

LeNa kocht, backt und genießt



Rezepte von Groß und Klein - süß und
herzhaft, mit und ohne Fleisch



Unsere Buffets der Vielfalt



LeNa trifft sich, diskutiert, arbeitet aktiv und fleißig –
LeNa feiert aber auch besonders gern zu vielen
Gelegenheiten:

Geburtstage, Jubiläen, Hochzeiten, Advent,
Immer gibt es einen guten Grund für Speis und Trank!

Auch an unseren intensiven Sonntagstreffen, nach den
Gartentagen stärken wir uns mit Köstlichkeiten vom
reichhaltigen Buffet.

Nachfolgend eine – wie ich finde – eher kleine Auswahl.
In meiner Erinnerung gab es so viel mehr zu genießen

.....



Das ist mein Rezept für LeNa

Frühlings- Sommer-Salat mit Spargel

Zutaten:

3 Möhren sehr fein schräg in Scheiben hobeln,

½ Bund große Radieschen sehr fein in Scheiben hobeln,

1Pk TK feine Erbsen, (400g)

je 200-300 g weißen & grünen Spargel, ebenfalls schräg ca 5-6-cm
schräg schneiden

3-4 Stengel glatte Petersilie (grob gehackt).

Vinaigrette:

1 Teel Senf in 3-4 El Leinöl verrühren, Salz, Pfeffer, Agaven-Dicksaft, Weinessig ebenfalls einrühren und abschmecken.

Zubereitung:

zuerst die Vinaigrette herstellen,

gehobelte Möhren in wenig kochendes Wasser mit Prise Zucker, Salz und 1 Stich Butter , (ca 3-4 cm Bodenbedeckung) und unter Rühren andünsten. - Achtung unbedingt das Kochwasser weiter nutzen. - Möhren mit Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und in die vorbereite Vinaigrette geben.

Spargel in dem Gemüsewasser bissfest kochen, ebenfalls mit Schöpfkelle den Spargel abtropfen lassen und in die Vinaigrette geben.

Tiefkühlerbsen ebenfalls ins Kochwasser geben, evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, knackig bissfest garen – ebenfalls mit Schöpfkelle in die Vinaigrette geben.

Gehobelte Radieschen dazugeben.

Salat nach eigenem Geschmack abschmecken.

Topping:

grob gehackte glatte Petersilie,

eßbare Blüten: je nach Jahreszeit z.B. Gänseblümchen,

Borretschblüten, gelbe Ruccolablüten, Rosen – u.

Brombeerblütenblätter, Kornblumenblütenblätter,

Ringelblumenblütenblätter, Stiefmütterchenblüten

je 2-3

Himbeerblätter-Spitzen, Brombeerblätter- Spitzen, Gierschspitzen,

Brennnesselspitzen (alles grob gehackt)

von Angelika



Lauwarmer Linsensalat

200g Puy-Linsen
1l Gemüse-Instant Brühe

1 Karotte
1 Stück Knollensellerie
1/2 Landstange
1 Stück Pekilienwurzel

1.
in kleine Würfel schneiden

1 große Schalotte

2.
in Butter Würfel anschwören
Gemüse dazu und wenige Min. mit schmoren

1 Lorbeerblatt
2 Thymianzweige

Dressing

2 EL kaltgepr. Olivenöl
2 EL Rotweinessig
3 EL Linsenkochbrühe
frisch gem. schw Pfeffer
Salz

3.
Brühe aufkochen
Linsen, Lorbeer
Thymian 15 Min kochen.

Gemüse dazu.
Weitere 5 Min.

Thymian + Lorbeer entfernen

4.
15 Min vor Servieren
Dressing unter-
rühren

Sehr lecker findet

Quellen

Rote Bohnen - Schafskäse- Salat (kann schon 1 Tag vorher zubereitet werden)

- 1 Dose rote Bohnen (groß)
- 250 g Schafskäse
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblz.
- 3 EL Essig
- 1,5 TL körn. Senf
- Salz, Pfeffer
- 160 ml Olivenöl
- 1,5 EL Schnittlauch

(man kann auch Mais, Paprika und /
oder Oliven dazu geben)

Guten Appetit
würmt
Guten

FINGERFUTTER

1 Packung Blätterteig (270g, TK)
ausgerollt aufs Blech legen,

100 g Schmand
mit 1 TL Rosmarin,
Salz und Pfeffer
würzen.

1 rote und gelbe Paprika
in Streifen

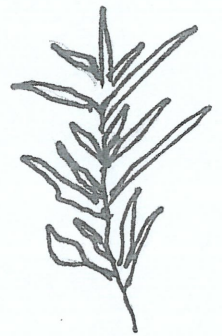
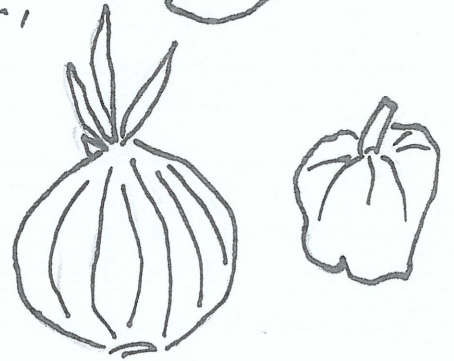
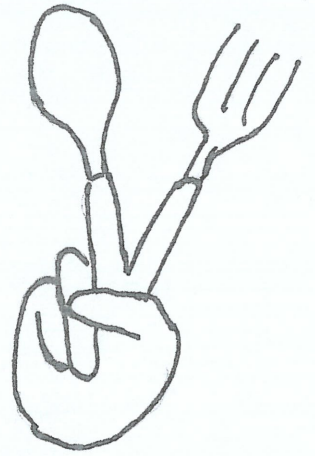
1 Zwiebel in Ringe,

1 Rolle Ziegenkäse (200g)
in Scheiben schneiden.

Alles auf dem Teig verteilen.
Bei 200 Grad ca. 20 Min.
goldbraun backen.

Vor dem Servieren mit
frischen Salbeiblättern
bestreuen

GUTEN APPETIT
wünscht Gisela



Lachspizza

Schmeckt
kalt + warm

2 Bleche

500 g Mehl

1 P Trockenhefe

6 EL Öl

1/4 l lauwarme Milch

Oregano, Salz

alles verkneten, 1 Std. ruhen
lassen auf den Blechen

Belag:

4 Becher Schmand

Je 2 Päckchen TK Dill u. ital. Kräuter

✓ verrühren, auf den Teig
geben

2 Pakete Räucherlachs

stückeln, auf Schmand
verteilen

200-300g ger. Emmentaler

auf der Pizza verteilen

1/2 Std bei 200° backen

last's auch
schmecken
Quorn

Gulchen

Quiche Teta, Tomaten Spinat oder Mangold

- 275g Tk Blätterteig
- 450g Spinat od. Mangold
- 1 gehackte Zwiebel
- 40g Pinienkerne - ohne Fettanrücken
- 10 Cocktailtomaten
- 1 EL ger. Käse (z.B. Emmentaler)
- 3 Eier
- 2 Knobz.
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 200g Fetakäse

Alles in die
verquirlten
Eier.

Zwiebelwürfel anschwitzen. Spinat dazu
Bei Mangold zuerst die klein geschnittenen
Stiele, dann die klein geschnittenen
Blätter dazu.

Spinat | Mangold auf den Blätterteig,
Eiwanne darüber, Pinienkerne folgen.
Halbierte Tomaten reindrücken

180° Ober-/Unterhitze vorheizen, 45 Min
backen

Kartoffelaufbau mit Würstchen und Eiern

Zutaten (für 4 Personen):

1,5 Kilo Kartoffeln

6-8 Eier

Halbes Glas Gewürzgurken

6-8 Wiener Würstchen (veggie oder fleischlich)

Glas oder kleine Dose Mais

1 Becher Creme fraiche

Gemüsebrühe

Packung geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)

1 Karton Gartenkresse

Salz, Pfeffer, Paprika...



Zubereitung:

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, pellen, dann in dünne Scheiben schneiden. Eier genauso.

Gurken in Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Würstchen ebenso.

Eine Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten. Dann die Bestandteile einfüllen – Kartoffel zuunterst. Schön abwechselnd schichten. Die Creme fraiche mit den Gewürzen vermischen, mit der Gemüsebrühe verdünnen, und über den Auflauf gießen. Mit dem geriebenen Käse bedecken.

30 Minuten im Ofen überbacken.

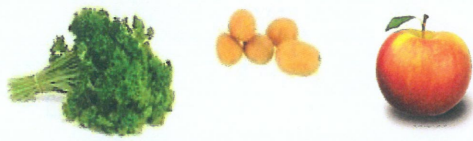
Als Krönung die Kresse darüber!



Ein altbewährtes Familienrezept von Esslinger-Naumann. Und so variabel für Veggies und Fleischesser!

Guten Appetit wünschen Elly und Uwe





Das ist mein Rezept für LeNa

Tajine (extra viel Gemüse oder auch mit Hühnchen) für das running dinner

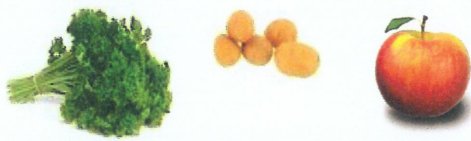
- Echt marokkanisch: (2 Hähnchenschenkel oder 350 g mageres Lammfleisch)
- 2 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Karotte, in Scheiben geschnitten
- 2 Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 200 g Kichererbsen (vorgekocht oder aus der Dose)
- 50 g getrocknete Aprikosen, halbiert
- 50 g getrocknete Pflaumen, halbiert
- 2 EL Ras el Hanout
- 500 ml Brühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Zitronenpfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren
- Olivenöl in einer Tajine oder einem großen, schweren Topf erhitzen.
- (Die Hähnchenschenkel von allen Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und beiseite stellen) .
- Zwiebeln und Knoblauch im gleichen Topf anbraten, bis sie weich sind.
- Karotten, Aubergine, und Süßkartoffelstücke hinzufügen und kurz mitbraten. Den restlichen Ras el Hanout einstreuen und gut vermischen.
- (Die Hähnchenschenkel zurück in den Topf geben,) die Kichererbsen, getrockneten Aprikosen und Pflaumen hinzufügen.
- Mit Brühe aufgießen, bis alles bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 90 Minuten köcheln lassen.
- Abschmecken, mit frischem Koriander garnieren und servieren. Geschmackstipps: Füge eine Zimtstange und etwas Safran für eine noch tiefere Geschmacksnote hinzu.
- Serviervorschläge: Mit Couscous oder frischem Fladenbrot servieren.

Dieses Rezept habe ich von einer Marokkoreise mitgebracht und mir dann in Hamburg eine Tajineform aus Ton gekauft, aber es gelingt genauso gut in einem Bräter. Meine Familie liebt das Gericht mit Hühnchenfleisch. Es ist immer schön, wenn mehrere Personen zusammen kommen und schnippeln helfen.

