

KOCHBUCH FÜR LEBENSMITTELHELDEN



KLASSE 5D - SJ25/26
MITTELSCHULE FREISING AM STEINPARK

INHALTSVERZEICHNIS

Tipps & Tricks für Lebensmittelhelden

Tipps & Tricks gegen Lebensmittelverschwendung	04
---	----

Snacks

Kartoffelschalen-Chips	08
Würzige Brotchips	10
Pizza-Brezen	12
Kartoffel-Brot	14
ErdäpfelKäs	16

Getränke

Bananen-Milch	18
---------------------	----

Hauptgerichte

Omelette	20
Menemen	22
French-Toast	24
Kräuter-PfannKuchen	26
SemmelKnödel	28
Reste-Pizza	30
Gemüse-Linsen-Burger	32
Wareniki	34
Šaltibarščiai	36

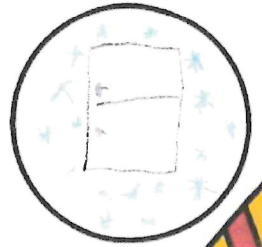
INHALTSVERZEICHNIS

Süßspeisen

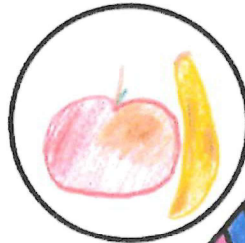
Bananen-PanCaKes	38
ApfelKüchlein	40
PfannKuchen	42
Scheiterhaufen	44
SchoKo-Brownies	46
Mini-Amerikaner	48
ApfelstreuselKuchen	50
Bananenbrot	52
ZitronenKuchen	54
Fruchtiges Beeren-Sahne-Eis	56
SchoKo-Bananen	57
Projektsong "Lebensmittelhelden"	

TIPPS & TRICKS FÜR LEBENSMITTELHELDEN

Lebensmittel einfrieren.

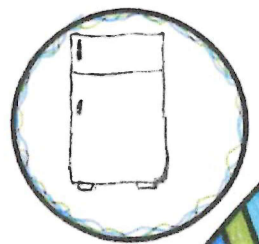


Kaufe Produkte, die nicht mehr
Lange haltbar sind wenn, du sie am
selben Tag brauchst.



Das Essen im Kühlschrank

clever sortieren.



Nicht hungrig

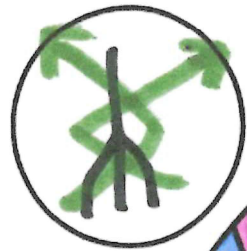
einkaufen gehen.



TIPPS & TRICKS FÜR LEBENSMITTELHELDEN

Mitglied im Verein

Foodsharing" hilft dabei



Überflüssiges geliebtes Essen teilen



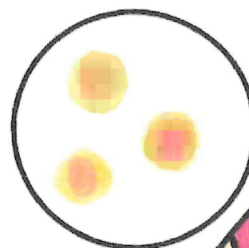
Abgelaufene Lebensmittel probieren

ob sie doch noch gut sind



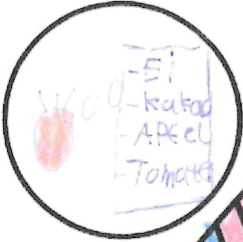
Nur so viel kochen, wie man essen

kann.



TIPPS & TRICKS FÜR LEBENSMITTELHELDEN

Einkaufszettel schreiben
und Einkaufsplanen.



Kaufe Produkte, die nicht
mehr lange haltbar sind,
wenn du sie am selben Tag brauchst.



Das Essen richtig
lagern.



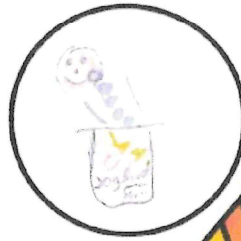
Die App „Too good to go“
nutzen.



TIPPS & TRICKS FÜR LEBENSMITTELHELDEN

Prüfe vor dem Wegwerfen

Geschmack, Geruch und Aussehen



Erst mit den Sachen kochen,

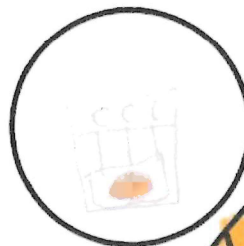
die man schon zu Hause hat.



Altes Brot nass machen und kurz

im Ofen aufbacken, dann schmeckt es

wieder wie frisch gebacken.



Krummes Obst und

Gemüse schmeckt auch gut.



Kartoffelschalenchips

von: Fiona

Zutaten

Kartoffelschalen
Olivenöl
Pfeffer
Paprika Edelsüß
Salz
Ketchup
Majo

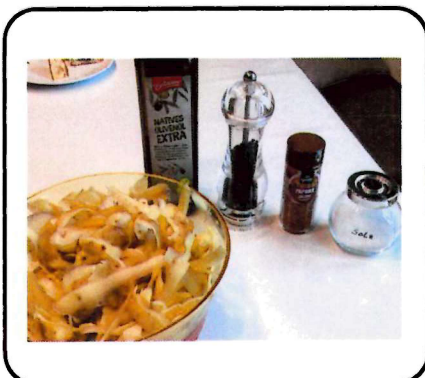
Kochutensilien

Schüssel
Löffel
Backblech
Backpapier

Zubereitung:



Als Erstes wäscht man die Kartoffelschalen mit heißem Wasser ca. 1-2 min gründlich ab.



Danach fügt man Olivenöl, Pfeffer, Paprika Edelsüß und Salz hinzu.



Jetzt wird alles gut
vermischt.



Nun verteilt man
das Ganze auf einem
Backblech mit Backpapier.



