

Die Koch AG



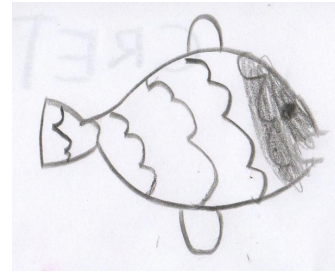
Leckere Gerichte schnell zubereitet



Fisch-Spieße auf Kartoffelpüree

Vorbereitung: 25 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten



Zutaten (für 4 Portionen):

800 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

3 EL Öl

Saft von ½ Zitrone

2 EL Sojasauce

260 g Kabeljaufilet

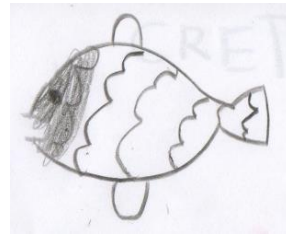
250 g Kirschtomaten

1 kleine Zucchini (ca. 150 g)

Holzspießchen

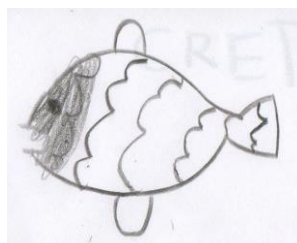
200 ml Milch

geriebene Muskatnuss



Zubereitung:

1. Für das Püree Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in kochendem Salzwasser in etwa 15 Minuten garen.
2. Inzwischen 1 EL Öl mit Zitronensaft und Sojasauce mischen. Fisch abbrausen, trocken tupfen, etwa 2 cm groß würfeln. Mit der Marinade mischen.
3. Tomaten und Zucchini waschen und putzen. Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Holzspieße mit etwa 1 EL Öl bepinseln. Auf jeden Spieß je 1 Zucchinischeibe, 1 Tomate, 1 Stück Fisch und wieder 1 Zucchinischeibe stecken. Von den Holzspießen eventuell die Spitze abtrennen.
4. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Spieße darin 5-7 Minuten rundum braten.
5. Inzwischen Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Kartoffeln mit Milch zu Püree stampfen, evtl. etwas Kochwasser unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Spieße mit Püree servieren.



Marienkäfersuppe

Vorbereitung: 25 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen):

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

600 g reife Strauchtomaten (ersatzweise Schälto­maten aus der Dose)

1 EL Olivenöl

400 ml Gemüsebrühe (instant)

Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL Crème fraîche

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und beides fein würfeln.
2. Die Tomaten abbrausen, mit Küchenpapier abtupfen. Die Tomaten putzen und klein schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Tomaten (bzw. Schälto­maten mit Saft) und Brühe zufügen und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dann mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Tomatenpüree in ein Sieb geben, mit Hilfe eines Kochlöffels durch das Sieb streichen und in einem Topf auffangen. Suppe noch einmal aufkochen und in Suppenteller verteilen.
5. Crème fraîche in einen Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden und einzelne Punkte auf die Suppe setzen.



Blitz-Nudelaufbau

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Spaghetti

300 g TK-Broccoli

150 g Kirschtomaten

4 Eier (Kl. M)

150 ml Schlagsahne

100 ml Milch

Muskatnuss

200 g geraspelter Gouda



Zubereitung:

1. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten garen. In der letzten Minute Broccoli in den Topf geben und kurz mitkochen.
2. Ein tiefes Backblech (40x30cm) mit Backpapier auslegen und auf der untersten Schiene im heißen Backofen bei 220 Grad (Umluft 180 Grad) vorwärmen.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren. Eier, Schlagsahne, Milch, Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss verquirlen.
4. Nudelmischung in ein Sieb abgießen, in einer Schüssel mit der Eiermasse und 100g Gouda mischen. Alles auf dem heißen Blech verteilen, mit Tomatenhälften und 100 g Gouda bestreuen.
5. Im Backofen bei 220 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15-20 Minuten backen.

