



Die



lieblings



Rezepte

der Klasse 6a



# EAT WHAT MAKES YOU HAPPY!

Dieses Rezeptbuch ist als freiwillige Aufgabe im Schuljahr 2023/24 im Zusammenhang mit der Unterrichtseinheit Beschreiben entstanden. Fast alle Schülerinnen und Schüler der 6a des Leibniz Gymnasiums in Leipzig haben sich beteiligt und eines ihrer Lieblingsrezepte beigesteuert.

Entstanden ist eine vielseitige Sammlung toller Essensempfehlungen.

Wir wünschen allen, die diese Rezepte ausprobieren, einen guten Appetit!

## Bildquellen:

- **Gemüsesticks**, S. 2 siehe unter <https://rezept-db.womenshealth.de/image/rezept-db/fullWidthMobile/1619969398832-608ec576b415da0007c3ce6e.webp>
- **Paprika-Feta-Creme**, S. 4 siehe unter <https://i.pining.com/originals/9b/a6/bf/9ba6bfc7de4fd0e0c6c4764b2a471858.jpg>
- **Guacamole**, S. 5 siehe unter <https://buildyourbite.com/wp-content/uploads/2014/11/guacamole-24-735x1103.jpg>
- **Tomatensalat**, S. 8 siehe unter <https://kochkarussell.com/wp-content/uploads/2019/08/Einfacher-Tomatensalat-mit-Basilikum-1.jpg>
- **Tabouleh**, S. 9 siehe unter <https://ellerepublic.de/wp-content/uploads/2019/01/Tabouleh-Salat-Schwarzkohl-Quinoa-Rezept-2019-3.jpg>
- **Lasagne**, S. 12 siehe unter <https://media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-s/1b/52/3b/c4/lasagna-alla-campidanese.jpg>
- **Nudeln mit Tomaten-Sahne-Soße**, S. 14 siehe unter <https://cdn.gutekueche.de/media/recipe/29729/vegane-tomaten-sahne-sosse.jpg>
- **Grünes Pesto**, S. 15 siehe unter <https://image.brigitte.de/11754890/t/hA/v3/w1440/r1.5/-/gruenes-pesto.jpg>
- **Bauerntopf**, S. 17 siehe unter <https://www.pinterest.fr/pin/590112357395851498/>
- **Hackbällchen Toskana**, S. 18 siehe unter <https://www.meinstube.de/wp-content/uploads/2022/11/Hackbällchen-Toskana-meinstube5.jpg>
- **Milchreis**, S. 21 siehe unter <https://image.essen-und-trinken.de/11917558/t/Mm/v8/w960/r1/-/milchreis-mit-zimtzucker-1fee10e540a26e93409b44b514f52df-fjt2013020761-jpg--6437-.jpg>
- **Eierkuchen**, S. 22 siehe unter <https://eat.de/wp-content/uploads/2023/07/eierkuchen-schnell-und-einfach-8395-2.jpg>
- **Crêpes**, S. 23 siehe unter <https://image.essen-und-trinken.de/11846744/t/j1/v8/w960/r1/-/116492--16140-.jpg>
- **Syrniki**, S. 25 siehe unter <https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTnxqA7Gu6890-ooUKMaNmYPmEzZHRMM2aQpqqXlkql26l9iFek>
- **Zitronenkuchen**, S. 27 siehe unter <https://i.pining.com/originals/3f/99/b1/3f99b1d8930cf5ecd75eb8bod095df08.jpg>

Alle Bilder, die hier nicht extra angegeben sind, sind eigene Fotografien der Schüler/innen

# INHALTSVERZEICHNIS

---

## 1. VORSPEISEN

Gemüsesticks		S. 2
Ziegenfrischkäse-Dip		S. 3
Paprika-Feta-Creme		S. 4
Guacamole		S. 5

## 2. SALATE

Bohnensalat	<i>(Najat)</i>	S. 7
Tomatensalat		S. 8
Tabouleh		S. 9

## 3. HERZHAFTES

Spiegelei	<i>(Oskar)</i>	S. 11
Lasagne	<i>(Julian)</i>	S. 12
Nudeln mit Tomatensoße	<i>(Johannes)</i>	S. 13
Nudeln mit Tomaten-Sahne-Soße	<i>(Henning)</i>	S. 14
Grünes Pesto	<i>(Eric)</i>	S. 15
Burger	<i>(Emil)</i>	S. 16
Bauerntopf	<i>(John)</i>	S. 17
Hackbällchen Toskana	<i>(Anton)</i>	S. 18

