretti ein paar zur Deko zurück behalten, den Rest in einem Plastikbeutel mit dem Wellholz zerbröseln.

Den Nachtisch in Gläser schichten, dafür in jedes Glas eine Schicht Amarettibrösel geben, darauf Quark, dann Erdbeerpüree. Mit Amaretti, Minzblättchen und Erdbeeren dekorieren.