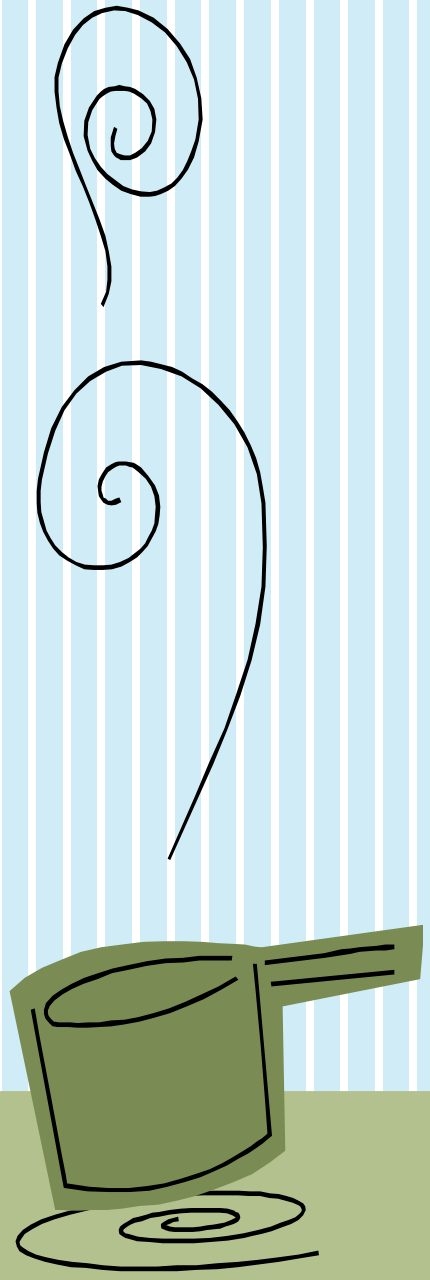
SOMMERKÜCHE

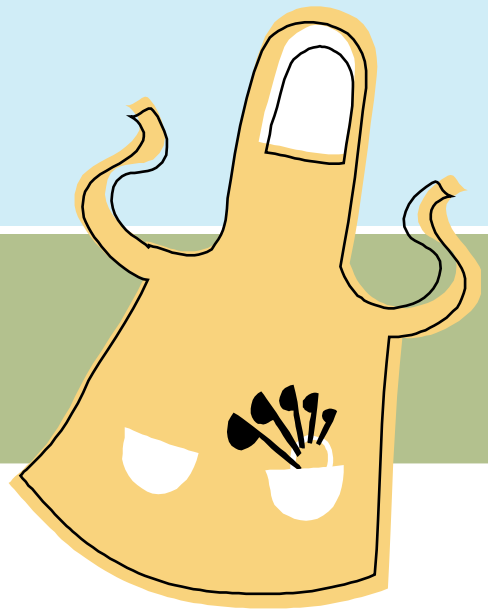


Eine Rezeptsammlung

ELBTALSCHULE GARTOW

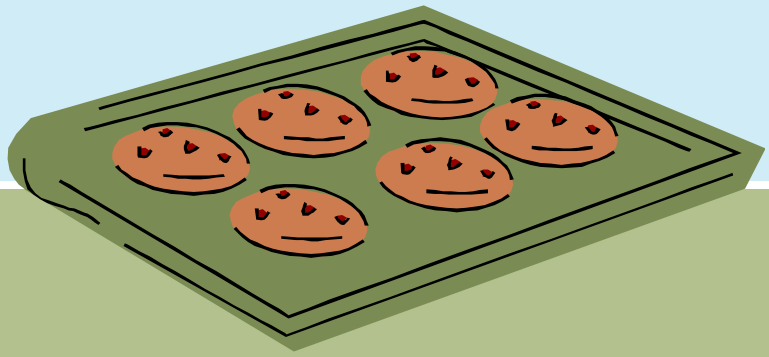
KAPITEL	
Einleitung	3
Hauptspeisen	4
Nachspeisen	9
Schlusswort	11

INHALTS-
VERZEICHNIS



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie Interesse an unserer Rezeptsammlung haben.
Die Rezepte haben wir in der Projektwoche im August 2013 an der Elbtalschule in Gartow erprobt. Mitgewirkt haben Schülerinnen der siebten bis zehnten Klasse.
Thema der Woche war die „Sommerküche".
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Nachkochen!