Für zwei Running Dinners bei LeNa – dann natürlich nur vegetarisch - war das Gericht in dem Tajine-Topf ein Hit. Er lies sich gut vorbereiten und warm halten.



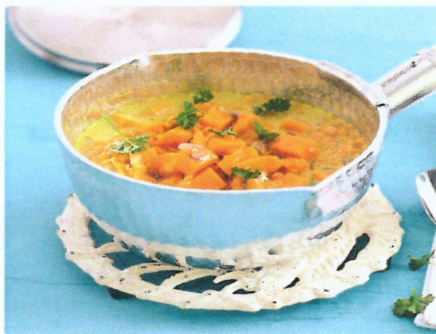
Elly



Das ist mein Rezept für LeNa

In meiner Familie gibt's vegetarische und vegane Genießer, aber auch Fleischesser – manchmal gar nicht so einfach, alle zufrieden an einem Tisch zu versammeln! Und ich musste auch erst einmal viel Neues lernen (macht aber Spaß und hat auch mein Koch- und auch Essverhalten verändert....). Und dieses vegane Curry geht immer!

Süßkartoffel-Linsen-Curry (4 Personen)



Zutaten

2 kleine rote Zwiebeln	2 kleine Süßkartoffeln	1TL Currypulver
200 g Kokosmilch (aus der Dose)		1TL gemahlener Kreuzkümmel
1TL Ingwer gerieben(walnussgroß)		1 Essl. Rapsöl
100g rote Linsen		200 g Joghurt
Salz, Pfeffer, ein paar Spritzer Limettensaft		
Gehackte Petersilie oder/ und Koriander		

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und auf einer Gemüseribe fein raspeln oder ebenfalls würfeln. Die Süßkartoffel schälen und in 1 - 2 cm große Würfel schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Die Süßkartoffel dazugeben und kurz mitdünsten. Das Currypulver darüberstreuen und unter Wenden kurz anrösten. Die Linsen hinzufügen und unterrühren. Kokosmilch und ca. 100 ml Wasser dazugießen und unter das Curry rühren. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 20 - 25 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffel gar ist. Inzwischen Joghurt und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz würzen. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, mit Petersilie/ Koriander bestreuen und den Jogurt dazu reichen.

Dazu schmeckt frisches Brot und/ oder auch Reis für besonders Hungrige!



Das ist mein Tomaten“butter“ Rezept für LeNa



Zutaten:

200g Margarine
200g Tomatenmark
Knoblauch nach Geschmack
Basilikum
Salz (oder Kräutersalz) und Pfeffer

Zubereitung:

Margarine erwärmen, mit der gleichen Menge Tomatenmark vermengen,
Gewürze nach Geschmack hinzufügen, glatt rühren und abkühlen lassen.
Ggf. mit Basilikumblättern garnieren.



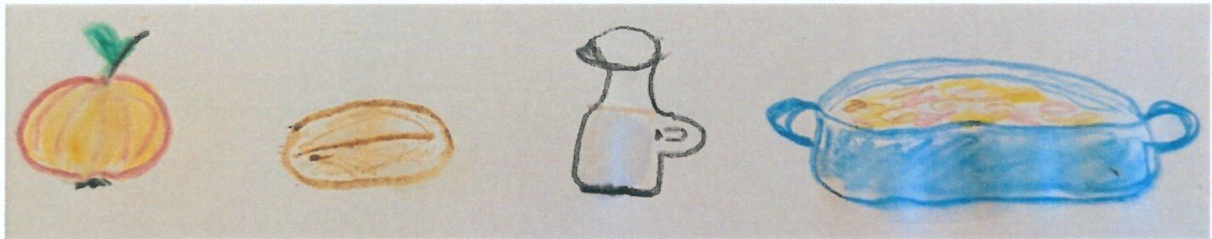
von Dieter G



Schwäbischer Ofenschlupfer

Von Ulla

Mein Mann Winfried und ich haben dieses Rezept aus Stuttgart zu LeNa mitgebracht – der Ofenschlupfer tröstet uns bei Heimweh. Und er ist ein ideales Gemeinschaftessen, einfach und preiswert. Äpfel haben wir im eigenen Garten, oft haben Nachbar:innen trockene Brötchen oder Weißbrot übrig. Sultaninen sind kein Muss, Kinder mögen sie oft nicht.



Diese Menge reicht für eine megagroße Auflaufform und etwa 20 Personen:

- 20 Brötchen
- 20 große Äpfel
(Sultaninen)
- 2,5 Liter Milch
- 10 Eier
- 10 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- Fett für die Form
- etwas Paniermehl
- n. B. Butterflocken
- n. B. Zimtzucker

Zubereitung

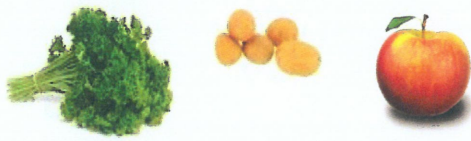
Brötchen in dünne Scheiben schneiden, die Äpfel in feine Spalten.

Eier mit Milch, Zucker und Zimt verquirlen. Eine Auflaufform gut fetten.

In die Form abwechselnd Brötchenscheiben, Äpfel und Rosinen schichten. Mit Brötchenscheiben abschließen. Die Eiermilch drüber gießen. Zum Schluss Paniermehl, Butterflocken, Zucker und Zimt darauf streuen.

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Auflauf ca. eine Stunde backen, bis er goldbraun ist.

Warm servieren. Dazu passt heiße oder im Sommer gern auch kühle Vanillesoße.



Salz-Mandel-Kuchen

Für eine eckige Backform (20x20cm) für ein ganzes Backblech 3fache Menge

Zutaten:

- 50g ganze Mandel
- 75g Butter
- 225g Zucker
- 3 Eier
- 1El Amaretto oder Rum (nach Belieben)
- 200g gemahlene Mandeln
- 50g Mehl
- ½ TL Salz
- Fleur de Sel zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Backofen auf 180° vorheizen, Backform mit Backpapier auslegen, die ganzen Mandeln mit einem großen Messer grob hacken.
2. Butter in einem weiten Topf schmelzen, dann vom Herd nehmen, den Zucker mit einem Kochlöffel einrühren, dann die Eier nacheinander ebenfalls unterrühren. Amaretto und gemahlene Mandeln einarbeiten.
3. Mehl und Salz hinzugeben und verrühren, Masse in die vorbereitete Backform füllen. Mit den gehackten Mandeln sowie dem Fleur des Sel bestreuen.
4. Die Form in den Ofen schieben (Mitte) und den Kuchen 35-45 min goldbraun backen. Mit Holzstäbchen prüfen, ob er gar ist.
5. Aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Schmeckt auch mit Eiscreme oder frischen Beeren 😊

Backzeit: 45min, 180°



von Bärbel



Schneegestöber



750g Quark (20%)
250g Joghurt (Natur oder Vanille)
1kg Himbeeren (tiefgefroren)
3 EL Zitronensaft
50-75g Meringues (Baiser)

Quark und Joghurt mit etwas Milch glattrühren. Den Zitronensaft hinzufügen.

Die Meringues in einer Tüte kleinbröseln, bis nur noch 0,5cm große Stücke übrig sind.

5 vorher übriglassen für die Deko.

In einer Schale Himbeeren - Quarkmischung - Himbeeren - Quarkmischung abwechselnd schichten. Die letzte Schicht sollte Quark sein, ganz oben werden die Meringues - Brösel dick darübergestreut. Es kann mit ganzen Himbeeren und Meringues dekoriert werden, evtl. noch 2-3 Minzblättchen.

Erinnerungen zum Kochen und Backen mit LeNa-Kindern

2015 – wir ziehen bei LeNa ein.

Wir kennen uns alle natürlich schon ziemlich gut durch die lange Phase der Projekt-Entwicklung und des Bauens.

Die Kinder aller Altersgruppen (manchmal noch im Bauch der Mamas) gehören immer dazu – so schön – und ich möchte sie näher kennenlernen!

Durch mein berufliches Leben mit Kindern und meine Vorliebe fürs Kochen und Essen finde ich die Idee „Kochen und Backen mit LeNa-Kindern“ eigentlich ganz passend....

Ja, und so geht es dann irgendwann los!

Die Verabredung von ein paar Regeln für das Gelingen unserer Treffs ist wohl notwendig, meine ich....

Aber bei allem guten Willen ist es dann trotzdem nicht immer so ganz locker und einfach - manchmal bleibt ein bisschen Stress nicht aus.

Und wenn es sich am Nachmittag dann für die Kinder - und auch für mich - ein wenig anfühlt wie Gruppenarbeit in der Schule, entspannt eine Tobe-Pause im Garten kolossal!

Oder eine kleine Vorlesezeit...



Kleine Koch –, Backkurs – Regeln:

- * Wir lesen aufmerksam und ruhig das Rezept oder hören es an.**
- * Wir bilden Gruppen und stellen die Zutaten und Geräte bereit.**
- * Wir decken den Tisch.**
- * Hände waschen und los geht's!!**

Wichtig:

Kochen und Essen macht nur Spaß, wenn wir ruhig, freundlich und rücksichtsvoll miteinander umgehen. Toben und Kochen und Backen passt wirklich nicht zueinander!

Wer etwas nicht essen mag, muss das auch nicht, sollte aber niemandem den Appetit verderben !

Osterhasen backen mit Quark-Öl-Teig – eine Herausforderung!

Der Teig ist nicht besonders geschmeidig, klebt an Händen, an den Unterlagen und an diversen weiteren Orten.....

Aber die Hasen sehen nach dem Backen so individuell-herrlich aus – zum Reinbeißen!

Osterhasen backen



Mantha

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Zucker
- 8 Esslöffel Öl
- 6 Esslöffel Milch
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 400 g Mehl
- 1 ganzes Päckchen und 2 gestrichene Teelöffel Backpulver
- 1 Packung Rosinen (für das Hasengesicht)

Zubereitung:

des Quark-Öl-Teiges:

Quark verrühren und nach und nach mit Zucker, Ei, Vanillezucker, Milch, Öl und einer Prise Salz vermengen.

Danach das Backpulver und zwei Drittel des Mehls unterheben.

Alles zu einem glatten Teig verrühren.

Nun den Teig mit dem letzten Drittel Mehl mittels des Knethakens des Handrührgerätes oder per Hand gut durchkneten.

Klebt der Teig noch, wird zusätzliches Mehl untergearbeitet.

Aus einer Teigkugel den Hasenkörper formen und mit den Rosinen das Hasengesicht gestalten,

die Hasen mit einer Milch-Ei-Mischung bestreichen und bei 200° ca. 15 Minuten backen.

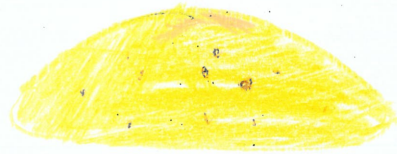
Und gerne immer wieder verschiedene Kuchen -
mit und ohne Frucht!

