

Rezepte zum Selberkochen für junge Menschen in der Volksschule

Zusammengestellt von Elfriede Alphons

Avocadosalat aus Südafrika a´ la Jo´burg

1 hart gekochtes Ei
1 rote Zwiebel
1 TL Salz
1 Zitrone gepresst
2 EL Essig (evt. Rotweinessig)
100 ml Olivenöl
4 Tomaten
½ Eisbergsalat
2 Avocados
Schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe gepresst, für Knoblauchliebhaber

Zubereitung

Für die Sauce das gekochte Ei fein hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Ei, Zwiebel, Salz, 4 EL Zitronensaft und Essig vermischen. Öl unterrühren.

Für den Salat Tomaten in Scheiben, Eisbergsalat in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Tomatenscheiben auf einer Salatplatte anrichten.

Die Avocados längs halbieren, die Hälften gegeneinander drehen, aufklappen und den Kern heraus nehmen. Dann schälen und in Streifen schneiden.

Auf dem Salat verteilen, mit Zitronensaft beträufeln, Salatsauce darüber gießen und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.

Relish mit Ananas asiatisch

Passt zu gegrilltem Fleisch oder zu gebratenen Würstchen

1 kleine reife Ananas
2 weiße Pfirsiche
1 TL fein gehackter Knoblauch
1 TL Ingwer
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Ananas schälen, den harten Strunk herausschneiden, das Fruchtfleisch halbzentimetergroß würfeln. Pfirsiche häuten – dafür zuvor mit kochendem Wasser überbrühen – entsteinen, das Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Wer es scharf mag, kann fein gewürfelte grüne Chili dazu mischen.

Lassi ein Getränk aus Pakistan

½l Mangosaft oder Multivitaminsaft
1/2 l Joghurt oder Acidofilusmilch
1 Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten mixen und sehr kalt servieren

Labnie aus dem arabischen Raum
Passt zu Fleisch, Gemüse und Folienkartoffeln

¾ l Joghurt
1 KL Salz
2 EL Olivenöl
4 Zehen Knoblauch
Einige Minzeblätter
1/3 Salatgurke
1 Tomate

Zubereitung

Joghurt leicht salzen, in ein sauberes Leintuch füllen und über einem Sieb abtropfen lassen. Entwässertes Joghurt mit 1 EL Öl, zertrückerem Knoblauch, gehackter Minze, Gurkenscheiben und Tomatenviertel garnieren.

Mousse au chocolat

150g Mascarpone
100g Sauerrahm
50g erweichte Schokolade (oder Nutella)
20g Staubzucker
1/8l Schlagobers
Obststückchen zum Garnieren

Zubereitung:

Mascarpone mit Sauerrahm, Zucker und Schokolade glatt verrühren. Schlagobers schlagen und unter die Schokomasse geben. Mousse in Cremeschalen füllen, mit Schlagobersstücken oder Obststücken garnieren.

Süßer Apfelaufstrich

¼ kg Topfen
100g Sauerrahm
1 Apfel

1 Banane
Saft einer ½ Zitrone
1 Apfel zum Garnieren

Zubereitung:

Einen Apfel fein reiben, einen Apfel in dünne Spalten schneiden, Banane zerdrücken. Mit Zitrone beträufeln. Geriebener Apfel, zerdrückte Banane, Topfen und Sauerrahm verrühren. Topfenapfelmasse auf Brote streichen und mit Apfelspalten garnieren.

Afrikanische Knödel in Sauce

Knödel

120g Mehl
1 Prise Salz
1 Ei
10g Backpulver
15g Butter
Butter und Zucker-Zimt zum Servieren

Vanillesauce

1l Milch
½ Packung Vanillepuddingpulver
3 EL Zucker

Zubereitung

Knödel

Mehl, Salz und Backpulver vermengen. Zerlassene Butter einrühren, bis die Masse krümelig wird. Milch mit dem Ei verrühren und zu der Masse geben. Wasser mit einer Prise Salz aufkochen lassen (Wasserhöhe ca. 3 cm). Aus dem Teig mit bemehlten Händen Kügelchen formen, in das kochende Wasser geben und zudecken. 10 min leicht köcheln lassen. Knödel mit Butterflocken und Zucker-Zimt-Gemisch servieren.

Vanillesauce

Milch zum Kochen bringen, Puddingpulver mit Zucker und etwas kalter Milch gut verrühren und in die kochende Milch einrühren. Die Sauce zu den Knödeln reichen.

Chinesische Eierblumensuppe

3 Tomaten
1l Hühnerbrühe
1 EL Sojasauce
3 Eier
1 TL Essig
1 TL Zucker
1 TL Sambal Oelek
1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

Die Tomaten überbrühen, Haut abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Gewürfelte Tomaten in einen Kochtopf geben, die Hühnerbrühe und Sojasauce zugeben und aufkochen. Die Eier in eine Schüssel geben, verquirlen und vorsichtig in die kochende Suppe einlaufen lassen. Mit Essig, Zucker und Sambal Olek abschmecken. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, und die Suppe damit garnieren.

Meeta Kayla - Bananentaschen indisch

1 Pkg Tiefkühlblätterteig
3 – 4 reife Bananen
4 EL Zitronensaft
5 EL Kokosflocken
1 EL Honig
1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Blätterteig auftauen lassen, Blech mit Backtrennpapier auslegen. Bananen mit einer Gabel zerdrücken, mit Kokosflocken, Zitronensaft und Honig vermischen. Den Teig etwas ausrollen und Rechtecke radeln. Ränder der Rechtecke mit verquirltem Ei bestreichen, Bananenmasse häufchenweise auf die Rechtecke geben. Die Rechtecke schließen und die Ränder gut andrücken. Die Teigtaschen mit Ei bestreichen und im Ofen bei 200 Grad ca. 30 min backen.

Auf www.integration.tibs.at finden Sie den Festtagskalender der Religionen.