Kurz darauf kommt alles
in den Ofen. Bei 180°C
Umluft 20 min backen
lassen.



Als Letztes serviert man
es mit etwas Ketchup
oder Mayo und lässt es
sich schmecken.

Kann man kalt und warm
genießen!

Würzige Brotchips

von: Frau Pyrkosch

Zutaten

- ca. 150g altes Brot oder alte Semmeln
- 100ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL (Meer-) Salz
- 1 EL Oregano, getrocknet

Kochutensilien

- Messbecher
- Messer, Löffel
- Schneidebrett
- Reibe
- Backblech mit Backpapier
- Pinsel

Zubereitung:



zunächst legt man alle Zutaten
bereit und heizt den Backofen
auf 180°C umluft vor.



Nun werden die Knoblauchzehen
fein gerieben.



Anschließend verrührt man das
Olivenöl mit den Knoblauchzehen
und den Gewürzen.



Schließlich schneidet man die Semmeln
oder das Brot in dünne Scheiben
und bestreicht diese mit Hilfe eines
Fingers mit dem Würzöl.



Danach werden die bestrichenen
Scheiben auf ein mit Backpapier
belegtes Backblech gelegt.



Jetzt backt man die Brotscheiben
für 10 Minuten bis sie goldgelb
sind.

Würze die Broetchips ganz nach deinem Geschmack
... so wird jede Portion zu deinem Lieblingssnack

Pizza Brezen

von: Gonny aus dem Ludwigsmarkt

Zutaten

- Kräuterquark oder Frischkäse
- Alte Brezen oder Semmeln
- Gehacktes Gemüse (Alles, was übrig ist)
- Käse
- Gewürze nach Belieben

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Backpapier
- Backblech

Zubereitung:

Zuerst schneidet man die alten Brezen/
Semmeln mittig und legt sie mit der
Schnittfläche nach oben auf ein mit
Backpapier belegtes Backblech. Anschließend
wird das Gemüse ge-
hackt. Nun bestreicht man
die Brezen mit dem
Kräuterquark und belegt
sie mit dem gehackten



Gemüse. Zum Schluss bestreut man die Brezen mit Gewürzen und legt den Käse darüber. Als letztes backt man die Brezen bei 180°C Umluft für 18 min.

Heiß oder kalt genießen!



Kartoffel-Brot

von:

Zainab

Zutaten

- 500g Mehl
- 500ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1kg Kartoffel
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Chili pulver
- 1 TL Pfeffer
- Öl

Kochutensilien

- Schüssel
- Mixer
- Schäler
- Reibe
- Pfanne
- Teigroller
- Küchentuch

Zubereitung:



Als ersten Schritt kocht
man die Kartoffel für 20
Minuten und reibt sie
anschließend klein.



Danach gibt man das Mehl in
eine Schüssel und fügt Wasser
und 1 TL Salz hinzu. Jetzt
wird alles zu einem Teig ver-
knetet. Den Teig lässt man 25



Nun gibt man die geriebenen
Kartoffel in eine Schüssel,
fügt die Gewürze hinzu und
vermischt alles miteinander.



Als nächstes rollt man den
Teig rund aus
und verteilt auf einer
Hälfte die Kartoffelmasse.



Dann klappt man den Teig
in der Mitte zusammen und
erhitze das Öl in der Pfanne.



Zuletzt legt man den belegten
Teig vorsichtig in das heiße Öl
und brät ihn 3 Minuten von
beiden Seiten an. Dann ist
das Kartoffelbrot fertig!

Guten Appetit!

Erdäpfelkäs (= Kartoffelauflauf)

von: Frau Soller

Zutaten

250g Kartoffeln
(vorwiegend festk.)
1 Zwiebel
200g Crème fraîche
etw. Salz
etw. Pfeffer
1 Bd Schnittlauch

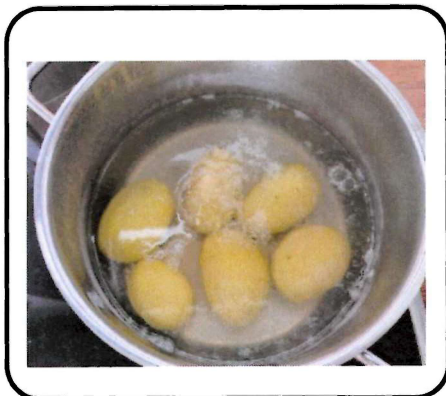
Brot

Kochutensilien

Topf
Schüssel
Teller
Gabel
Löffel



Zubereitung:



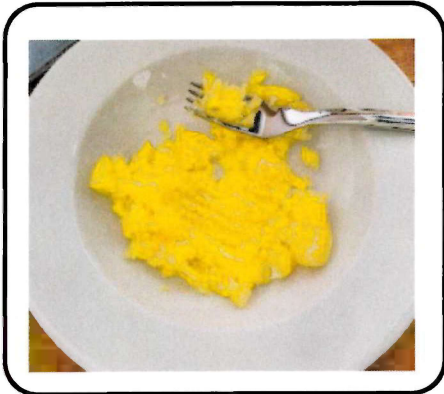
Zuerst schält man die Kartoffeln
und kocht sie für ca. 30 Minuten
in Salzwasser.



In der Zwischenzeit würfelt man
die Zwiebeln klein und schneidet
den Schnittlauch.



Die beiden Zutaten werden
mit dem Crème fraîche in
eine Schüssel gegeben und
verrührt.



Wenn die Kartoffeln fertig
sind, zerdrückt man sie grob
mit einer Gabel auf dem
Teller.



Anschließend gibt man die
Kartoffeln ebenfalls in die Schüssel
und vermischt alles bis eine
streichfähige Masse entsteht.