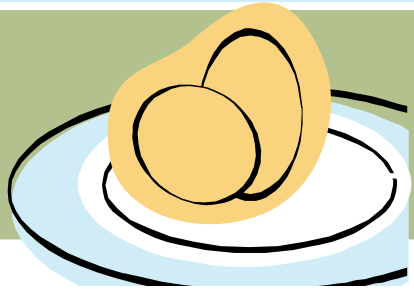


ROSMARINKARTOFFELN

Zutaten	Zubereitung
• Kartoffeln • Rosmarinzweige • Salz • Olivenöl	Kartoffeln schälen und waschen, in Spalten schneiden und auf dem Backblech verteilen. Den Rosmarin in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln mit einem Pinsel ölen, dann salzen und mit Rosmarin bestreuen. Bei 200° die Kartoffeln 40 Minuten backen.

KRÄUTERQUARK

Zutaten	Zubereitung
• 2x Speisequark • 2x Creme fraiche • Petersilie • Basilikum • Kresse • Frühlingszwiebeln • Salz • Pfeffer • Knoblauch	Speisequark und Creme fraiche zusammen mixen. Petersilie, Basilikum, Kresse und Frühlingszwiebeln klein schneiden und das Geschnittene gut mit dem Quark verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

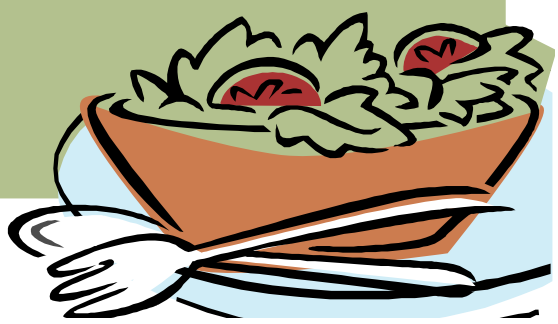


MÖHRENGEMÜSE MIT MINZE

Zutaten	Zubereitung
• 2 Orangen • Minze • Öl • Pfeffer • Salz • Möhren	Möhren schälen, halbieren und vierteln. Öl in der Pfanne erhitzen. Orangen halbieren und auspressen. Möhren in der Pfanne im Öl schmoren lassen. Orangensaft dazu gießen und umrühren, schmoren lasssen und Gewürze dazu geben. 10-20 Minuten schmoren lassen, dann Möhren vom Herd nehmen.

SALAT UND VINAIGRETTE

Zutaten	Zubereitung
• 1 Salatkopf • 1 Handvoll Walnüsse • Schnittlauch • Rucola • 1 TL Senf • 1 TL Fassbalsam Himbeer • 1 TL Honig • 1 TL Balsamiko • 1 TL Obstessig • 4 EL Öl	Zuerst muss man den Salatkopf waschen. Nachdem der Salatkopf sauber ist, wird er trocken gemacht. Damit man nicht so große Salatblätter essen muss, zerpflückt man sie in einzelne kleine Stückchen. Ein bisschen Schnittlauch klein schneiden und dann in den Salat geben. Der Rucola darf natürlich auch nicht fehlen. Vinaigrette: Zuerst muss man einen TL Senf in den Behälter hinein geben. Danach kommen noch hinzu: 1 TL Fassbalsam Himbeer 1 TL Honig 1 TL Balsamico 1 TL Obstessig Mit einem Schneebesen alles gut verrühren, bis die Vinaigrette dickflüssig wird, dann das Öl hinzufügen.

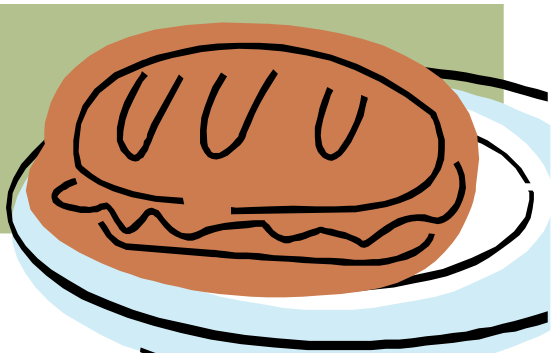


NUDELAUFLAUF

Zutaten	Zubereitung
• Nudeln • Kochschinken • Maggi fix Nudel-Schinken-gratin • geriebener Käse	Den Kochschinken kleinschneiden. Die Nudeln mit dem Kochschinken trocken in die Auflaufform geben. Jetzt die Sauce nach Anweisung zubereiten und in die Auflaufform gießen. Zum Schluss noch mit Käse bestreuen.

PIZZABRÖTCHEN

Zutaten	Zubereitung
• 200g Schinken • 200g Salami • Eine Tüte geriebenen Käse • 200ml Sahne • Pizzagewürz • 8 Brötchen	Schinken und Salami kleinschneiden und in eine Schale geben. Die Tüte Käse und die Sahne auch in die Schale geben. Nun das ganze rühren und mit Pizzagewürz abschmecken. Die Brötchen aufschneiden und das Gemisch in der Schale gleichmäßig auf die Brötchenhälften verteilen. Nun die Hälften bei 200 Grad im Ofen backen.