Garnelenpfanne

Vorbereitung: 15 Minuten

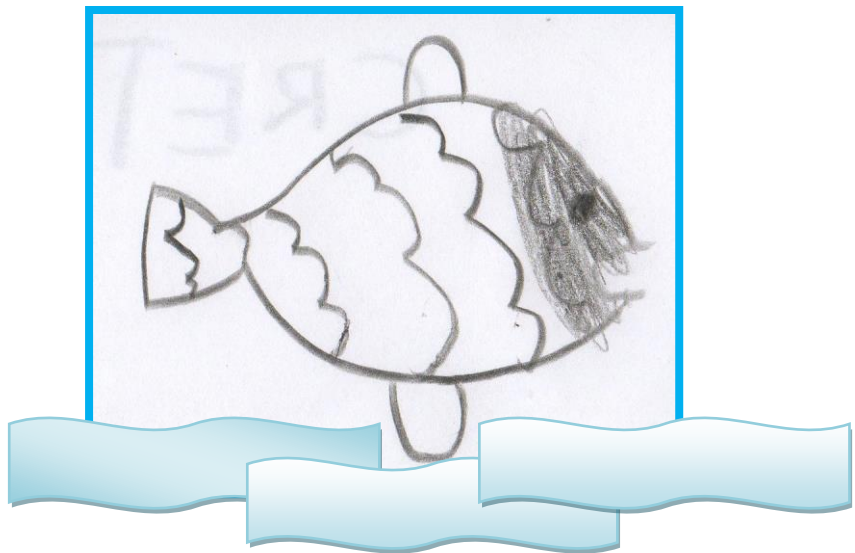
Zubereitung: 10 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Knoblauchzehe
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
4 Stiele glatte Petersilie
6 EL Olivenöl
10 geschälte Garnelen (küchenfertig, à 25 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Die Paprikaschote putzen, vierteln und entkernen. Anschließend in 1 cm große Stücke schneiden. Die Petersilienblätter grob hacken.
2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin auf jeder Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
3. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Garnelen, Petersilie, 2 EL Wasser, 2 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft unter das Gemüse mischen. Dazu passt frisches Baguette.



Gemüse-Hackfleischtopf

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Hackfleisch
5 Strauchtomaten
1 große Zucchini
1 Stange Lauch
2 Zwiebeln
1 kleine Aubergine
5 Kartoffeln
1 Dose geschälte Tomaten
250 g saure Sahne
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Öl
250 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer
Oregano
Thymian



Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Die Zucchini waschen und putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Aubergine waschen und würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Hackfleisch zugeben und anbraten.
4. Lauch hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Fleischbrühe und geschälten Tomaten auffüllen. Anschließend das übrige klein geschnittene Gemüse zufügen und würzen.
5. Alles 15 bis 20 Minuten dünsten.
6. Anschließend den Senf hinzugeben und ggf. mit den übrigen Gewürzen noch einmal fein abschmecken.
7. Unmittelbar vor dem Servieren die Saure Sahne zugeben.



Gemüsereis mit gefüllten Schnitzelchen

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 25 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 150 g TK-Erbesen-Möhrengemüse
- 120 g Parboiled-Reis
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 dünne, kleine Schweineschnitzel (à ca. 80 g)
- 4 Scheiben Serrano-Schinken
- 7 kleine Petersilienstiele
- 2 EL Öl



Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln.
2. Butter zerlassen, Zwiebeln und Gemüsemischung darin andünsten. Reis kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.
4. Schnitzel auf beiden Seiten mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit je einer Scheibe Serranoschinken belegen. Schnitzel zuklappen und mit Zahnstochern zusammenstecken, dabei je 1 Petersilienstiel mit feststecken.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin bei starker Hitze 2 Min. pro Seite anbraten, bei mittlerer Hitze 1-2 Min. weiter garen, herausnehmen. 5 EL Wasser zugeben und den Bratensatz lösen.
6. Blätter von 3 Stielen Petersilie hacken, unter den Reis mischen. Mit den Schnitzeln und Bratsud servieren.



Gefüllte Spinatpfannkuchen „Kerper Weiher“

Zutaten für den Teig:

180g Mehl

3 Eier

300 ml Milch

eine Prise Salz

Aus diesen Zutaten einen nicht zu dickflüssigen Teig rühren; wenn der zu dick ist, noch etwas Milch dazugeben. Zur Seite stellen und zehn Minuten ausquellen lassen.

Für die Füllung:

1kg gehackter Blattspinat (TK), aufgetaut

1 Becher süße Sahne

3 feingehackte Schalotten

Salz, Pfeffer und Muskat zum abschmecken

2 Eßl. Pflanzenöl

Die Schalotten in dem Öl glasig dünsten, den Spinat gut ausdrücken und dazugeben. Sahne aufgießen umrühren und offen einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Aus dem Teig werden nun möglichst dünne Pfannkuchen ausgebacken, bewährt hat sich eine Crepe- Pfanne, es sollte aber auf jeden Fall eine mit Antihaf Beschichtung sein!