Zum Schluss schmeckt man den
Aufstrich mit Salz und Pfeffer
ab und bestreicht damit die
Brotscheiben.

Perfekt für ein Picknick geeignet! ♡

Bananenmilch

von: Jakob

Zutaten

750ml Milch
3 Bananen
100g Zucker
Minze

Kochutensilien

Mixer
Gläser
Messer
Messbecher

Zubereitung:



Zuerst gibt man die Milch in eine Schüssel. Als nächstes schneidet man die Banane in kleine Stücke und fügt sie zur Milch hinzu.



Nun wird alles vermischt und der Zucker wird untergerührt. Schließlich schüttet man die fertige Bananenmilch



in die vor bereiteten Gläser
und dekoriert sie mit einem
frischen Minzblatt und einer
Scheibe Banane.

Damit die Bananenhmilch besonders lecker
schmeckt, stellt man diese noch für 15
Minuten in den Kühlschrank.

Guten Appetit !

Omelette

von: Anni

Zutaten

- 3 Eier
- 2 EL Milch
- $\frac{1}{2}$ EL Butter
- 1 Pr. Salz
- 1 EL Mineralwasser
- Gemüse

Kochutensilien

- Schüssel
- Schneidebrett
- Pfanne
- Messer



Zubereitung:



Als Erstes schlägt man drei Eier
in einer Schüssel auf. Danach
werden 2 EL Milch, 2 EL Mineral-
wasser und Gewürze hinzugefügt.



Man rührt man alles gut um bis es
eine cremige Konsistenz bekommt.



Jetzt nimmt man sich ein
schneidebrett, ein Messer und eine
Paprika und schneidet sie klein.



Dann schüttet man die Eiermasse
und das Gemüse in die heiße
Pfanne.



Sobald das Ei fest wird, klappt
man es in der Mitte zusammen.



Als letztes serviert man das
Omelette auf einem Teller und
lässt es sich schmecken.

Mit verschiedenem Gemüse schmeckt es
am besten.

Menemen

von:

Kerim

Zutaten

- 1 Tomate
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- Butter
- Pfeffer, Salz, Chili
- 4 Eier
- ca. 100g geriebenen Käse

Kochutensilien

- große Pfanne
- Holzlöffel
- Teelöffel

Zubereitung:



Zuerst schneidet man das
Gemüse in kleine Stückchen.



Nun schmilzt man die Butter in die
Pfanne, gibt die Zwiebel hinein
und röstet diese unter Rühren
hellbraun an.



Als nächstes werden die Tomate und die Paprika in die Pfanne gegeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze gebraten.



Jetzt würzt man das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili.



Danach schlägt man 4 Eier in die Pfanne und fügt den Käse hinzu.



Wenn die Eier gestockt sind, kann man das Gericht genießen. Schmeckt lecker mit Semmel oder Fladenbrot!

Afiyet olsun!

Frenchtoast

von:

Max

Zutaten

- 4-6 Scheiben trockenes Brot
- 30ml Sonnenblumenöl
- 2 Eier
- 1/4 TL Vegeta
- Salz und Pfeffer

Kochutensilien

- 1 Bratpfanne
- tiefer Teller
- Gabel
- Pfanne

Zubereitung:



Zuerst schlägt man die Eier in dem tiefen Teller auf und verquirlt sie mit der Gabel. Die Eiermasse wird mit 1/4 TL Vegeta, Salz



und Pfeffer nach Geschmack gewürzt. Nun rührt man alles noch mal gut um.



Gleich darauf legt man das
trockene Brot in die Eiermasse hinein.



Währenddessen schüttet man
30ml Sonnenblumenöl in die Pfanne.



In dem heißen Öl brät man
das Brot von allen Seiten an bis
es leicht braun wird.



Zuletzt legt man die Scheiben auf
Küchenrolle, um das Fett
aufzusaugen.

Schmeckt auch Süß! (Dann ohne Gewürze).

Kräuterpfannkuchen

von:

MTAULA

Zutaten



Kräuter



1 Ei



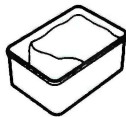
200ml Milch



125g Mehl



½ TL Salz



150g
Frischkäse

Kochutensilien



Messer



Löffel



Schneebesen



Pfanne



Pfannenwender

Zubereitung:



Die Kräuter fein hacken.



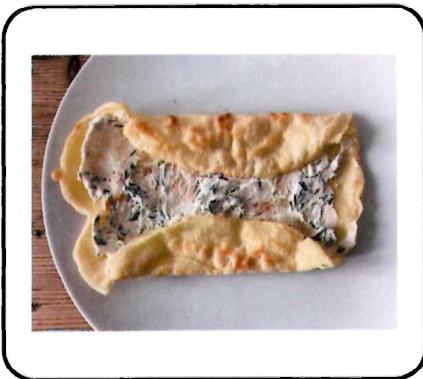
Dann Eier, Milch
Mehl und Salz
zu einem glatten Teig
verrühren.



Anschließend in einer Pfanne
Pfannkuchen backen
und abkühlen lassen.



Als nächstes die Kräuter mit
dem Frischkäse
vermengen.



Nun die Pfannkuchen mit dem
Frischkäse **bestreichen**,
aufrollen, aufschneiden und
genießen.



**Guten
Appetit!**

Leckere Semmelknödel

von: Beh

Zutaten

5 alte Semmeln
etw. Petersilie
1/4 L Milch (warm)
2 kleine Eier
1 Pr. Salz

Kochutensilien

Schüssel
Kochtopf
Sieb

Zubereitung:



Zuerst stückelt man die Semmeln und gibt sie mit etwas Petersilie, 2 Eiern und Milch in eine Schüssel.