An Brötchen versuchen wir uns auch - Hefeteig
scheint mir immer etwas riskant, klappt aber prima!
vielleicht mal als Osterzopf versuchen?

Süße Hefebrotchen

Zutaten

500 g	Mehl
80 g	Zucker
250 ml	Milch, lauwarme
1 Pck.	Vanillezucker oder 2 Vanilleschoten
80 g	Butter
1 Pck.	Trockenhefe, oder 20 g frische Hefe
1 Prise(n)	Salz
1	Ei



Zubereitung

Mehl, Zucker, Vanillezucker und Hefe verrühren, dann Salz hinzufügen. Zerlassene Butter und Milch zugeben und gut und lange kneten. Ca. 40 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen, bis die Teigkugel fast doppelt so groß geworden ist.

Brötchen formen, mit Eigelb oder Milch bestreichen und oben mit einem Messer leicht einschneiden. Nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Bei 200 Grad oder 180 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen bis die Brötchen schön braun sind.

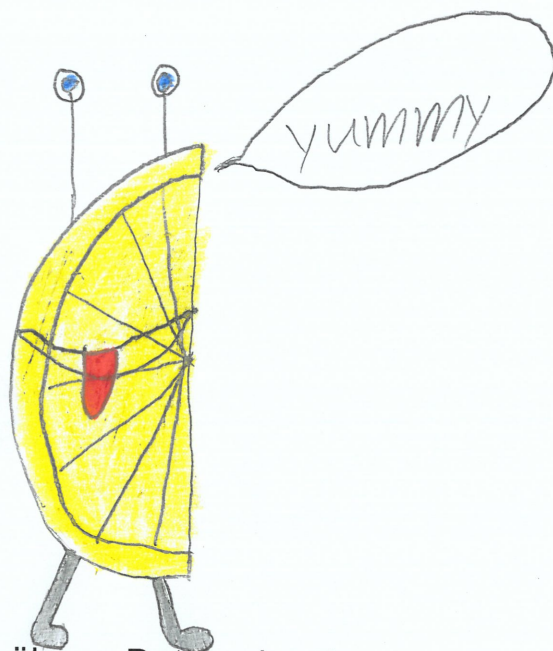
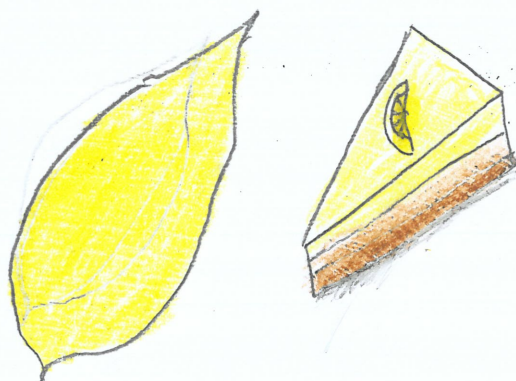
Der Teig eignet sich auch für Hefezöpfe oder ähnliches.

Martha

Saftiger Zitronenkuchen

Zutaten

250 g	Butter oder Margarine
200 g	Zucker
4	Ei(er), getrennt
200 g	Mehl
100 g	Speisestärke
1 Pck.	Backpulver
1 P.	Vanillezucker
1 Pr.	Salz
1	Zitrone(n), die Schale davon
6 EL	Zitronensaft
250 g	Puderzucker



Zubereitung

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Dotter einzeln unterrühren. Mehl, Stärke, Backpulver, Salz, Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft unterrühren. Eiweiße zu Eischnee schlagen und unterziehen. Teig in eine ausgefettete, mit Paniermehl ausgestreute Kastenform geben und bei 175 Grad ca. 1 Std. backen.

Puderzucker und restlichen Zitronensaft verrühren. Guss auf dem Kuchen verteilen und trocknen lassen.

Käsekuchen mit Streusel

Zutaten



Für die Streusel:

- 250 g Mehl
- 125 g Zucker
- 1 Eigelb
- ½ Zitrone(n), (Saft davon)
- 125 g Butter, (man kann auch Margarine verwenden)
- ½ Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker

Für die Füllung:

- 125 g Butter, (oder Margarine)
- 2 EL Grieß
- 5 Ei(er)
- 125 g Zucker
- ½ Zitrone(n), (Saft davon)
- 750 g Quark, bis 1000 g
- 1 Pck. Vanillezucker

Zucker



Zitrone



Ei



Ei-gehl



Zubereitung

Springform ausfetten oder mit Backpapier auslegen.

Aus den Zutaten für die Streusel einen Teig kneten. Die Hälfte des Teigs zu Streuseln zerbröseln, auf den Boden der Springform geben und etwas festdrücken und auch einen Rand damit formen.

Margarine schaumig schlagen und nach und nach den Zucker, Vanillezucker, die Eier zugeben und gut verquirlen. Zum Schluss den Quark und den Grieß sowie den Zitronensaft unterrühren.

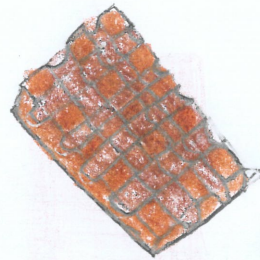
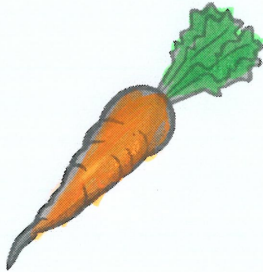
Die Füllung auf den Streuselboden geben (gut verstreichen) und die restlichen Streusel gleichmäßig obendrauf streuen.

Backzeit: ca. 60 bis 70 Minuten bei 175 Grad C.

Milch

Sehr saftiger Schoko-Möhrenkuchen vom Blech

Zutaten:



600 g fein geraspelte Möhren
1 Orange – ganzer Abrieb und 2 El Saft
250 g gemahlene Mandeln
200 g gemahlene Haselnüsse

2 Essl. Kakao

100g Schokolinsen
100 g Mehl (550)
1 P. Backpulver 1/2 TL Salz
6 Eier – getrennt
200g Rohrohrzucker (alternativ herkömmlicher), 80 ml mildes Öl

Zubereitung

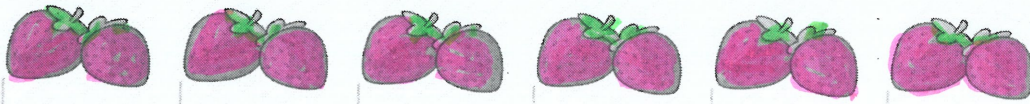
1. Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen
2. Möhren und Orangenabrieb mischen
3. Mandeln, Nüsse, Mehl, Kakao, Schokolinsen, Backpulver und Salz mischen, anschließend alle obigen Zutaten miteinander mischen
4. Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr schaumig schlagen und kühl stellen
5. Eigelb und Zucker weiß-schaumig schlagen
6. Die Möhren-Nussmischung unterrühren, anschließend Öl und Orangensaft einrühren
7. Schließlich den Eischnee in 2 Schüben mit einem Spatel vorsichtig unterheben
8. Die Masse auf das Blech gießen, etwas glatt streichen und ca. 45 Minuten backen

9. 400 ml **Sahne**
2 P. Sahnesteif

4 P. Vanillezucker

Sahne mit den Zutaten verrühren, steif schlagen und zum Kuchen reichen.

Von
Janning



Erdbeermuffins

für 12 Muffins, sehr lecker und fruchtig - ideal auch mit Himbeeren

Zutaten

250 g	Erdbeeren
140 g	Butter
100 g	Zucker
1 Pkt.	Vanillezucker
3	Ei(er), davon 2 getrennt
240 g	Mehl
2 TL	Backpulver

125 ml	Vanillejoghurt
1 Prise(n)	Salz

Zubereitung

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In jede Vertiefung des Muffinsbleches Papierförmchen setzen.

Die Erdbeeren waschen und dann in kleine Würfel schneiden. Vanillezucker über die Erdbeeren streuen.

Butter mit Zucker schaumig schlagen. Dann nach und nach das ganze Ei und die 2 Eigelbe hinzufügen und nochmals kräftig aufschlagen. Vanillejoghurt hinzugeben. Die übrigen Eiweiße mit der Prise Salz steif schlagen und beiseite stellen.

Mehl mit Backpulver mischen und unter die Eier-Butter-Joghurtmasse rühren. Zum Schluss den Eischnee und die Erdbeerstückchen vorsichtig unterheben. Den Teig in die Papierförmchen füllen.

Im heißen Backofen ca. 20 - 25 Min. backen. Die Muffins 5 Minuten ruhen lassen, dann aus der Muffinform nehmen und abkühlen lassen.

Ausgekühlt mit Puderzucker bestreuen oder mit einem Esslöffel geschlagener Sahne und Erdbeerstücken "dekoriern".



Mein Vorschlag, mal vegetarische Burger zuzubereiten, wird mit Skepsis, aber auch immerhin mit Neugier aufgenommen ...

Also, wir geben unser Bestes!

Die Gesichter der Kinder beim Verzehr sind eher verhalten – ich finde sie ganz gut.

Zitat: „Können wir nicht mal richtige Burger machen?“

Manchmal muss es offensichtlich Fleisch sein!

Gesagt, getan – bei einem der nächsten Treffs
auch sehr lecker!!

Vegetarische Burger

Zutaten

2 große Süßkartoffeln
5 g Paprikapulver
Salz und Pfeffer
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Kidneybohnen
etwas Petersilie
1 Zwiebel
1 Ei
etwas Kreuzkümmel
1 EL Mehl

Lecker

Zubereitung

Süßkartoffeln klein schneiden und im Backofen ca. 30. Min. backen, abkühlen lassen, mit den abgeseigten Kichererbsen und den Kidneybohnen zerdrücken (Kartoffelstampfer oder mit der Gabel)

Zwiebel u. Petersilie klein schneiden, mit dem Mehl, dem Ei und den Gewürzen zu einem Teig kneten, flache Küchlein formen und in Öl in einer Pfanne braten.

Mit Ketchup, Senf, Salatblättern, Gurke, Tomate, Champignons, Käse (nach Wahl) und aufgebackenen Brötchen die Burger zubereiten.

Jannig Guten Appetit!!!



