

REZEPTE DES KURSES „WELTERNÄHRUNG SICHERN“

Weizenvollkornbrötchen

250 g Weizenkörner - in der Getreidemühle fein mahlen
250 g Weizenmehl (Typ 405) - zum Vollkornmehl in die Rührschüssel geben

1 TL brauner Zucker und
1 TL Salz - auf das Mehl geben
- verrühren

1 Würfel Hefe - über die Zutaten bröckeln

300 ml lauwarmes Wasser - in die Rührschüssel gießen und alle Zutaten mit einem Holzlöffel verrühren, danach mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
- den Teigloß in der Schüssel 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen
- danach noch einmal gut durchkneten
- den Teig zu einer Rolle formen und in 12 gleichgroße Scheiben schneiden, diese zu Kugeln formen und die Oberseite mit Wasser bepinseln

Sesam, Leinsamen, Mohn oder Sonnenblumenkerne

Die Brötchen in

- tauchen und auf ein vorbereitetes Backblech legen
- 20 min ruhen lassen
- In dieser Zeit den Backofen auf 200°C vorheizen
- Backen: 2. Schiene von unten, 15- 20 Minuten

Aschenputtel-Bratlinge

250 g Kartoffeln	- in Wasser weichkochen
150 g Linsen (am besten am Tag vorher einweichen)	- in 250 ml Wasser weichgaren
1 große Karotte ½ Porree 1 Zwiebel	- raspeln und - klein schneiden - mit den Kartoffeln zusammen pürieren
60 g Mehl (3 EL)	- mit allen Zutaten zusammengeben und umrühren
	Mit
1 TL Salz 2 Prisen Pfeffer Curry Cayennepfeffer Petersilie	- gut würzen
	- Mit einem Löffel kleine Bratlinge in eine Pfanne mit Öl geben und braten

Die Bratlinge werden anschließend jeweils in ein Brötchen gegeben und mit etwas Salat, Tomate und Gurke garniert als Mini-Burger serviert.

Ketchup blitzschnell selbstgemacht

1 kleiner Apfel 1 kleine Zwiebel	und - klein schneiden und in ein wenig Wasser (höchstens zur Hälfte bedeckt) weich kochen
125 g Tomatenmark 1 Msp. Zimt ½ TL Currypulver ½ TL Salz	- Zutaten mit dem Apfel und der Zwiebel in einen Rührbecher geben und gut pürieren
Honig Zucker	- Mit Honig und Zucker abschmecken

Pommes frites

- | | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 kg Kartoffeln | - Waschen und dann schälen, in Stifte schneiden, auf ein gefettetes Backblech legen und mit |
| 2 EL Öl | - bestreichen |
-
- bei 175 °C auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Die Pommes zwischendurch wenden
- Nach dem Garen mit Salz betreuen.

Hollener Apfeltraum mit Knusperflocken

(für 20 Personen)

- | | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| 8 mittelgroße Äpfel | - schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden, mit |
| 100 ml Apfelsaft | und |
| 4 EL brauner Zucker | - in einen Topf geben und etwa 10 min einköcheln |
-
- Vom Herd nehmen und auskühlen lassen

- | | |
|-------------|------------------|
| 500 g Sahne | - Steif schlagen |
| 1 kg Quark | mit |
| 8 EL Zucker | - verrühren |
-
- Sahne vorsichtig unterheben

- | | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 2 EL Butter | Für die Knusperflocken |
| 10 EL Haferflocken | - In einer Pfanne erhitzen, bis sie anfängt zu schäumen |
| 2 EL brauner Zucker | - dazugeben und bei mäßiger Hitze und ständigem Rühren leicht rösten |
| 2 EL Sonnenblumenkerne | und |
| | - zu den Flocken geben |
| | - weiter rühren, bis die Knusperflocken eine hellbraune Farbe haben |
| | - auskühlen lassen |
-

- Knusperflocken in eine Auflaufform geben
- Das abgekühlte Apfelkompott auf die Kekse geben und mit der Quarkcreme abschließen

- | | |
|------|-----------------------------------------------------------|
| Zimt | - Zum Verzieren der Quarkcreme verwenden und kaltstellen. |
|------|-----------------------------------------------------------|