Nun knetet man die Mischung gut durch.



Jetzt formt man den Teig zu Kugeln. Währenddessen bringt man Wasser in einem Topf zum Kochen.



Anschließend werden die Knödel in das siedende Wasser gelegt, bis sie an die Wasseroberfläche treiben.



Als Letztes lässt man die fertigen Knödel in einem Sieb abtropfen.

Schmeckt gut zu Fleischgerichten!

Die Restepizza

von: Florian

Zutaten

- 200g Mehl
- 1 Pr Zucker
- ½ TL Salz
- 12g frische Hefe
- 5 EL Olivenöl
- 4-25ml Tomaten (1 Dose)
- Schwarzer Pfeffer
- Paprika edelsüß
- 3-4 Tomaten
- 250g Mozzarella (gerieben)
- 1 EL Kräuter der Provence
- 50g geriebenen Parmessankäse
- ½ Basilikum (Bund)

Kochutensilien

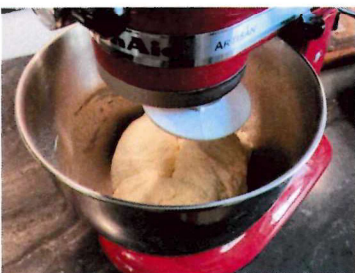
- Messbecher
- Schüssel
- Mixer
- 2 Bleche
- Ofen



Zubereitung:



Das Mehl wird in die Schüssel gegeben. Die Hefe löst man im warmen Wasser mit dem Zucker auf.



Danach gibt man Olivenöl und Salz zum Mehl und verknetet alles kräftig, bis der Teig geschmeidig ist.



Man lässt den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 45 Min gehen, bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat.



Nun heizt man den Ofen auf 175°C Umluft vor. Der Teig wird auf Mehl ausgerollt und auf das Blech gelegt.



Die Dosentomaten pürieren oder zerdrücken, würzen und darauf verteilen. Mit frischen Tomatenscheiben Kräutern, Mozzarella und Parmesan belegen.



Die Pizza wird im Ofen ca. 70-75 min. gebacken. Nach dem Backen mit frischem Basilikum bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Bon Appetit

Gemüse - Linsen - Burger

von:

Angela

Zutaten

120g Berglinsen
1 alte Kartoffel
1 alte Karotte
1 Zwiebel
1TL Salz
1L Wasser
150g Paniermehl
1TL Paprikapulver
1TL Kreuzkümmel
1TL Pfeffer
frische Kräuter (z.B. Salbei)

Zum Belegen:

Burgerbrötchen
1 Tomate
1 Zwiebel
Soße z.B. Ajvar



Kochutensilien

Schneidebrett
Messer
Gemüseschäler
Kochtopf
Kartoffelstampfer
Pfanne



Zubereitung:



Zuerst schält man die Kartoffel,
die Karotte und die Zwiebel und
schneidet alles in kleine Stücke.



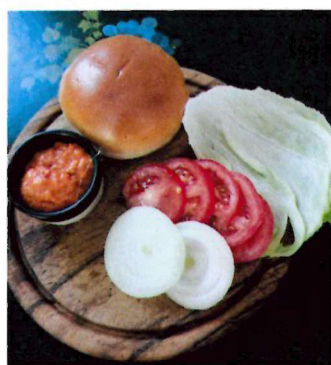
Dann gibt man das Gemüse mit den
Berglinsen in einen Topf mit
gesalzenem Wasser und lässt alles
ca. 45 Minuten köcheln.



Sobald das Gemüse weich ist, wird das restliche Wasser abgegossen und die Gewürze sowie die kleingehackten Kräuter dazugegeben. Anschließend zerstampft man alles mit einem Kartoffelstampfer und formt daraus runde Patties. Nun brät man sie von beiden Seiten goldbraun an.



Währenddessen schneidet man eine Tomate in dünne Scheiben und eine Zwiebel in feine Zwiebelringe.



Schließlich bestreicht man das Burgerbrötchen mit einer passenden Sauce und belegt es mit einem Salatblatt, einem Patty, Tomatenscheiben und Zwiebelringen.



Die Kartoffelschalenchips auf S.8 passen perfekt dazu!

von: Kitill

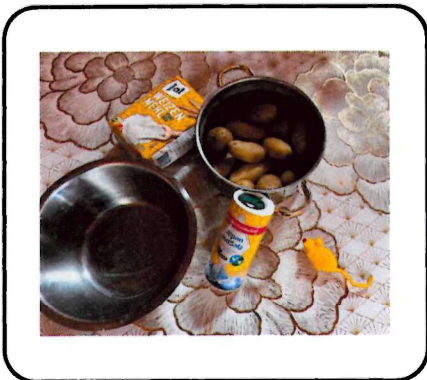
Zutaten

200g Mehl
1 Ei
100 ML Wasser
1 Pk Salz
300g Kartoffeln
1 EL Butter
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer

Kochutensilien

Schüssel
Löffel
Topf
Kartoffelstampfer
Glas zum Ausstechen
Nudelholz

Zubereitung:



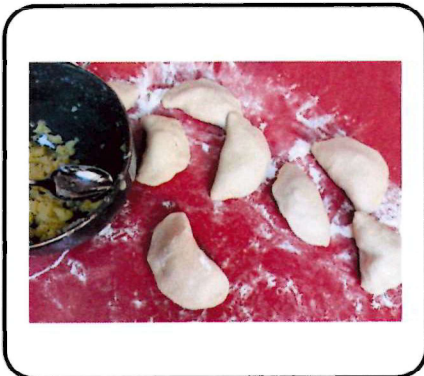
Zuerst kocht man die Kartoffeln
und schneidet die Zwiebel klein.