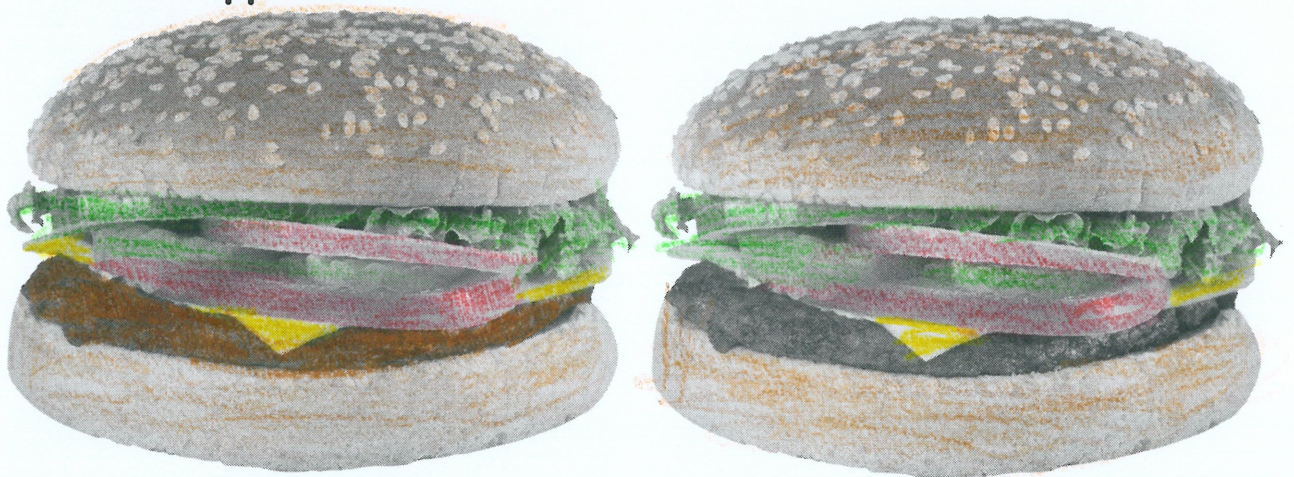
Rindfleisch - Burger

Zutaten und Zubereitung :

für 6 Personen ca. 500g Bio-Rinderhack,
1 Zwiebel, 1 eingeweichtes Brötchen,
1 Ei, Salz, Pfeffer, gern auch Kräuter
nach Wahl,
alles gut zu einem Teig verkneten,
flache Küchlein formen und in einer
Pfanne braten.

Eine geröstete Brötchenhälfte (Vollkorn-Burger-Brötchen)
mit Ketchup und/ oder Senf bestreichen, mit Salatblättern,
Gurke, Tomate, Champignons, Käse (nach Wahl) belegen
und mit der zweiten Brötchenhälfte bedecken.

Guten Appetit!!!



Nudeln selbstgemacht - ein abenteuerlicher Plan!!
Die Kinder sind Feuer und Flamme, rühren Mehl,
Wasser, Salz und Eier zu einem Teig zusammen
und geben ihn in meine Nudelmaschine. Aber wohin
mit den langen Dingen, bevor sie ins Kochwasser
müssen? Wer hätte gedacht, dass ein Wäscheständer
hier so gute Dienste leisten kann?

Parallel arbeitet die „Tomatensoßen-Fraktion“ ...
schlussendlich genießen wir gemeinsam den
herrlich-chaotischen Nachmittag!





Nudeln und Tomaten - Gemüsesoße

Zutaten (für 10 Personen):

3 Paprikaschoten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Essl. Tomatenmark
1 gr. Dose Tomaten (oder zwei kleine/ Stücke!!)
4 Möhren
Petersilie
Öl
Salz, Pfeffer, italienische Gewürze,
Schmand, Gemüsebrühe, Schmelzkäse
1 kg Nudeln

Zubereitung:

- * Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Paprika in kleine Stücke schneiden,
- * Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit dem Tomatenmark anschwitzen,
- * die Dosentomaten dazu geben,
- * mit 100ml Brühe auffüllen, würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen,
- * mit Schmand und / oder Schmelzkäsesoße verfeinern und mit Petersilie bestreuen

Die Nudeln nach Anweisung bissfest ("al dente") in Salzwasser kochen und abgießen.

Käse-Soße

Zutaten:

25g Butter

2 Essl. Mehl

1/2 l Milch

etwas gekörnte Gemüsebrühe

ca. 80g Schmelzkäse

(oder geriebener Gouda, der schmilzt auch!)

frische gehackte Kräuter nach Wahl (Petersilie, Balikum, Schnittlauch)

Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen lassen,
das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren (das nennt man "anschwitzen"),
den Topf vom Herd nehmen und unter Rühren die Milch zugeben, es dürfen
keine Klümpchen entstehen.

Den Käse und etwas Gemüsebrühe hinzugeben und alles sanft aufkochen (dabei
immer rühren!). Wer mag, streut frische gehackte Kräuter darüber - auch kleine
Schinkenwürfel schmecken darin gut!



Von

Nienke

Es ist schon ein paar Jahre her:
Nach einem unserer Koch-Treffs – einige von uns beseitigen gerade das „Küchen - Chaos“ – werde ich überrascht mit einem wunderbaren Geschenk - die LeNa-Kinder haben eine Schürze für mich gestaltet!!
Bunte Fingerabdrücke erinnern mich nun immer an die bunten Nachmittage.
Und ich freu mich natürlich sehr über die Wertschätzung.....



Pfannkuchenfest

Offensichtlich lieben alle Kinder Pfannkuchen!

Und dann kommt mein pädagogischer Zeigefinger:

Geht's auch ein bisschen gesünder?

Ganz genau erinnere ich mich an unsere

Diskussion:

Lecker - mit Zimt und Zucker!

Lecker - mit süßem Apfelmus!

Mein Vorschlag, mal ein wenig Gemüse

unterzurühren (geraspelte Möhren, Zuccini) findet
keinen Anklang ...

Mir schmecken dann die Apfelpfannkuchen auch
seeehr gut!!

Kleines Pfannkuchenfest!



Pfannkuchen

4 EIER
1 PRISE SALZ
350 ML MILCH
1 TL BACKPULVER
300 g MEHL

50 g BUTTER



Äpfel schnippeln (vielleicht schmeckt es auch mit Birnen gut??),
Eierkuchenteig rühren, Fett und Teig in die Pfanne, Apfelstücke
dazu- und los geht's !!

Oder mit Gemüse:

Möhren, Lauchzwiebeln, Paprika



in sehr feine Streifen schneiden,

auf den Teig in der Pfanne geben, mit geriebenem Käse
bestreuen und bei geringer Hitze zugedeckt braten, bis der Käse
geschmolzen ist und der Pfannkuchen fest ist.

Rohrnudeln kenne ich als Nordlicht noch nicht.
Wito - mit bayrischen Wurzeln - leitet uns
wunderbar durch die einzelnen Schritte.
Mit der schon früher mal geübten vanillesoße dazu
- superlecker!!

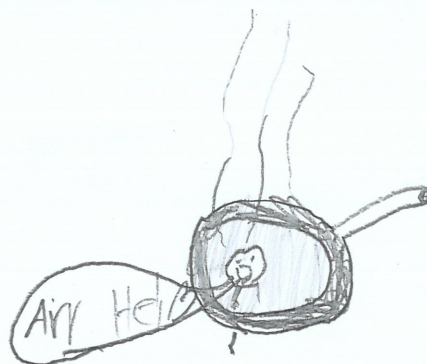


Rohrnudeln

Idee von Wito - lecker!!!!!!

Zutaten für 10 Portionen:

700 g	Mehl
1 TL	Salz
300ml	Milch
40 g	Hefe
80 g	Zucker, (ca)
2	Eier
	Zitronenschale, geriebene
50g Butter	
frisches Obst	(Äpfel, Kirschen oder Pflaumen) oder Vanille - Soße oder Obstkompott
80 g	Butter, (zum Wenden -- nicht für den Teig!)



Zubereitung

Mittelfesten Hefeteig aus den o.g. Zutaten herstellen und ca. 30 Min gehen lassen an einem warmen Ort --- zugedeckt (evtl. noch länger--- sollte sich verdoppeln).

In kleine Portionen - ca. 12 Stück, zerteilen und zu Kugeln formen. In der zerlassenen Butter wenden und in eine Auflaufform setzen - aber nicht zu dicht und erneut ca. 30 Min gehen lassen.

Dann bei Umluft 180° ca. 30 Min backen. Kurz abkühlen lassen und dann stürzen und sofort mit Zucker bestreuen. Nochmals ca. 5 Min abkühlen lassen und die "Nudeln" vorsichtig voneinander trennen und auskühlen lassen.

Dazu Vanillesoße oder Obstkompott.

Gefüllte "Nudeln":

wie oben -- nur vorm 2. Gehenlassen in die Mitte der kleinen Kugeln jeweils geschälte und evtl. entsteinte Obststücke geben (es eignen sich: Äpfel, Pflaumen oder Sauerkirschen)

Unsere LeNa- Hühner schenken uns die Idee:
Kaiserschmarren soll es aus den heimischen Eiern
werden.

Unser Herd ist ein bisschen zu hoch für die eifrigen
KöchInnen, die in der Pfanne rühren möchten – aber
es gibt nun einen Hocker!



Kaiserschmarrn

Zutaten für 4 Portionen:

130 g	Mehl
250 ml	Milch
1 EL	Vanillezucker
1 Prise(n)	Salz
4	Eigelb
4	Eiweiß
50 g	Zucker
50 g	Butter
50 g	Rosinen (eingeweicht)
30 g	Zucker zum Karamellisieren

Mehl mit Milch, Vanillezucker und Salz glatt verrühren. Das geht am besten mit einem Schneebesen. Dotter einrühren. Eiweiß mit Kristallzucker steif schlagen und unter den Teig heben.

Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Ei-Masse eingießen und die Rosinen darüber streuen.

Im vorgeheizten Backrohr ca. 200 °C 15 Minuten backen, danach in Viertel teilen. Wenden und 10 Minuten fertig backen.

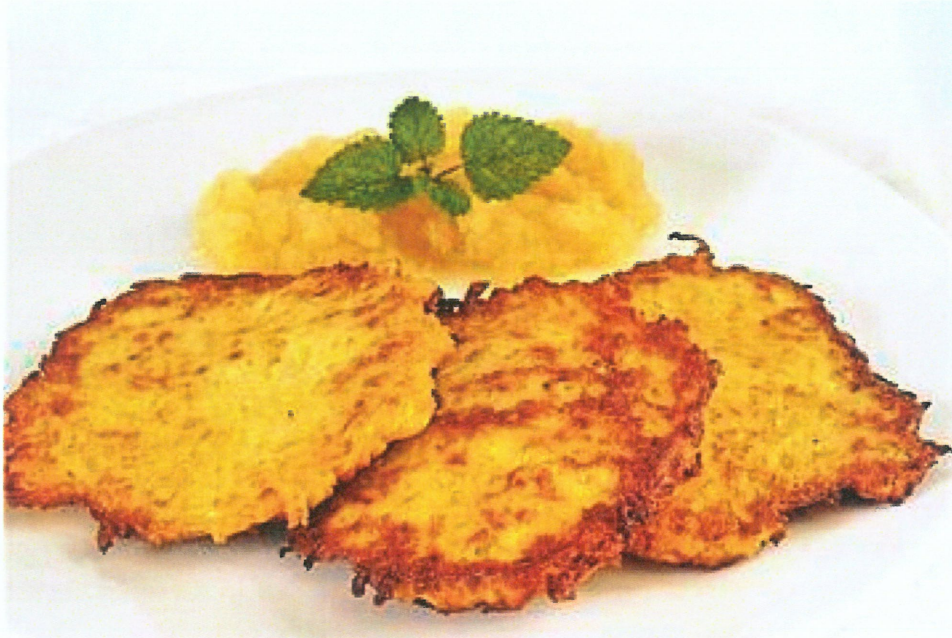
In Stücke teilen, mit Zucker bestreuen und im Backofen karamellisieren lassen.