## 4. SÜßES

Smoothie Bowl	<i>(Kyleen)</i>	S. 20
Milchreis	<i>(Alex &amp; Felix)</i>	S. 21
Eierkuchen	<i>(Matteo)</i>	S. 22
Crêpes	<i>(Benno)</i>	S. 23
Bananenpfannkuchen	<i>(Nesrin)</i>	S. 24
Syrniki	<i>(Kira)</i>	S. 25
Uromas versunkener Kuchen	<i>(Leander)</i>	S. 26
Zitronenkuchen	<i>(Khuzama)</i>	S. 27
Zupfkuchen	<i>(Clara)</i>	S. 28
Brownies	<i>(Isabella)</i>	S. 29
Himbeermuffins	<i>(Lina)</i>	S. 30

# VOR- SPEI- SEN

# GEMÜSESTICKS

ein großer Teller / Zeit: ca. 15 min

## ZUTATEN

- 2 / Gurken
- 3-4 / Paprika (gelb, rot)
- 1 Bund / Radieschen
- 6-7 / Möhren (groß)
- 2 / Kohlrabi
- 1 Packung / Datteltomaten



## ANLEITUNG

- Als erstes muss man das ganze Gemüse gut waschen und abtrocknen.
- Dann schneidet man es zurecht. Dazu schält man die Kohlrabis und auch die Möhren. Bei diesen entfernt man zudem noch die Enden. Dann entkernt man die Paprika.
- Nun schneidet man die Gurken, Paprika, Möhren und Kohlrabis in ca. 10 cm lange Sticks. Die Radieschen viertelt man.
- Das Gemüse anschließend nach Farben auf einem großen Teller sortieren, ggf. einen Dip in der Mitte anrichten. Tipp: Die Paprika-Feta-Creme schmeckt köstlich dazu! 😊

Viel Spaß beim Genießen wünschen

*Eric, Philip, Benno und Matteo.*



# ZIEGENFRISCHKÄSE- DATTEL-DIP

eine mittelgroße Schüssel / Zeit: ca. 10 min

## ZUTATEN

300 g / Ziegenfrischkäse  
2 Stangen / Lauchzwiebel  
8 / Datteln (entsteint)  
Sprudelwasser  
Salz & Pfeffer

## ANLEITUNG

- Für den Ziegenfrischkäse-Dattel-Dip gibt man zuerst den Ziegenfrischkäse in eine mittelgroße Schüssel.
- Danach säubert man die Lauchstangen und schneidet nur den grünen Teil in Streifen.
- Dann viertelt man die Datteln und schneidet diese in Streifen.
- Nun kann man alles in der Schüssel miteinander vermengen und für die Lockerheit des Dips ggf. etwas Sprudelwasser hinzugeben.
- Zum Abschluss schmeckt man den Dipp mit Salz und Pfeffer ab, bis es für einen passt.

Und fertig ist der Ziegenfrischkäse-Dattel-Dip! Viel Spaß beim Nachkochen wünschen *John, Finja, Amelie und Isabella*

# PAPRIKA-FETA-CREME

eine mittelgroße Schüssel oder mehrere kleine / Zeit: ca. 10 min

## ZUTATEN

300 g / Frischkäse  
300 g / Feta  
150 g / Crème Fraîche  
2 kleine Gläser / Ajvar (mild  
oder scharf)  
1 Zehe / Knoblauch  
Salz & Pfeffer



## ANLEITUNG

- Als erstes gibt man den Frischkäse, die Crème Fraîche und den Ajvar in eine Schüssel und vermengt alles zu einer Creme.
- Danach zerbröselt man mit der Hand den Feta auf die Creme.
- Nun schält man die Knoblauchzehe, zerdrückt sie mit der Knoblauchpresse und fügt sie der Creme bei.
- Zum Schluss wird alles miteinander vermengt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Guten Appetit wünschen *Anna Lucia, Kira, Kyleen und Nesrin!*

# GUACAMOLE

eine mittelgroße Schüssel / Zeit: ca. 15 min

## ZUTATEN

4 / Avocados (reif)  
2 / Tomaten  
2 / Zwiebeln (klein, rot)  
1 / Jalapeno (klein, grün)  
1 Zehe / Knoblauch  
2 EL / Korianderblätter (frisch)  
2 / Limetten  
Salz & Pfeffer



## ANLEITUNG

- Zunächst halbiert man die Avocados, entkernt sie, entfernt das Fruchtfleisch mit einem Löffel und gibt sie in eine Schüssel.
- Nun zerdrückt man eine Limette über den Avocados, bevor man alles mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrückt.
- Danach werden die weiteren Zutaten verarbeitet. Dazu wäscht man die Tomaten, trocknet sie und entfernt das Kerngehäuse. Nun schneidet man sie in kleine Würfel. Dann schält man die Zwiebeln und schneide sie ebenfalls in Würfel. Auch die Jalapeno schneidet man in feine Würfel, bevor man sie entkernt und gewaschen hat. Tipp: Wir empfehlen die Jalapeno zuvor auf ihre Schärfe hin zu testen und ggf. weniger zu verwenden. Anschließend wäscht man den Koriander, trocknet ihn und hackt ihn fein.
- Zum Schluss gibt man alle Zutaten zum Avocado-Mus und presst darüber die geschälte Knoblauchzehe sowie die zweite Limette. Alle Zutaten vermengt man miteinander und schmeckt die Guacamole mit Salz und Pfeffer ab.