Dann werden die Zwiebeln in Butter
angebraten. Als Nächstes vermischt man
die Kartoffeln mit den Zwiebeln und
würzt die Füllung mit Salz und Pfeffer.
Schließlich knetet man aus Mehl, Wasser
und einer Prise Salz einen Teig.



Dahach rollt man den Teig aus
und sticht mit einem Glas Kreise aus.

Nun gibt man TL Füllung mittig auf
die ausgestochenen Kreise, klappt
einen Halbkreis zusammen und verschließt
die Ränder fest. Jetzt kocht man
die Maultaschen 3-5 Minuten im
Salzwasser.



Zum Schluss serviert man die
Waren mit Blattöl oder Sauerkraut.

Прнємногo аноТNTу

Saltibrot

von: Dite

Zutaten

- 1 Bund Dill
- 1 Pck. Rote Beete
- 3 Gurken
- 7 Lauchzwiebeln
- 4 Eier
- 2kg Kefir
- Salz
- Pfeffer

Kochutensilien

- Messer
- Schneidebrett
- Topf
- Schöpflöffel

Zubereitung:



Die Rote Beete reiben und in
den Topf geben.



Dann die Gurken schneiden und in
den Topf geben. Anschließend werden
die lauchzwiebeln geschnitten, der Dill
gehackt und ebenfalls in den Topf ge-
geben.



Danach schüttet man 2kg Kefir
in den Topf.



Als nächstes kocht man, die Eier
schneidet sie klein und fügt sie
hinzu.



Als vorletzten Schritt schmeckt
man die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.



Zum Schluss wird alles miteinander
vermischt.

Schmeckt am besten kalt!

Banannencakes

von:

Manuel

Zutaten

1 reife Banane
2 Eier
1 El Zucker
1 Bch. Vanillezucker
1/2 Tl gemahlener Zimt
200g Mehl
1 Tl Backpulver
150ml Milch
etwas Butter zum

Kochutensilien

1 Rührgerät
1 Schüssel
1 Gabel



Ausbacken
Zubereitung:

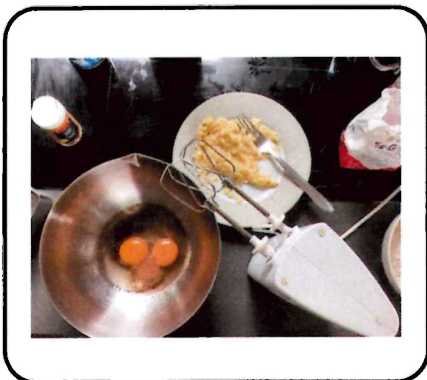
Für den Teig zerdrückt man die

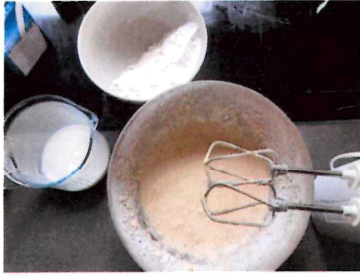
Banane mit einer Gabel zu

Mus. Als nächstes schlägt man

die Eier mit Zucker, Vanillezucker,

Salz, Zimt schaumig.



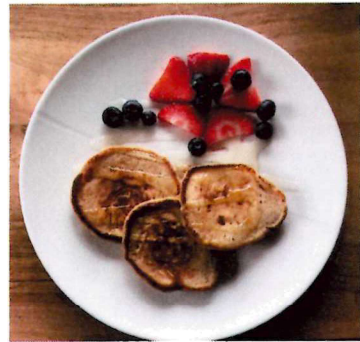


Nun wird das Mehl mit Backpul-
ver vermischt und abwechselnd
mit der Milch unter den Teig

gerührt. Zuletzt gibt man das Bananenmü-
dazu.



Dann erhitzt man Butter in
einer großen Pfanne. Man gibt
je 3-4 EL Teig in die Pfanne, damit
ca. 8cm große Pancakes entstehen.



Zum Schluss lässt man die Bananen-
pancakes auf beiden Seiten
goldbraun anbraten. Mein Tipp:

Lass dir die Bananenpancakes mit
Ahornsirup und Erdbeeren schmecken!

Guten Appetit!

Die Apfelküchlein

von: Miki

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Pck Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 250g Mehl
- 250ml Milch
- 2 EL Öl
- 2 Äpfel
- 1 TL Zimt
- Puderzucker

Kochutensilien

- Mixer
- Pfanne
- Schüssel
- Schneidebrett



Zubereitung:



Als ersten Schritt schält man die Äpfel und schneidet sie in kleine Stücke.



Nun gibt man 2 Eier, 250ml Milch, 2 EL Öl, 250g Mehl und den Vanillezucker in eine Schüssel und verquirlt alles miteinander.



Als Nächstes fügt man Zimt
und die Äpfel hinzu und rührt
um.



Dann heizt man die Pfanne
an und fügt etwas Öl hinzu.



Schließlich gibt man kleine Teig-
portionen in die heiße Pfanne und
brät sie bis sie auf beiden Seiten
hell braun sind.



Als letzten Schritt legt man
sie auf einen Teller und
dekoriert die Apfelküchlein
mit Puderzucker.

Guten Appetit mit den süßen Apfelküchlein!