Mit Staubzucker bestreut anrichten, dazu Kompott servieren.

Rund um die Kartoffel:

Auch das Schälen von Kartoffeln für ein Bauernfrühstück, für Backofenkartoffeln oder Petersilienkartoffeln, und das Schnippeln des Gemüses für eine Gemüsesuppe, Gemüsegulasch, oder für das Ofengemüse geht wunderbar – offensichtlich sind die Lena-Kinder routinierte, zuverlässige Helfer auch in der Küche zu Hause (grins)!

Kartoffelpuffer



Zutaten für 4 Portionen:

1kg Kartoffel(n)
2 Ei(er)
1 Zwiebel(n)
2 Prisen Salz
3 EL Mehl
 Öl, zum Ausbacken

Kartoffeln schälen, reiben und für ca. 20 min Wasser ziehen lassen. Das überschüssige Wasser abgießen.

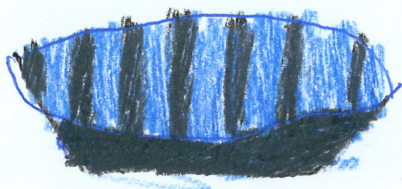
Die geschälte und geriebene Zwiebel mit den restlichen Zutaten zu den Kartoffeln geben und alles gut verrühren.

Eine Pfanne erhitzen und die Kartoffelpuffer ausbacken/braten. Um die Kartoffelpuffer in einer 'normalen Größe' (ca. 7-9cm) zu portionieren, benutze ich für einen Kartoffelpuffer eine kleine Suppenkelle.

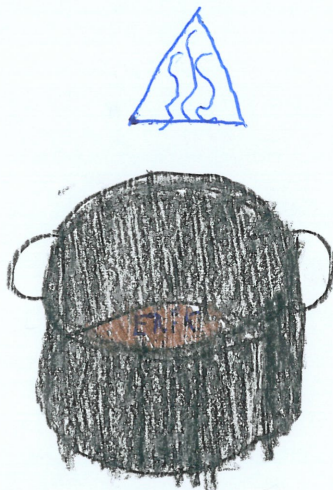
Zu den Kartoffelpuffern essen wir immer gerne Apfelmus. Guten Appetit!

Apfelmus

Petersilienkartoffeln



Kartoffeln mit Schale kochen, pellen
ca. 1/4 l Milch mit etwas Salz und gekörnter Brühe würzen und erwärmen,
die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in die Milch geben, einen Klecks Butter dazu, nachwürzen mit Salz und Pfeffer und leise köcheln lassen (nur kurz), ganz viel fein geschnittene Petersilie dazugeben - fertig!



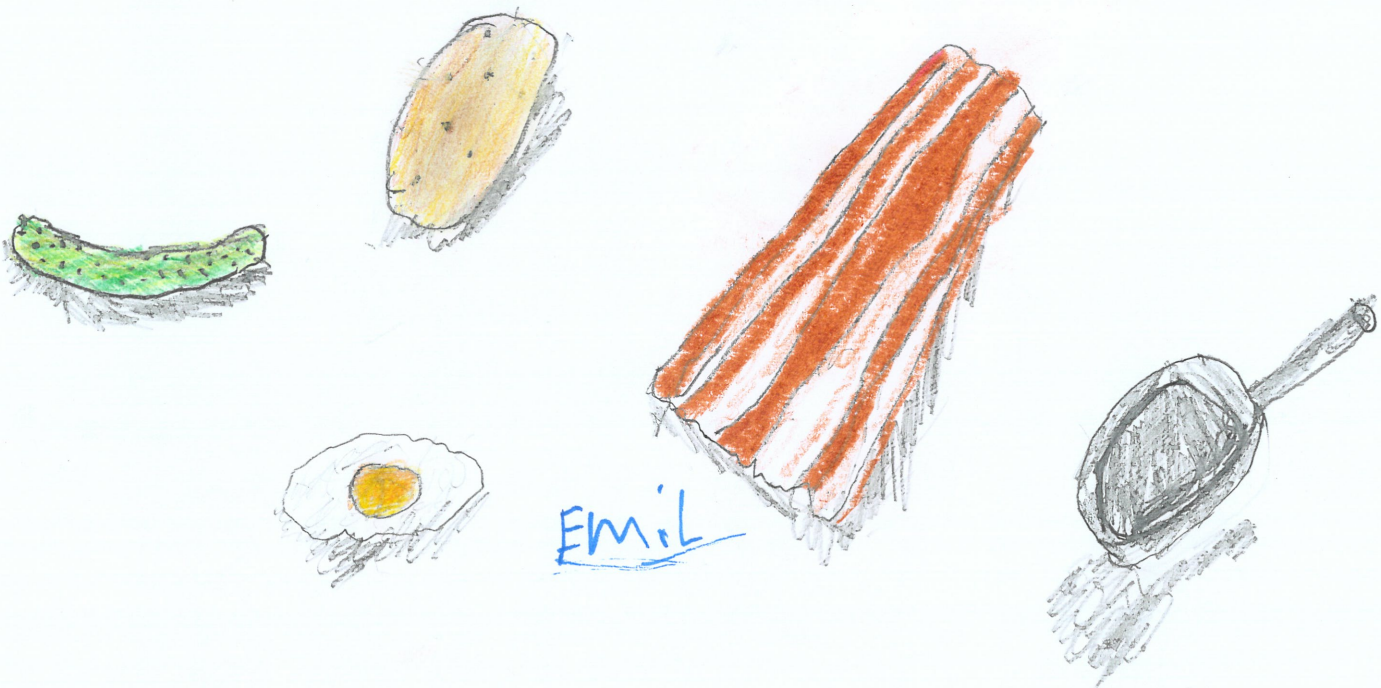
Bauernfrühstück

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Kartoffel(n), gekocht
	Schinkenwürfel (wer es möchte!)
100 g	
1	Zwiebel(n)
4	Ei(er)
	Butter
	Salz
	Pfeffer
	Schnittlauch o. Petersilie

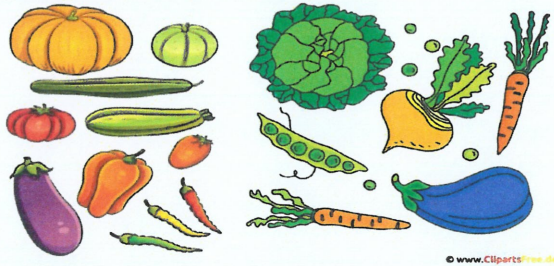
Die gekochten, kalten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den in Würfel geschnittenen Speck und die gehackten Zwiebel im Fett leicht anrösten. Kartoffeln zugeben und braten bis die Kartoffeln braun werden. Die verquirlten Eier darüber geben und unter ständigem Rühren stocken lassen. Vor dem servieren mit dem feingeschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Gut dazu schmecken Gewürzgurken!



Gemüsegulasch mit Nudeln (für 6 Personen)

Zutaten:



4 Möhren
1 Porreestange
1 Zwiebel
1 Stück Sellerie
1 Paprikaschote rot oder gelb
1 Süßkartoffel
125 g TK-Erbсен
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wunsch
Tomatenmark bzw. passierte Tomaten

2 Esslöffel Schmand
Öl zum Anbraten
Petersilie zum Garnieren

500g Nudeln oder Reis

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in Streifen oder kleine Stücke schneiden

Alles in einem Topf in Öl anbraten, Tomatenmark oder pürierte Tomaten dazu geben und mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und mit Gewürzen ca. 20 Min. garen, bis das Gemüse weich ist.

Mit Schmand verfeinern und mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmecken Nudeln oder Reis!

- Nudeln nach Anweisung in reichlich Salzwasser kochen
- Reis (gleiche Menge wie (Salz-) Wasser) bei geringer Hitze garen.



GEMÜSE-MUFFINS

ZUTATEN FÜR 12 GEMÜSEMUFFINS:

- 300 g Gemüse der Saison (z.B. Möhre, Kohlrabi, Paprika, Mais, Erbsen, Spargel...)
- 230 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 75 g geriebener Käse (Parmesan oder Emmentaler...)
- 3 Eier
- 4 EL Öl, bevorzugt Oliven- oder Rapsöl
- 150 ml Wasser (bei wässrigen Gemüsesorten wie Zucchini nur 100 ml)
- 1,5 TL Salz

Von
Nienke

SO WERDEN DIE GEMÜSEMUFFINS ZUBEREITET

1. Bereite zuerst dein Gemüse vor, indem du es schälst, raspelst oder gaaaanz fein schneidest.
2. Mische die Gemüseraspel dann mit den beiden Eiern, dem Öl und dem Wasser.
3. Reibe den Käse hinein.
4. Rühre nun noch gründlich Mehl und Backpulver unter, das geht am besten mit einem Handrührgerät.

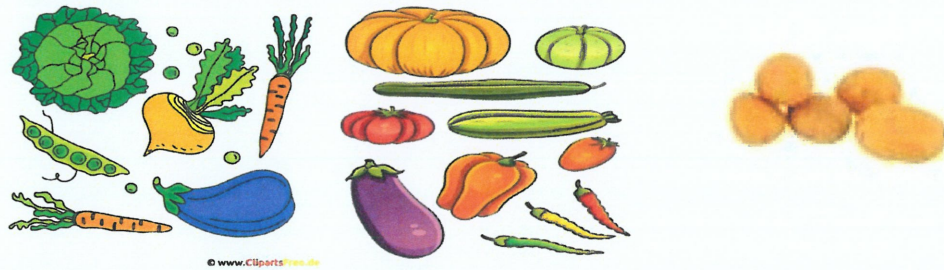
Heize deinen Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze auf, verteile den Teig auf die Muffinförmchen und backe sie für 30 - 40 Minuten. Sie sollten nicht braun werden, sondern eine helle Farbe behalten. Ob sie gar sind merkst du, wenn du mit einem Holzstäbchen hinein stichst und kein Teig mehr kleben bleibt.

Backofengemüse

Immer mal wieder versuche ich, LeNa-Kinder für gesunde Ernährung zu begeistern – die meisten sind das sicher auch in ihren Familien gewöhnt.

Aber richtig begeistert bin ich, dass wirklich mit ganz viel Genuss ganz viel Backofengemüse mit Kräuterquark verspeist wird!