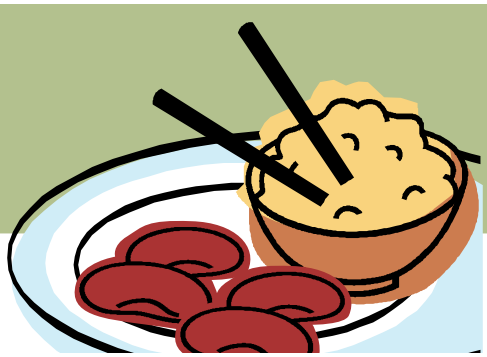


BRUSCHETTA

Zutaten	Zubereitung
• 6 Fleischtomaten • 3 Schalotten • 4 Zehen Knoblauch • 1 Bund Basilikum • 6 EL Olivenöl • 250g Mozzarella, gerieben • 1 Baguette oder Ciabatta • Salz und Pfeffer • Zucker	Das Baguette, ein Bauernbaguette oder Ciabatta (großer Durchmesser ist vorteilhaft) in Scheiben schneiden. Am besten mit einem Pinsel die Brotscheiben dünn von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und ca. 3-4 Minuten im auf 220 Grad vorgeheizten Bachofen (Ober-/Unterhitze) kross werden lassen. Die Tomaten vierteln. Anschließend Kerne entfernen und den Stiel herausschneiden. Den Rest würfeln und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln würfeln und hinzugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen; 3 EL Olivenöl zugeben und kurz ziehen lassen. Die Knoblauchzehen leicht an den Broten (von einer Seite) reiben. Da die Brotscheiben nun kross sind, kann man den Knoblauch leicht darauf raspeln. Danach sollten noch ca. 2 Knoblauchzehen übrig sein, diese in der Knoblauchpresse pressen und zu den Tomaten geben. Das Basilikum klein hacken und ebenfalls zu den Tomaten geben. Nun nochmals gut verrühren und auf den Brotscheiben verteilen. Den gewürfelten Mozzarella auf dem Belag verteilen und noch mal bei 220°C in den Backofen schieben, bis der Käse zerlaufen ist.

ZUCHINI-REISPFANNE

Zutaten	Zubereitung
• 3 Paprika • 1 Zuchini • Zwiebeln • Porree • Gewürze • Reis • Schlagsahne	Zuerst denn Reis kochen. Während der Reis kocht die Zwiebeln anbraten und dann Zuchini, Paprikagewürz und Porree hinzugeben. Wenn auch dies angebraten ist, geben Sie den Reis hinzu und braten diesen mit an. Schließlich mit der Schlagsahne eine Sauce erstellen.

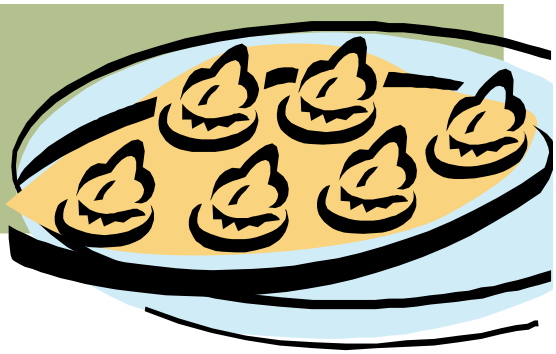


GIRLY-SWEET-BEEREN NACHSPEISE

Zutaten	Zubereitung
• 2x Speisequark • 4x Schlagsahne • 25 Stk Löffelbisquit • 31 Stk Amerettini • 300g Brombeeren • 300g Himbeeren • 600g Schokoraspeln • 200g Zucker	Speisequark und die geschlagene Sahne zusammen mischen und Zucker dazu geben. Dann die Beeren darunter mischen. Anschließend die Kekse in unterschiedlichen Gefäßen zermahlen. Den Boden der Auflaufform für die erste Schicht mit Löffelbisquit bedecken. 2.Schicht: Quark+Sahne+Beeren vermischen, 3.Schicht: Amerettini Kekse+ Schokoraspeln, 4. Schicht Quark+ Sahne + Schokoraspeln+ beeren vermischen, 5. Schicht: Löffelbisquit und schließlich mit Sahne abdecken und mit Schokoraspeln und Beeren verzieren.

OREO NACHSPEISE

Zutaten	Zubereitung
• Milch • Mecla Base • Pulver für Oreo Creme	500ml Milch mit der Fertigmischung (Milchpulver) vermischen. Als untere Schicht die Hälfte der OREO-Creme in eine Schüssel füllen, dann eine Schicht Mecla Base (ähnlich Kekskrümel), die andere Hälfte Creme nun darauf und noch eine Schicht Mecla Base. Zum Ende noch ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Abschließend mit Früchten verzieren.