Pfannkuchen.

von: Leonie

Zutaten

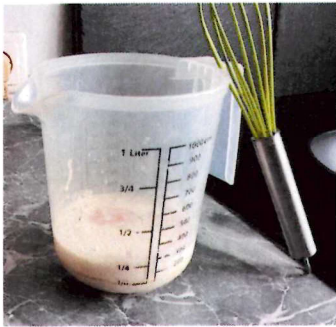
30g Mehl
70g Milch
1 Prise Salz
10g Butter
1 Ei

Kochutensilien

Pfanne
Messbecher
Schneebesen
Pfannenwender



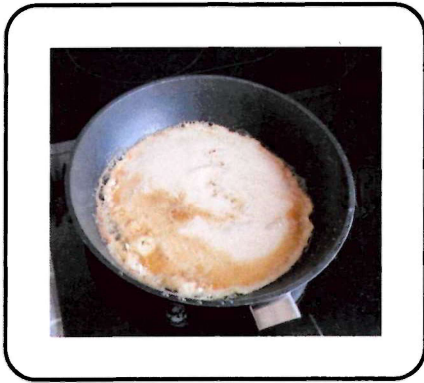
Zubereitung:



Als Erstes misst man alle
Zutaten ab, gibt sie in den
Messbecher und verkührt sie
zu einem Teig.



Dann gibt man die Butter in
eine Pfanne.



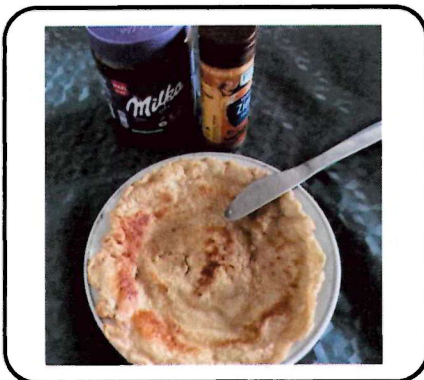
Jetzt gibt man den Teig in
die Pfanne.



Anschließend werden
die Pfannkuchen von jeder
Seite 2 Minuten lang angebraten.



Wenn der Pfannkuchen
auf beiden Seiten braun ist,
legt man den Pfannkuchen
auf einen Teller.



Zum Schluss dekoriert
man den Pfannkuchen
und genießt ihn süß oder
salzig.

Scheiterlaufen

von:

Antonia

Zutaten

- 10 Semmeln
- 6 Eier
- 1l Milch
- 1 P. Vanillezucker
- Zucker nach Bedarf
- Vanillesoße
- 1 Sack Apfel
- ein Stück Butter
- Minzblatt

Kochutensilien

- Auflaufform
- Schüssel groß
- Reibeisen
- Mixer
- Schäler

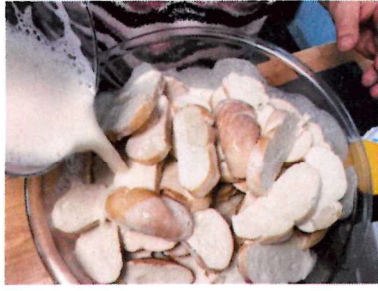
Zubereitung:



Zuerst schneidet man die
zehn Semmeln in gleich-
mäßige Scheiben.



Dann vermischt man die
Eier, die Milch, den Zucker
und den Vanillezucker mit-
einander.



Daher weicht man die
Schnitten darin ein. Während-
dessen schminkt man die Auf-
laufform mit dem Stück Butter ein.



Nun werden die Äpfel
geschält und gerieben
mit dem Reibeisen.



Als nächstes legt man
abwechselnd die Schnel-
scheiben und die Äpfel in die
Form. Daraufhin wird der



Scheiterhaufen in den Ofen
getan, bei 200° bis 220° für ca.
45 min. Wenn er fertig ist, gießt
man die Vanillesoße drüber.

Als Deko sieht ein Minzblatt schön aus.

Schoko - Brownies

von: Adela

Zutaten

140g Mehl
160g brauner Zucker
1 Pck. Vanillezucker
130g weiche Butter
3 Eier
1 EL Backkakao
200g zartbitter-
kuvertüre
1 Pck Backpulver

Kochutensilien

Rührschüssel
Messer
Schneidebrett
Topf
Rührgerät
Springform
Backpapier



Zubereitung:

1. Als Erstes schlägt man die Eier mit dem braunen Zucker und dem Vanillezucker schaumig.
2. Anschließend hackt man die Kuvertüre und schmilzt sie zusammen mit der Butter über einem Wasserbad.
3. Danach fügt man die geschmolzene Schokolade zu der Eimasse hinzu.
4. Dann werden das Mehl, das Backpulver und der Backkakao dazugegeben und alles

wird gut verührt.

5. Zum Schluss gibt man die Hälfte der Schoko chunks zur Masse und verührt alles nochmal miteinander.

6. Schließlich füllt man den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform und backt ihn bei 180°C für 20-25 Minuten im Ofen.

Schmecken warm am besten.



Mini Amerikaner

von: Emily

Zutaten

- 120g Butter
- 80g Zucker
- 1 Prise Salz
- 250g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 80ml Milch
- 2 Eier

Kochutensilien

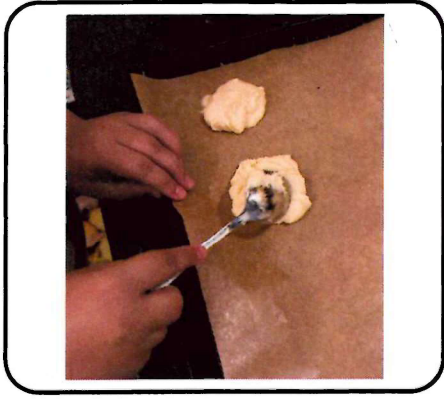
- Rührgerät
- Löffel
- Backblech
- Schüssel



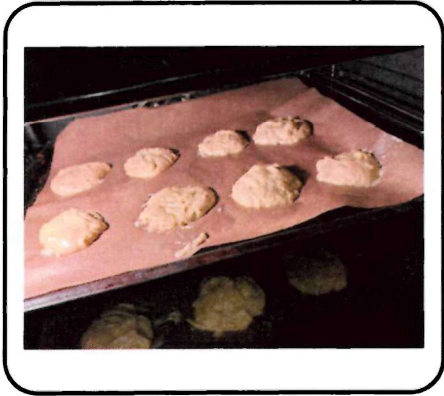
Zubereitung:



Als erstes schlägt man Butter, Zucker, Eier und Salz mit dem Rührgerät schaumig. Dann fügt man Mehl und Backpulver hinzu und verrührt alles zu einem Teig.