Ofengemüse mit Joghurt-Dip



Zutaten für 6 Portionen

600 g Kartoffeln
4 Möhren
3 Pastinaken
2 Knolle(n) Rote Bete
3 Zehe(n) Knoblauch

5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
15 g Thymian
500 g Bio Joghurt mild 3,8%
etwas Mayonaise
15 g Petersilie

Zubereitung

- 600 g Kartoffeln
- 4 Möhren
- 2 Pastinaken
- 2 Knolle(n) Rote Bete
- 3 Zehe(n) Knoblauch

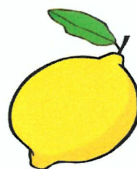
Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln, Möhren, Pastinaken und Rote Bete schälen. Kartoffeln längs vierteln, Möhren und Pastinaken je nach Dicke und Länge längs und quer halbieren. Rote Bete in dünne Spalten schneiden. Knoblauchzehen mit Schale mit einem Messerrücken andrücken.

- Backpapier
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 15 g Thymian

Alles in einer Schüssel mit 6 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Thymianzweige darauf legen und im Backofen ca. 40 Minuten backen.

Für den Dip

- 500 g Bio Joghurt mild 3,8%
- etwas Mayonnaise
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 15 g Petersilie (oder/ und Schnittlauch)



- Salz
- Pfeffer
- etwas Zucker

Joghurt mit 1 EL Olivenöl, Zitronensaft und etwas Mayonnaise verrühren. Petersilie (Schnittlauch) waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zum Joghurt geben, mit Salz und Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Das fertige Gemüse mit dem Joghurt-Dip servieren.

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da.....
Und immer wieder locken leckere Äpfel zum
Zubereiten und Genießen:

Äpfel im Schlafrock, Apfelpfannkuchen,
Reibekuchen mit Apfelmus, verschiedene
Apfelkuchenvariationen ...

Neben den scharfen kleinen Küchenmessern liegt
immer auch eine Packung Pflaster bereit.
Aber haben wir die jemals gebraucht??

Apfel-Zimt-Muffins



Zutaten für 12 Portionen

300 g Mehl
100 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Pck. Backpulver
1 TL Zimt
125 g Butter
2 Eier
125 ml Apfelsaft
125 ml Joghurt
2 Äpfel
Zimt und Zucker
Butter, flüssig

Von Martha

Zubereitung

Mehl, Zucker, Salz und Backpulver mischen. Zimt dazugeben. In einem anderen Gefäß Butter zerlassen. Eier verquirlen, dann Joghurt und Apfelsaft langsam hineingießen. Alles schnell mit der Mehlmischung verrühren.

Äpfel schälen und klein schneiden und unter den Teig heben. Vertiefungen im Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden. Teig einfüllen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Mit etwas flüssiger Butter bestreichen und Zimt und Zucker darauf streuen.



Super saftiger Apfelkuchen vom Blech

Schneller und saftiger Apfelkuchen mit Vanille, schmeckt mega lecker und ist sehr beliebt. Reicht für ein kleines Blech oder eine 26cm Springform.

Zutaten

- 5 Stück Äpfel säuerliche Äpfel wie Boskop oder Braeburn
- 1 Zitrone
- 2 Eier
- 180 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 TL Vanillepaste optional
- 100 g Butter flüssig und leicht abgekühlt
- 150 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- Backpapier
- nach Bedarf gehobelte Mandeln
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

Anleitungen

- Das Blech mit Backpapier auslegen.
- Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in sehr dünne Scheiben schneiden.
- Die Zitrone auspressen und den Saft direkt über die Apfelstücke geben, so dass diese nicht braun werden.
- Mehl und Backpulver abwägen und vermischen.
- Eier, Zucker, Vanillezucker und Vanillepaste in eine Rührschüssel geben und alles mit dem Handrührgerät cremig rühren - so lange bis der Zucker sich gelöst hat.
- Butter, Mehl, Backpulver und Milch hinzugeben, die Zutaten nur kurz unterrühren. Die Apfelscheiben unterheben und den Teig auf das Blech geben.
- Abschließend die Mandeln auf dem Kuchen verteilen und bei 180°C Umluft für ca. 35 Minuten backen. Der Apfelkuchen sollte goldbraun gebacken werden.

Den Apfelkuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Er schmeckt warm besonders gut!

Dazu etwas Schlagsahne servieren - er schmeckt aber auch ohne

Apfelkompott

Zutaten für 8 Portionen:

800 g Äpfel

2 EL Zitronensaft

300 ml Wasser

4 EL Zucker

½ TL Zimt, gemahlener

Den Zitronensaft mit dem Wasser in eine Schüssel geben.
Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden und in das Zitronenwasser geben.
Die Apfelscheiben mit dem Zitronenwasser und dem Zucker zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten köcheln lassen.
Das gegarte Kompott in eine Glasschüssel füllen und mit Zimt garniert servieren.



Von
Martina



Nachtisch: Milchbulgur mit Apfelkompott

Zutaten:

400g Bulgur

dazu geben,

gar ist

1 l Milch

1 P. Vanillezucker

1 Essl. Zucker

100g Rosinen

Zubereitung:

Milch mit dem Zucker aufkochen, Bulgur und Rosinen

köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis der Bulgur

8 Äpfel

und 1 P. Vanillezucker

1 Essl Zucker

1 P. Vanillezucker

1 Teel.-Zimt

Zubereitung:

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, mit Zucker



Apfel-Crumble



einfach backen / Brigitte Sporrer

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

Für die Äpfel

4	Äpfel (ca. 1 kg)
2 EL	Zitronensaft
1 Pck.	Vanillinzucker
½ TL	Zimt

Für die Streusel

160 g	Mehl
100 g	brauner Zucker
1 Prise	Salz
100 g	Butter
	etwas Butter für die Formen

Zum Garnieren

nach Belieben etwas Puderzucker
oder Vanilleeis

Backen:	25 Min.
Dauer:	15 Min.
Niveau:	Einfach

1. SCHRITT

4 Äpfel, 2 EL Zitronensaft, 1 Pck. Vanillinzucker, ½ TL Zimt, etwas Butter für die Formen

Äpfel schälen, vierteln und entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Vanillinzucker und Zimt mischen. Beiseite stellen. Förmchen (6 feuerfeste Förmchen Ø ca. 8 cm) fetten. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

2. SCHRITT

160 g Mehl, 100 g brauner Zucker, 1 Prise Salz, 100 g Butter

Mehl mit braunem Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Würfeln zugeben. Mit den Händen kurz zu einem krümeligen Teig verkneten.

3. SCHRITT

etwas Puderzucker oder Vanilleeis

Apfelwürfel auf die Förmchen verteilen, dabei die Würfel randhoch einfüllen. Diese fallen während des Backens etwas zusammen. Üppig mit den Streuseln bedecken. Ca. 20 Minuten backen. Am besten warm servieren. Nach Belieben mit Puderzucker und/oder Vanilleeis servieren.



Apfel im Schlafrock

mit Blätterteig und Rosinen und Marzipan

Zutaten für 6 Portionen:

300 g	Blätterteig
6	Äpfel
50 g	Rosinen
50 g	Nüsse, zerkleinert
10	Brösel
100g	Marzipan
1	Eigelb

Von
Nienke

Die mittelgroßen Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen. Rosinen, Nüsse, Marzipan und Brösel zu einer Füllung zusammen mengen und in die Äpfel stopfen.

Blätterteig so ausrollen, dass sechs Quadrate von 10 x 10 cm ausgeschnitten werden können. Je einen gefüllten Apfel in die Mitte legen. Die

Blätterteigecken zur Mitte über die Äpfel legen und zusammen drücken.

Sollte etwas Abfallteig über sein, diesen ausrollen und beliebig ausstechen.

Die Äpfel im Schlafrock mit verdünntem Eigelb einstreichen, darauf achten, dass die Schnittstelle nicht eingestrichen wird, der Teig klebt zusammen und kann dann nicht richtig blättern. Kleinere Teigstücke auf die Äpfel legen.

Äpfel im Schlafrock bei 200° C etwa 20 Min backen.

Vanillesoße

Vanille-Soßenpulver mit ein wenig Milch und Zucker (nach Anweisung auf der Packung verrühren, Milch erhitzen und die Mischung dazu geben, kurz aufkochen, gern noch das Innere einer Vanilleschote dazu geben.

Guten Appetit!!

Vanillesoße

Zutaten: für 6 -8 Personen

800 ml Milch

80 g Zucker

25 g Speisestärke (2 geh. TL) oder Vanille-Soßenpulver

3 ganze Eier

2 Päckchen Vanillezucker



Zubereitung:

Dazu 800 ml kalte Milch in einem Messbecher abmessen, in einen Kochtopf umfüllen.

Zucker und Speisestärke abwiegen, miteinander vermischen und mit Hilfe eines Schneebesen in die kalte Milch einrühren.

Die Eier einzeln dazu geben und wieder mit dem Schneebesen gut unter das Milchgemisch rühren.

Den ganzen Inhalt nun erhitzen und einmal aufkochen lassen, dabei aber dabei stehen bleiben und ständig mit dem Schneebesen umrühren, damit sich am Boden nichts absetzen kann.

Gleich nach dem einmaligem Aufkochen der Vanillesoße den Topf zur Seite ziehen und den Vanillezucker hinzu geben.

Emil

Eine berührende Erinnerung

Jule und ich (beide mit Schweden-Erfahrungen) hatten die Idee, am 13. Dezember mit den LeNa-Kindern das berühmte Lucia-Fest zu feiern.

Ich wollte Lussekatter (das traditionelle schwedische Lucia-Hefegebäck) mit den Kindern backen, Jule hatte Lust, die LeNa-Kinder in lange, weiße Gewänder zu „hüllen“ (viele weiße Nachthemden wurden gebraucht!). Die Lucia sollte einen Kerzenkranz im Haar tragen, das wunderbare Santa-Lucia-Lied wollten wir gemeinsam üben und singen.

Und dann

Ich wurde krank, lag im Bett und musste passen – nichts ging mehr.

Am 13.12. klingelt es an meiner Tür.

Mühsam rappel ich mich auf, öffne und bin zu Tränen gerührt:

Jule mit der Schar zauberhaft weiß gekleideter Kinder mit Kerzen in der Hand singen im Laubengang für mich das Lucia-Lied!

Und sie haben sogar einen Teller mit Lussekatter dabei!

Danke noch einmal!

Schwedisch

Sankta Lucia

Natten går tunga fjät runt gård och stuva.
Kring jord som sol förlät, skuggorna ruva.
Då i vårt mörka hus, stiger med tända ljus,
Sankta Lucia, Sankta Lucia.

Natten var stor och stum. Nu hör, det svingar,
i alla tysta rum, sus som av vingar.
Se på vår tröskel står vitkläd, med ljus i hår,
Sankta Lucia, Sankta Lucia.