Jeder Pfannkuchen wird mit 2-3 Eßlöffeln Spinatcreme bestrichen und aufgerollt.
Guten Appetit!

Die Teigmenge ergibt 8 - 12 Pfannkuchen.



Pizza Muffins

Variante 1:

1 rote, gelbe und grüne Paprika

1 Dose Pilze

100g Salami (oder etwas anderes)

Alles kleinschneiden

Zusammen mit 3 Eiern, 250ml Milch und 250g Mehl in einer Schüssel mischen und für 25min backen

Variante 2:

150g Gemüse nach Belieben (Paprika, Mais, Pilze)

150g Braten oder anderes Fleisch

250g Mehl

Gehackte Kräuter

2 ½ TI Backpulver

½ TI Natron

1 Ei

125g weiche Butter

300g Naturjoghurt

Salz, Pfeffer, Paprika

Alles vermischen und 25-30min backen



Kokos Möhrensuppe (Schmetterlingssuppe)



1kg Möhren, 2Kartoffeln schälen und kleinschneiden
Alles in einen Topf geben und kurz andünsten, mit Wasser ablöschen und kochen lassen.

1-2 Teelöffel Gemüsebrühe, Englisches Curry, Kokosmilch und Salz dazugeben.
Wenn Karotten gar sind, das ganze pürieren, evtl. Wasser zugeben.

Kinder zu Tisch bitten und servieren.

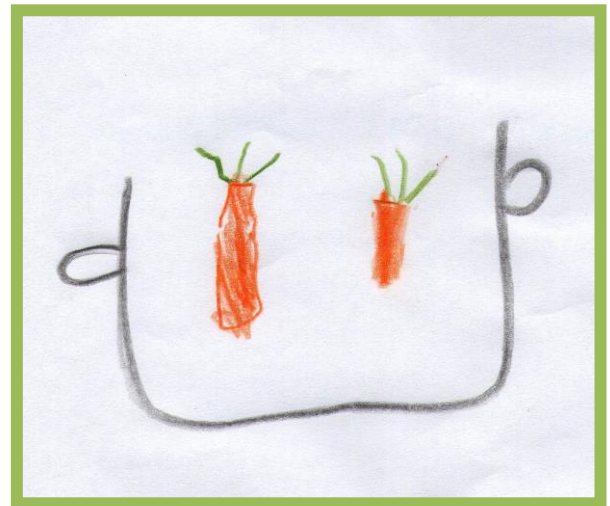
Einen Löffel Suppe auf eine Teller geben, darauf Schmetterlingsflügel mit Frischkäsecreme (Frischkäse mit Milch verrühren und in eine Gefrierbeutel geben, Ecken abschneiden) zeichnen und Schnittlauchröllchen als Fühler dazulegen.

Hier unsere Abwandlung des Rezepts:

2kg Möhren
2 Zwiebeln
2 Kartoffeln
2 Äpfel
4EL Butter
4ELGemüsebrühe
300g Rinderhackfleisch (optional)
250ml Apfelsaft
200g Sahne
200g Saure Sahne
etwas Schnittlauch

Materialien:

1 Pürierstab
Sparschäler
1 großer Topf (in der Kita vorhanden)



Zubereitung:

Möhren, Äpfel, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. (Zwiebeln haben wir den Kindern natürlich nicht gegeben). Butter im Topf zusammen mit den Zwiebeln anschwitzen. Anschließend Möhren, Kartoffeln und Äpfel hinzu. Alles mit Wasser zu 3/4 auffüllen und aufkochen lassen. Danach ca. 4EL Gemüsebrühe, den Apfelsaft, die saure und die normale Sahne hinzu und evtl. mit Pfeffer u Salz abschmecken.

Das Rinderhack mit Pfeffer u Salz abschmecken und roh in kleinen Kügelchen in die Suppe geben. (Wird ziemlich schnell gar).

Wenn die Kartoffeln weich sind, kann, muss aber nicht, alles mit dem Pürierstab püriert werden. Schnittlauch hinzu und fertig...