Nun verteilt man den Teig portionsweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.



Anschließend backt man die Amerikaner bei 180°C für 13 Minuten.



Zum Schluss vermischt man Puderzucker und Zitronensaft und rührt die Glasur glatt.

Dann verteilt man die Glasur auf den Amerikanern und verzieren nach Belieben!

Tipp: Schmecken auch mit Schokolade!

Apfelstreuselkuchen

von: Arda

Zutaten

- 3 Äpfel
- 200g Mehl
- 100g Zucker
- 100g weiche Butter
- 2 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Kochutensilien

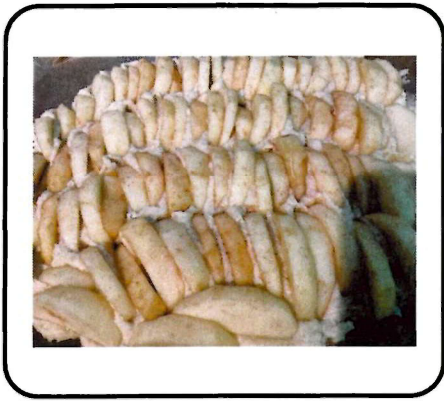
- Schüssel
- Schneebesen
- Küchenwaage
- Messer
- Schneidebrett
- Löffel
- Springform (26cm)
- Backofen

Zubereitung:

Als erstes heizt man den Backofen auf 180° Oberhitze vor.

Man schält und entkernt man die Äpfel und schneidet sie in schmale Stücke. Danach verrührt man die Butter, Eier, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel. Anschließend gibt man Mehl und Backpulver hinzu

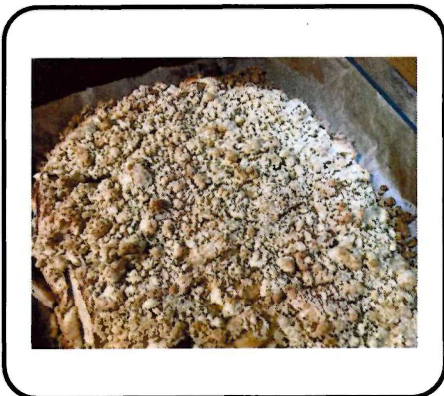




und verrührt es gut zu einem
Teig. Diesen verteilt man auf einem
mit Backpapier ausgelegten Backblech
und drückt die Apfelstücke auf
den Teig.



Im nächsten Schritt bestreut
man die Apfelstücke mit den
Streuseln, die man mit Butter,
Zucker und Mehl in einer
kleinen Schüssel zerbröckelt hat.



Zuletzt bestreut man den Kuchen
mit etwas Puderzucker
und lässt ihn bei ca. 160°C
für 40min goldbraun backen.

Guten Appetit!

Bananenbrot

von: M. Fitzner

Zutaten

- 230 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 3 mittelgroße Bananen, sehr reif
- 100-150 g Zucker
- 75 ml Pflanzenöl
- 2 große Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker

Kochutensilien

- Messbecher
- Küchenwaage
- Teelöffel
- Kastenform
- Rührschüssel
- Handrührgerät (Mixer)
- Gabel
- Holzstäbchen
- Backpapier für die Form



Zubereitung:



Als erstes heizt man den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Dann vermischt man im Messbecher Mehl, Backpulver und Salz.



In der Rührschüssel werden die Bananen mit der Gabel zerdrückt. Danach fügt man Zucker, Vanillezucker, Öl und Eier hinzu.



Nachdem man die Masse gründlich mit dem Mixer gerührt hat, fügt man die Mehlmischung hinzu und rührt sie kurz unter.



Nun legt man die Kastenform mit Backpapier aus und füllt den Teig hinein. Die Form wird in den Ofen geschoben und ca. 45 Min. gebacken.



Wenn beim Einstechen des Holzstäbchens nur noch ein paar Krümel hängenbleiben, nimmt man das Bananenbrot heraus und lässt es abkühlen.

Tipp: Je reifer (brauner) die Bananen sind, desto weniger Zucker braucht man!

Guten Appetit!

Zitronenkuchen

von:

Joulian

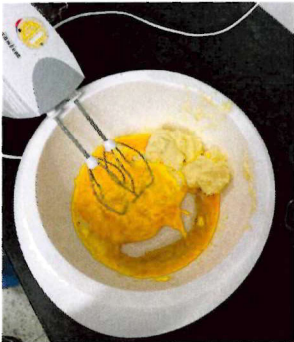
Zutaten

- 5 St. Eier
- 200g Butter
- 200g Zucker
- etwas Salz
- 2 St. Zitrone, unbehandelt
- 250g Mehl
- 10g Backpulver
- 250g Puderzucker

Kochutensilien

- Schüssel
- Rührgerät
- Zitronenpresse
- Waage
- Backblech, Backpapier
- Teigschaber
- Schneebesen
- Pinsel

Zubereitung:



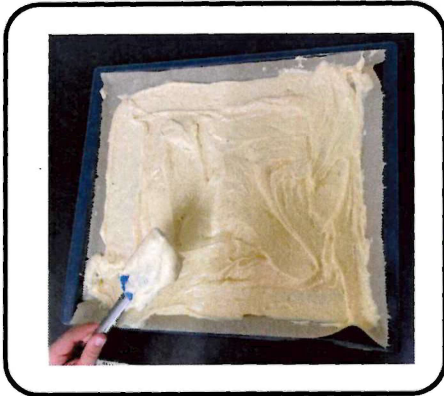
Zuerst heizt man den Backofen auf
175°C Ober-/Unterhitze vor. Anschließend
gibt man Eier, Butter, Zucker und Salz
in eine Schüssel und schlägt die Masse schaumig.