"Mörkret skall flykta snart ur jordens dalar."
Så hon ett underbart ord till oss talar.
Dagen skall åter gry, stiga ur rosig sky,
Sankta Lucia, Sankta Lucia.

<https://lyricstranslate.com/de/sankta-lucia-sankta-lucia.html>

Schwer liegt die Finsternis auf unseren Gassen,
lang hat das Sonnenlicht uns schon verlassen.
Kerzenglanz strömt durchs Haus, treibt das Dunkel aus:
Santa Lucia! Santa Lucia! Santa Lucia!

Groß war die Nacht und stumm. Hörst du's nun singen?
Wer rauscht ums Haus herum auf leisen Schwingen?
Schau, sie ist wunderbar, schneeweiß mit Licht im Haar:
Santa Lucia! Santa Lucia!

Nacht zieht den Schleier fort, wach wird die Erde,
damit das Zauberwort zuteil uns werde.
Nun steigt der Tag empor, rot aus dem Himmelstor:
Santa Lucia! Santa Lucia!

Bei youtube gibt's mehrere Versionen !



Von
Janning



Schwedische Lussekatter

Safransgebäck zum Fest der Lichterkönigin am 13. Dezember

Die Hefe in einer Schüssel zerkrümeln. Butter in einem Topf zerlassen, die Milch zufügen und auf 37 Grad erhitzen. Das Butter- Milch Gemisch auf die Hefe geben und umrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Quark, Safran, Zucker, Salz und den größten Teil des Mehls zugeben. Den Teig so lange kneten, bis er glänzt und sich vom Schüsselrand löst. (Evt. mehr Mehl zugeben.) 40 Min. gehen lassen.

Den Teig auf bemehltem Backbrett kneten. Lange Schlangen formen und zu S-Form einrollen. 2 Formen überkreuz zu Kringeln oder Phantasieformen formen. Mit Rosinen verzieren. Auf dem Backblech 40 Min. gehen lassen. Mit verquirltem Ei bepinseln und im auf 225 Grad vorgeheizten Ofen auf der Mittelschiene ca. 5-8 Min. backen.

Grosse Figuren bei 200 Grad 10-15 Min backen.

Das Gebäck wird von der weißgekleideten Lichterkönigin Lucia verteilt, die am 13. Dezember mit ihrem Gefolge in aller Frühe Schulen, Kindergärten, Altenheime und Arbeitsplätze besucht und in der dunklen Jahreszeit wenn die Sonne nicht mehr aufgeht etwas Licht und Gesang verbreitet.



Zutaten für 20 Portionen:

100 g Hefe

200 g Butter

1 Liter Milch (Vollmilch)

500 g Quark (Magerquark)

2 g Safran, gemahlen

260 g Zucker

1 TL Salz

2 kg Mehl (Weizenmehl)

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

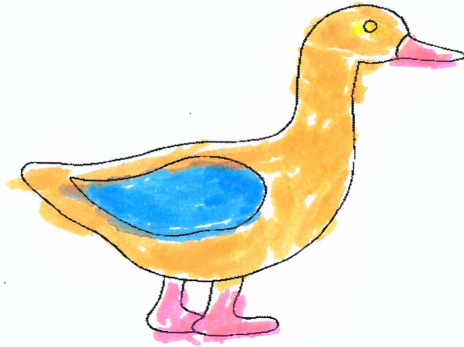
Kalorien p. P.: keine Angabe

Verfasser: frolander

Martinsgänse im November, Stutenkerle,
Zimtsterne, Lebkuchen in der Vorweihnachtszeit:
Das Backen in der Adventszeit ist für Groß und
Klein immer etwas Besonderes.
Wie schön, dass wir das in unserer
Gemeinschaftsküche so herrlich realisieren können!
Und ein Laternen-Fest mit Lagerfeuer ist manchmal
die Krönung!



Martinsgänse aus Quark-Öl-Teig backen



Zutaten:

200 g Magerquark

100 g Zucker

8 Esslöffel Öl

6 Esslöffel Milch

1 Ei

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

400 g Mehl

1 ganzes Päckchen und 2 gestrichene Teelöffel Backpulver

1 Packung Rosinen (für die Gänseaugen)

Für die Glasur:

Puderzucker

Saft einer Zitrone

Zudem benötigt ihr eine Gänse-Ausstechform oder fertigt eine Gänseschablone aus Pappe an.

Zubereitung:

des Quark-Öl-Teiges:

Quark verrühren und nach und nach mit Zucker, Ei, Vanillezucker, Milch, Öl und einer Prise Salz vermengen.

Danach das Backpulver und zwei Drittel des Mehls unterheben.

Alles zu einem glatten Teig verrühren.

Nun den Teig mit dem letzten Drittel Mehl mittels des Knethakens des Handrührgerätes oder per Hand gut durchkneten.

Klebt der Teig noch, wird zusätzliches Mehl untergearbeitet.

Den Teig ausrollen und mit der Form die Gänse ausstechen, nach dem Backen (c. 15 min./200°) mit Zuckerguss bestreichen und evtl. verzieren.

Weicher Pfefferkuchen / Honigkuchen

Zutaten

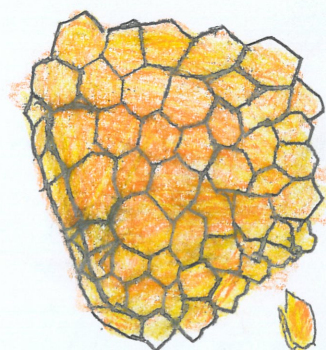
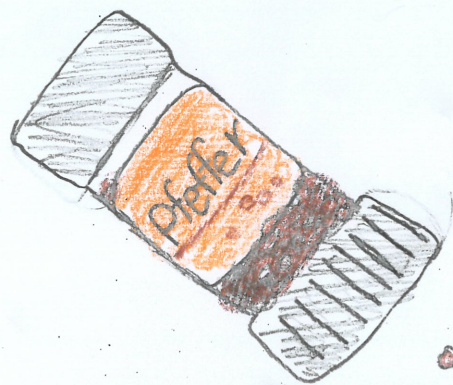
500 g	Honig
75 g	Zucker
1 Pkt.	Vanillezucker
100 g	Butter
2 EL	Milch
3	Eier
1 Prise	Salz
1 EL	Zimt
1 EL	Lebkuchengewürz
1 TL	Kaffeepulver (lösliches)
500 g	Mehl
1 Pkt.	Backpulver
200g	Kuvertüre, Mandeln zum Verziern

Zubereitung

Den Honig mit Zucker, Vanillezucker, Butter und Milch erwärmen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten. Man kann zusätzlich noch 100 g gehackte Haselnüsse und 50 g feingehacktes Zitronat unterrühren.

Auf einem gefetteten Blech verstreichen. Das Blech im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Kuvertüre im Wasserbad auflösen und den fertigen noch heißen Kuchen damit bestreichen, mit Mandeln verzieren.

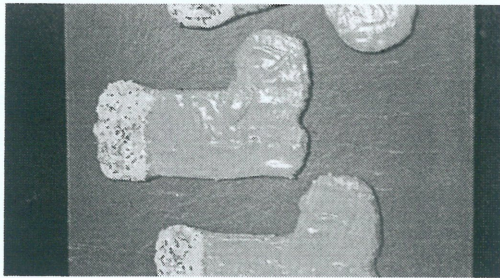


Ehnil

Von
Janning

Bunte Nikolausstiefel

unkompliziert, für 25 Stück



Zutaten

100 g	Mandel(n), gemahlen
200 g	Mehl
100 g	Puderzucker
125 g	Butter, oder Pflanzenmargarine
2	Eigelb

Für die Glasur:

80 g	Puderzucker
2 TL	Zitronensaft
	Lebensmittelfarbe, rot
50 g	Zuckerstreusel



Mandeln, Mehl, Puderzucker, Butter und Eigelb zu einem geschmeidigen Teig verkneten, in Folie wickeln und circa 30 min kalt stellen.

Den Teig portionsweise zwischen Frischhaltefolie circa 5 Millimeter dick ausrollen und mit Hilfe von Förmchen Nikolausstiefel ausstechen.

Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 4, Umluft: 180 Grad) circa 10 bis 12 Minuten goldbraun backen. Plätzchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren, einen kleinen Teil für den Rand der Stiefel weiß lassen, den Rest mit Lebensmittelfarbe rot einfärben. Die Plätzchen mit den Glasuren als Nikolausstiefel verzieren, mit Streuseln bestreuen und

Janning



Zimtsterne

Für den Teig

- 4 mittelgroße Eiweiß
- 200 Gramm Puderzucker gesiebt
- 600 Gramm Mandeln und Nüsse gemahlen
- 2 1/2 Teelöffel Zimt

Zum Bestreichen

- 2 mittelgroße Eiweiß
- 200 Gramm Puderzucker gesiebt
- Etwas Zitronensaft

Zubereitung

- Für den Teig die Eiweiße halb steif schlagen. Dann langsam den gesiebten Puderzucker darüber sieben und immer weiter schlagen, bis der Eischnee steif ist. Mandeln und Zimt darunterheben, sodass ein homogener Teig entsteht. Teig in Folie oder einem Gefrierbeutel mindestens 2 Stunden kühlstellen, am besten aber über Nacht.
- Den Teig auf einer leicht mit Mandeln bestreuten Backmatte oder zwischen Folie etwa 0,5-0,8 cm dick ausrollen. Mit Plätzchenausstechern Sterne ausstechen. Die Formen zwischendurch immer wieder in kaltes Wasser oder Puderzucker tauchen, damit der Teig nicht anklebt. Teigreste nochmal zusammenkneten und erneut ausrollen.
- Sterne auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Für den Guss das Eiweiß fast steif schlagen, dabei gegen Ende den gesiebten Puderzucker einrieseln lassen und immer weiter schlagen, bis der Eischnee schön glänzt und nicht mehr zu weich ist.
- Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Sterne mithilfe eines Backpinsels vorsichtig mit dem Guss bestreichen.
- Zimtsterne ca. 13-20 Minuten im Ofen backen bzw. eher trocknen lassen. Achtung: Sie sollten schön weiß bleiben und noch etwas weich sein.

