

Leckere Rezepte für klein und groß!



Einkaufsliste

(für die Rezepte Kräuterquark, Käsespieße, Obstsalat und Fruchtschorle)

Quark
Zwiebeln
Radieschen
Salatgruke
Kräuter (TK oder frisch)
Salz/ Pfeffer
Vollmilch
Gouda (im Stück)
Cocktailtomaten
Paprika
Zitrone
Banane
Apfel
Honig
Birne
Apfelsine
Weintrauben
Walnüsse
Apfelsaft
Hagebuttentee
Brot für den Quark

Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen:

500g Quark 20% Fett
1 kleine Zwiebel
1 Bund Radieschen
1 kleines Stück Salatgurke
je 1 Bund Dill, Schnittlauch, Kresse
Salz, Pfeffer
etwas Vollmilch



So wird´s gemacht

1. Den Quark mit wenig Vollmilch cremig rühren.
2. Gemüse und Kräuter waschen, Zwiebel und Gurke schälen
3. Gemüse und Kräuter fein hacken oder in ganz kleine Würfel schneiden und in den Quark unterrühren
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Arbeitsgeräte
Küchenmesser, Brett, Schüssel, Schneebesen

Käse–Gemüse–Spieße

Zutaten für 25 Spieße

500g milden Gouda im Stück
1 Stck rote Paprika
1 Stck. gelbe Paprika
500g Cocktailtomaten
1 Salatgurke
Holzspieße



So wird`s gemacht:

1. Gemüse waschen und in Würfel schneiden
2. Den Käse von der Wachsschicht befreien und in Würfel schneiden.
3. Nun das Gemüse abwechselnd mit dem Käse auf Holzspieße stecken

Arbeitsgeräte
Küchenmesser, Schäler, Brett, Schüsseln, Platten oder mehrere große flache Teller

Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Banane
- 1 Apfel (rot)
- 1 Birne
- 1 Apfelsine
- 200g Weintrauben
- 50g Walnüsse



So wird's gemacht

1. Zitrone durchschneiden und auspressen.
2. Den Zitronensaft mit Honig in einer Salatschüssel verrühren
3. Bananen abschälen, in Scheiben schneiden und sofort in den Zitronensaft geben.
4. Apfel und Birne waschen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen.
5. Apfel- und Birnenviertel in Stücke schneiden und in den Zitronensaft geben.
6. Die Apfelsine schälen, in Spalten teilen und klein schneiden.
7. Die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen.
8. Apfelsinenstücke und die halbierten Weintauben in die Obstschüssel geben.
9. Walnüsse klein hacken und über den Salat streuen.

Tipp: Für den Obstsalat kannst du – je nach Jahreszeit - auch andere Obstsorten verwenden.

Arbeitsgeräte

Bretter, Messer, Löffel, Zitronenpresse, Schüssel, Löffel

Früchtetee- Saftschorle

Zutaten für 4 Personen

- 3 Ei Hagebuttentee
- 700ml Wasser
- 300ml Apfelsaft



So wird's gemacht

1. Hagebuttentee mit kochendem Wasser übergießen und etwa 15-20 Min ziehen lassen
2. Den Apfelsaft zugeben und servieren

Arbeitsgeräte

Wasserkocher, Teekanne, Teefilter