Danach werden Mehl und Backpulver
zugegeben und miteinander
verührt.



Als nächstes werden die Zitronen heiß
abgewaschen und die Schale wird ab-
gerieben. Die Zitronen werden ausgepresst.
Nach Geschmack gibt man Schale und Saft
zum Teig.



Den Teig verstreicht man nun auf
einem mit Backpapier belegten
Backblech.



Jetzt backt man den Teig ca. 20-
25 Minuten im vorgeheizten Ofen.



Zum Schluss rührt man aus dem
restlichen Zitronensaft und dem Puder-
zucker eine Glasur an und verteilt
sie auf dem Kuchen.

Besonders erfrischend im Sommer!

Fruchtiges Beeren-Sahne-Eis

von:

Angela

Zutaten

350g gefrorene Beeren
200g Schlagsahne
50g Zucker

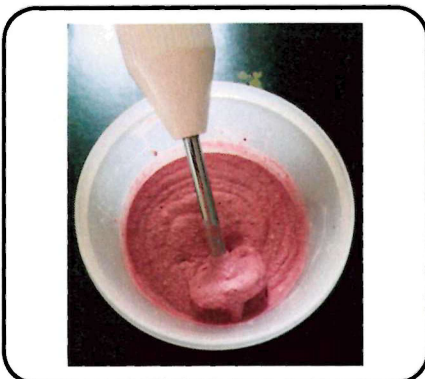
Kochutensilien

Schüssel
Pürierstab
Schälchen mit Deckel

Zubereitung:



Zuerst füllt man die
gefrorenen Beeren in
eine Schüssel und lässt
sie für 10 Minuten antauen.



Dann gibt man die Schlagsahne
und den Zucker hinzu und
püriert alles mit einem
Pürierstab fein.



Anschließend wird die
Beeren-Sahne-Masse in
kleine Schälchen gefüllt und
für eine Stunde in das
Gefrierfach gestellt.



Vor dem Servieren dekoriert
man dieses fruchtige
Dessert noch mit frischen
Minzblättern.

Je mehr Beeren, desto fruchtiger!

Schoko-Bananen

von:

Michi

Zutaten

Bananen
Zartbitterschokolade

Kochutensilien

Schüssel
2 Löffel
Topf



Zubereitung:

Als erstes schält man die Bananen. Dann schneidet man die Bananen in Stücke. Jetzt schmilzt man die Schokolade im Wasserbad. Als nächstes tunkt man die Bananen in die Schokolade. Anschließend stellt man die Schokobananen für mindestens 1h in den Kühlschrank.

Tipp: Eiskalt genießen!

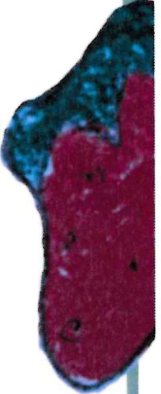




SONG "LEBENSMITTELHELDEN"

Refrain

Das Brot wird alt, der Käse hart.
Das darf uns nicht passieren.
Probieren und studieren,
dass man Essen spart.



Strophe 1

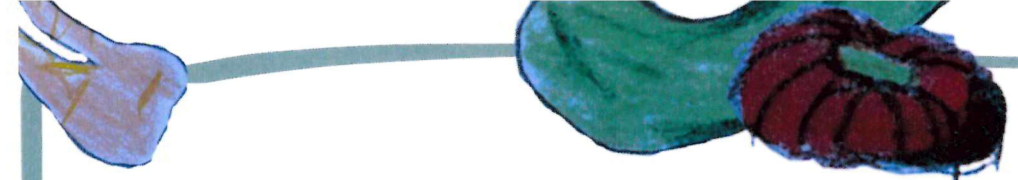
Essen verschwenden ist nicht gut.
In mir spür' ich eine Wut.
Lebensmittelhelden - das sind wir!
Woll'n Kein Essen verschwenden,
sondern wiederverwenden
und an die Tafel spenden.
Die Gurke Krumm, die Banane braun.
Man muss es nicht gleich in die Tonne haun!
- Tonne haun!



Refrain

Das Brot wird alt, der Käse hart.
Das darf uns nicht passieren.
Probieren und studieren,
dass man Essen spart.





SONG "LEBENSMITTELHELDEN"

Strophe 2

Bei uns gibt's auf den Festen
auch Häppchen aus Resten.
Lebensmittelhelden - das sind wir!

Die Rezeptideen,
die im Kochbuch stehen, sollt ihr alle sehen!
Wir haben viel Kreativität -
zum Lebensmittelretten ist es nie zu spät -
nie zu spät!



Refrain

Das Brot wird alt, der Käse hart.
Das darf uns nicht passieren.
Probieren und studieren,
dass man Essen spart.



Auch ihr Könnt Lebensmittelhelden sein,
darum stimmt alle mit uns ein! - mit uns ein!

Refrain 2x