Lebkuchen-Gugelhupf



Zutaten

250 g Butter (weich)
150 g Haselnusskerne
50 g Orangeat
250 g Mehl
2 TI Backpulver

30 g Kakaopulver
2 TI Lebkuchengewürz
150 g Zucker
50 g brauner oder weißer Zucker

1 Prise Salz

100 g Marzipanrohmasse (zimmerwarm)
5 Eier (Kl. M)
150 Traubensaft
3 El Puderzucker

Zubereitung

1. Gugelhupfform (2 l Inhalt) mit 20 g Butter fetten.
2. Orangeat sehr fein hacken. Mit dem Mehl mischen und dabei zwischen den Händen leicht zerreiben (sodass die Stückchen nicht mehr aneinanderkleben). Backpulver, Kakao und Lebkuchengewürz untermischen.
3. Restliche Butter, Zucker, Zucker und 1 Prise Salz in die Rührschüssel geben. Marzipan grob zerzupfen und zugeben. Alles mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers mindestens 8 Minuten schaumig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Bei kleinster Stufe abwechselnd Mehlmischung und Traubensaft unterrühren. Nüsse unterheben. Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten auf dem Rost 50 Minuten backen
4. Gugelhupf aus dem Backofen nehmen und 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Von
Janning

Wir backen Stutenkerle

Zutaten (für ca. 10 Stutenmänner):

500 g Mehl

250 g Quark

125g Zucker

8 Essl. Milch

8 Essl. Öl

1 Ei

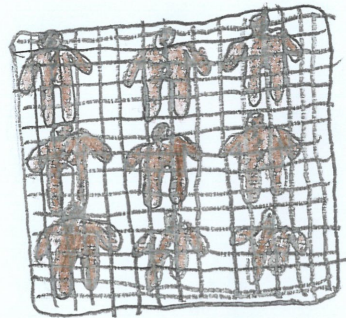
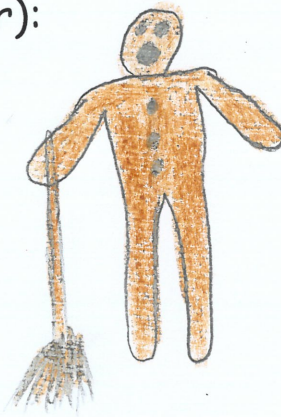
1 P. Vanillezucker

1 1/2 P. Backpulver

1 Prise Salz

Milch zum Bestreichen

Rosinen zum Verzieren



Zubereitung:

Alle Zutaten werden zu einem geschmeidigen Teig verknetet.

Forme eine Teigkugel zu einer Rolle und drücke sie flach. Aus dem oberen Teil formst du den Kopf, den unteren Teil schneidest du in der Mitte ein und ziehst du zwei Beine heraus.

Aus der Mitte ziehst du an beiden Seiten die Arme heraus. Rosinen werden als Augen Nase und Mund eingedrückt und der Stutenkerl wird zuletzt mit Milch eingepinselt. Er muss ca. 20 Min. backen (bei 200 Grad).

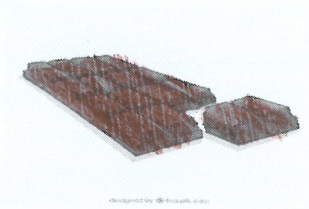
Donauwellen – wer hatte sich die bloß gewünscht (ich glaube, das war ich!)???

Beinahe alle lieben diesen Kuchen, aber vielleicht doch ein bisschen zu kompliziert für das Backen mit Kindern?

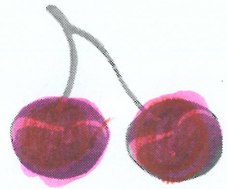
Erstaunlich gut klappt die Küchen-Kooperation – das Ergebnis hätte allerdings ein wenig mehr Ausruhzzeit benötigt.....

Nun ist er seeehr saftig geworden!!

Donauwellen



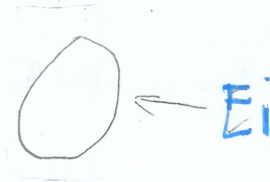
+



Zutaten

Für die Donauwellen

- 250 g Mehl
- 5 Eier
- 150 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 125 ml Milch
- 125 ml Sonnenblumenöl
- 2 EL Kakao
- 2 EL Milch
- 350 g Schattenmorellen (Abtropfgewicht)
- 1 EL Butter (zum Einstreichen der Backform)



Für die Puddingcreme

- 400 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 2 Pck. Paradiescreme Vanille

Martha

Für den Guss

- 200 g Zartbitterschokolade (Alternativ Vollmilkschokolade)
- 1 EL Sonnenblumenöl

Anleitungen

Die Eier in eine Schüssel geben und schaumig rühren, bis eine helle Masse entsteht.

Den Zucker nach und nach hineinrieseln lassen und unterrühren.

Milch und Sonnenblumenöl unterrühren.

Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren.

Die Hälfte vom Teig in eine andere Schüssel füllen und den Kakao und die Milch unterrühren.

Zuerst den hellen Teig in eine mit Butter ausgepinselte Backform streichen und anschließend den dunklen Teig darüber verteilen.

Die Kirschen abgießen und mit etwas Abstand auf den Teig legen.

Bei 175 Grad zirka 15 bis 20 Minuten backen und danach auskühlen lassen.

Sahne, Milch und die Paradiescreme in ein hohes Gefäß füllen und 1 bis 2 Minuten bei höchster Stufe rühren.

Die Creme über den erkalteten Boden streichen.

Die Schokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen und das Sonnenblumenöl unterrühren und über die Vanillecreme verteilen und die Backform hin- und herschwenken.

Gibt es Kinder, die keine Pizza mögen?

Bei LeNa wohl nicht – der Wunsch danach ist riesengroß!

Jedes Kind belegt seine Mini-Pizza nach eigenem Geschmack, beim Backen erfüllt der Duft von Tomatensoße, Käse und italienischen Kräutern Küche und Gemeinschaftsraum ...

Wir backen Pizza

Zutaten für den Teig:

300g Mehl
20g Hefe
1 Pr. Zucker
1/8 l lauwarmes Wasser
1/2 Teel. Salz
3 Essl. Öl

Zubereitung:

Hefe in dem Mehl und mit warmem Wasser und Zucker verrühren, gehen lassen, ausrollen

Zutaten für den Belag:

1 kl. Tomatenmark
2 Essl. Öl
Salz, Pfeffer, Oregano

Salami

200 g Salami
500 g Tomaten
200 g Gouda

Gemüse

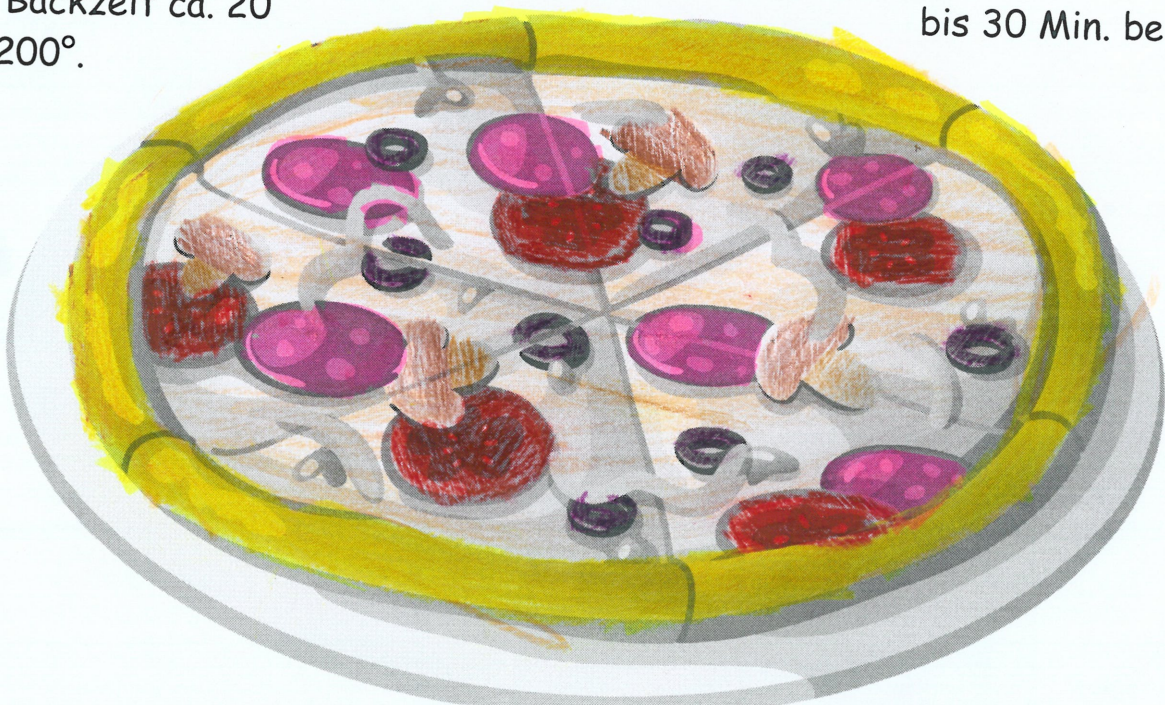
3 Zwiebeln
1 Zucchini
1 rote Paprika
1 Dose Mais
200 g Gouda

Martha

Für den Belag werden die kleingeschnittenen Zutaten und auf den ausgerollten, mit dem gewürzten Tomatenmark bestrichenen Teig verteilt und mit Käsescheiben belegt.

Backzeit ca. 20
200°.

bis 30 Min. bei



Christel hat ein kleines Kochbuch von LeNa-
Kindern geschenkt bekommen.

Dies sind ein paar der leckeren Rezepte daraus!



Zucchini-Soße und Suppe

- Zwiebeln hacken u. dünsten
- Zucchini halbieren, event. große Kerne entfernen u. in Scheiben dünsten
- Knobzehe mit andünsten
- Gewürze, Kräuter, Salz, Pfeffer dazu
- mit kleinem Schluck Wasser o. Brühe ablöschen
- köcheln lassen u. pürieren, fertig

2-5 Zucchini
(1-2 kg)

2 Zwiebeln

1 Knobzehe

Öl, Pfeffer, Salz

Thymian

ein paar Tomaten
(wenn gewünscht)

Nienke Tobias



Naschi - Naschi - Brot

von Lerke

750g Apfel schälen & reiben

Den Apfelbrei mit dem Mixer und

250g Zucker,

500g Mehl,

1 Paket Backpulver,

1 EL Kakao,

2 Teelöffel Zimt und

1 Messerspitze gemahlene Nelken
verrühren.

→

Christel hat ein Buch mit Leckeren
Rezepten von Lella - Kindern bekommen !

Waffel Rezept von Ida

125g Butter, weich

3 EL Zucker

3 Eier

250g Mehl

2 1/2 TL Backpulver gestr.

200ml Milch

1 Schuss Mineralwasser, mit Sprudel
etwas Pflanzenöl, zum Fetten
des Eisens.

Kleines Nachwort ...

Die Koch- und Backtreffs mit euch LeNa-Kindern sind in den vergangenen 10 Jahren eine wirklich große Freude und Bereicherung für mich gewesen (auch wenn ich danach manchmal etwas ermattet war!).

Wo und wie hätte ich euch so gut kennenlernen können?

Gefreut hat mich so oft, wie kooperativ und freundlich ihr miteinander umgegangen seid. Und wie selbstverständlich ihr beim Tischdecken, Abräumen und Aufräumen geholfen habt. Wir hatten viel Spaß zusammen - wie ich finde! Und gern soll es noch eine Weile so weitergehen, wenn ihr mögt...

Anja