

# Kinderferienprogramm 2022



„KOCHEN MIT DEN LANDFRAUEN“

# Rezepte

(Soweit nicht anders angegeben für 4 Personen)

## ○ Aperitif: Apfel-Ingwer-Spritz ○

Rezept für 1 Glas:

1 Teelöffel Ingwersaft

75 ml Apfelsaft

50 ml saurer Sprudel

Eis

Minzblätter

Limettenscheiben

Eis, Minze und Limette ins Glas geben.

Ingwersaft, Apfelsaft und Sprudel darüber gießen.

## ○ Vorspeise: Zucchini-Cremesuppe ○

400 g Zucchini (möglichst klein)

2 Esslöffel Butter

$\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe

2 Esslöffel Schmand

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, etwas Zitronensaft

Schmand und Kresse zum Anrichten

Die Zucchini waschen, dabei den Stengelansatz entfernen. Die Zucchini auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zucchini-Scheiben dazugeben und unter Rühren darin goldgelb andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.

Alles zusammen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Den Schmand unterrühren. Die Suppe heiß werden lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Zum Anrichten etwas Schmand in die Suppe geben, und mit der Kresse dekorieren.

## ○ Hauptgericht: Gemüselasagne ○

1 kg Gemüse der Saison  
1 Zwiebel  
600 g Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Tomatenmark  
etwas Gemüsebrühe  
3 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter  
Salz  
Pfeffer  
1  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Butter  
60 g Mehl  
 $\frac{3}{4}$  l Milch  
1 Gemüsebrühwürfel  
50 g frisch geriebener Parmesan  
Zitronensaft  
Muskatnuss  
12 Lasagne-Blätter ohne Vorkochen (ca. 240 g)  
etwas Parmesan zum Bestreuen

Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Zwiebeln in heißem Öl anbraten. Das Gemüse, die Tomaten und den Knoblauch dazugeben und andünsten. Das Tomatenmark kurz mit anrösten, und anschließend das Ganze mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Die italienischen Kräuter dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl darin unter Rühren mit dem Schneebesen hellgelb anschwitzen. Nach und nach die Milch einrühren, den Gemüsebrühwürfel dazugeben, und bei schwacher Hitze in 5 Minuten zu einer leicht dicklichen Soße einkochen. Den Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

In einer großen Auflaufform etwas Käsesoße auf dem Boden verstreichen. Lasagne-Blätter nebeneinander darauf legen, mit etwas Gemüsebolognese belegen und mit Käsesoße begießen. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind, dabei mit einer Nudelschicht abschließen und die übrige Käsesoße darüber gießen.

Mit etwas Parmesan bestreuen. Lasagne auf der mittleren Schiene des heißen Ofens in rund 40 Minuten goldbraun backen.

## ○ Salate der Saison ○

Salatsoße - Grundrezept:

1 Esslöffel Essig

Salz

Pfeffer

Senf

Zucker

3 Esslöffel Öl

Mit dem Schneebesen Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verrühren. Das Öl langsam darunter rühren.

Variationen:

- Verschiedene Essigsorten oder Zitronensaft verwenden.
- Statt Zucker Ahornsirup oder Honig nehmen.
- Kräutersalz oder unterschiedliche Senfsorten verwenden.
- Frische Kräuter dazunehmen.
- Mit verschiedenen Ölsorten experimentieren.

Den Salat waschen, putzen und kleinschneiden, und mit der Salatsoße anmachen.

## ○ Nachtisch: Rote Grütze ○

Rezept für 8 Portionen:

1 kg rote Beeren ( Kirschen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren ... )

Es können auch gefrorene Beeren verwendet werden!

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

100 g Zucker

2 bis 3 Esslöffel Speisestärke

Zum Servieren: Leicht geschlagene Sahne

Bei Verwendung von frischen Früchten die Kirschen entsteinen, Erdbeeren vierteln, Johannisbeeren von den Stielen zupfen. Gefrorene Beeren können ohne Auftauen verwendet werden.

Die Speisestärke mit ein wenig Apfelsaft verrühren.

Das Obst mit dem restlichen Apfelsaft und dem Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Die angerührte Speisestärke unter die kochende Grütze rühren und einmal aufkochen lassen.

Die fertige Grütze abkühlen lassen und dabei immer wieder umrühren, damit keine Haut entsteht.

In Gläser füllen und mit der Sahne servieren.

## ○ Digestif: Tee aus frischen Kräutern ○

Frische Kräuter (wie Minze, Zitronenmelisse, Zitronenverbene ...) in eine Kanne geben und mit kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen. Dann den Tee durch ein Sieb abgießen.