SELBSTGEMACHTES SPEISEEIS

Zutaten	Zubereitung
• 250g Zucker • 4 Eigelb • 400g Früchte • 500ml Sahne	Zucker und Eigelb zusammenrühren, so dass es eine gelbe Masse ergibt! Danach Sahne schlagen und diese unterheben! Nun die Früchte vorsichtig unterheben! Es darf ruhig noch etwas marmoriert aussehen. Die Masse in eine Schüssel geben und dann alles über Nacht in den Gefrierschrank stellen! Schmeckt auch sehr lecker zum frischen Apfelkuchen... Achtung: Die Eier müssen unbedingt frisch sein, da sie roh verarbeitet werden!

GEDECKTER APFELKUCHEN VOM BLECH

Zutaten	Zubereitung
• 900g Mehl • 450g Fett • 300g Zucker • 1 Prise Salz • 2 Päckchen Vanillin Zucker • 2 Eier • Zitrone • gehackte Walnüsse	Die Zutaten werden zu einem Mürbeteig verarbeitet und dann ca. 30 Minuten kaltgestellt. In der Zwischenzeit ca. 10 Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel in etwas Butter für ca. fünf Minuten anschmoren, Zucker hinzufügen und den ausgepressten Saft einer Zitrone hinzugeben. Zum Schluss gehackte Walnüsse unterrühren. Nun wird die Hälfte des Teiges ausgerollt und auf das Backblech gelegt. Die Apfelmasse wird auf dem Teig verteilt. Der restliche Teig wird ausgerollt und auf die Apfelschicht gelegt. Bei 200 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen. Zitronensaft mit Puderzucker verrühren und auf dem fertigen, noch warmen, Apfelkuchen verstreichen. Schmeckt noch besser, wenn eine Kugel Eis zum frischen Kuchen serviert wird...

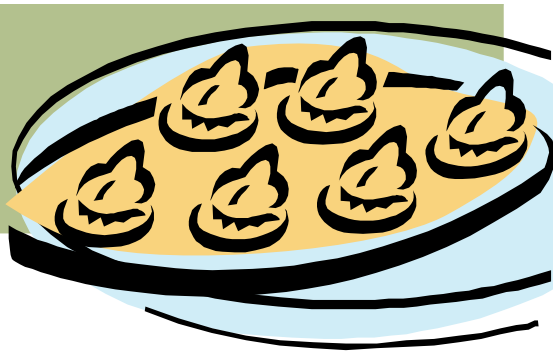


WAFFELN

Zutaten	Zubereitung
• 250g Butter • 150g Zucker • 2 Pkg Vanillezucker • 1 Prise salz • Eigelb von 6 Eiern • 500g Mehl • ½ TL Backpulver • 500ml Milch • 250ml Mineralwasser • Eiweiß von 6 Eiern	Fett, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren, das Eigelb zugeben und verrühren, bis der Zucker geschmolzen ist. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch zugeben. Danach das Sprudelwasser unterrühren, sowie vorsichtig das sehr steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Das Waffeleisen aufheizen, einfetten, den Teig einfüllen und die Waffeln goldgelb Backen. Mit Puderzucker oder einer Sauce aus pürierten Beeren/heißen Kirschen sofort servieren.

SUMMER SMOOTHIES

Zutaten	Zubereitung
• 10 Bananen • 1 Packung gefrorene Himbeeren • 1 Packung Blaubeeren • 4 Packungen Schlagsahne • 4 Packungen Joghurt • 2 Packungen Müsli-Crush • Obst, je nach Wahl • 5 Vanillin Zucker Tüten • 1 Honigmelone	Bananen werden klein geschnitten, in hälften. Dazu 500ml Milch hinzufügen, und eine halbe Hand Zucker. Danach wird es mit dem Mixstab püriert. Schlagsahne schlagen, und mit 3 Tüten Vanillin Zucker auffüllen. Müsli – Himbu – Smoothie Blaubeeren und Himbeeren werden gemeinam püriert. Das Crush Müsli wird mit einem Löffel zerstampft. Die Kiwis ebenfalls pürieren und mit ein paar Prisen Zucker hinzufügen. 4 Packungen Joghurt in eine Schale füllen und eine Prise Zucker hinzufügen. 2 Vanillin Packungen hineinmixen. Zur Deko können beispielsweise ein Schokostab (Mikado) und verbliebene Melonenstückchen dienen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir bedanken uns für Ihr Interesse.
Auf der folgenden Seite können Sie sich noch einmal Appetit holen.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und natürlich beim Essen!

Anbei noch ein paar Eindrücke von unserer Projektwoche...