Schmecken lassen wünschen *Felix, Theo, Oskar, Leander und Anton!*

SA-

LA-

TE

# BOHNENSALAT

eine große und eine kleine Schüssel / Zeit: ca. 15 min



## ZUTATEN

- 1 Dose / Kidneybohnen
- 1 Dose / weiße Bohnen
- 1 Dose / Kichererbsen
- 1 / rote Chilischote
- 60 g / Zwiebeln
- 2 / Knoblauchzehen
- 2 EL / glatte Petersilie
- 2 EL / Essig
- 2 EL / Olivenöl
- 1 / Zitrone
- Salz & Pfeffer

Najat  
empfeht:

## ANLEITUNG

- Für den Bohnensalat gibt man je eine Dose Kidneybohnen, weiße Bohnen und Kichererbsen zusammen in ein Sieb, braust sie kalt ab und lässt sie gut abtropfen.
- Dann halbiert man eine rote Chilischote längs, entfernt den Stielansatz, die Samen und Scheidewände und schneidet das Fruchtfleisch in feine Streifen.
- Nun schält man die Zwiebeln und die Knoblauchzehen und würfelt beides fein.
- Die abgetropften Hülsenfrüchte mischt man anschließend zusammen mit der Chilischote, den Zwiebeln, dem Knoblauch und 2 EL fein geschnittener Petersilie.
- Für die Vinaigrette verrührt man 2 EL Essig und 2 EL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann rührt man 2 EL Olivenöl unter und gießt alles über den Salat, den man abschließend gründlich vermischt.

**TIPP:** Der Salat schmeckt am besten, wenn man ihn vor dem Servieren etwa eine Stunde durchziehen lässt.

# TOMATENSALAT

eine große Schüssel / Zeit: ca. 15 min

## ZUTATEN

1600 g / Tomaten  
1 / Zwiebel (groß)  
2 Handvoll / Basilikum  
2 EL / Honig  
8 EL / Olivenöl  
4 EL / Aceto Balsamico di Modena  
Salz & Pfeffer



## ANLEITUNG

- Für den Tomatensalat wäscht man als erstes die Tomaten, entfernt die Stilsätze und würfelt sie in mundgerechte Stücke.
- Danach schält man die Zwiebel und schneidet sie in kleine Stücke.
- Nun wäscht man das Basilikum, schüttelt es trocken, schneidet es in Streifen und stellt es beiseite.
- Zuletzt verrührt man in einer großen Schüssel den Honig, das Olivenöl und den Balsamico-Essig, hebt die Tomaten und das Basilikum unter und schmeckt alles mit Salz und Pfeffer ab.

Guten Appetit wünschen Henning, Alex, Julian und Johannes!



# TABOULEH

eine große Schüssel / Zeit: ca. 15 min

## ZUTATEN

- 1 Bund / Petersilie
- 3 / Tomaten (groß)
- 3 EL / Bulgur
- ½ Bund / Minze
- 1-2 Stangen / Lauchzwiebel
- 1 / Zitrone
- 1 TL / Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

## ANLEITUNG

- Zur Herstellung eines Tabouleh muss man Petersilie, Minze, Tomaten und Lauchzwiebeln zunächst gut abwaschen und trocknen lassen.
- In eine große Schüssel gibt man den Bulgur hinein, schneidet die Tomaten in kleine Würfel fügt sie dem Bulgur zu.
- Nun verteilt man den Saft einer ganzen Zitrone und 2 EL Olivenöl über die Bulgur-Tomaten-Mischung und verrührt alles gut miteinander.
- Die Schüssel stellt man nun beiseite, damit die Mischung ziehen kann.
- Währenddessen halbiert man die Lauchzwiebeln und schneidet sie in sehr kleine Streifen.
- Auch die Petersilie und die Minze zerkleinert man in sehr kleine Stückchen.
- Nun wendet man sich wieder dem Bulgur-Tomaten-Mix zu: Zunächst rührt man ihn erneut um, dann gibt man als erstes die Lauchzwiebeln darüber, gefolgt von Petersilie und Minze.
- Zum Schluss würzt man mit Pfeffer, 1 TL Salz und ein etwa 1-2 EL Olivenöl, vermengen alles gut miteinander und kann das Tabouleh dann anrichten.

Guten Hunger wünschen *Khuzama, Najat, Clara und Lina!*

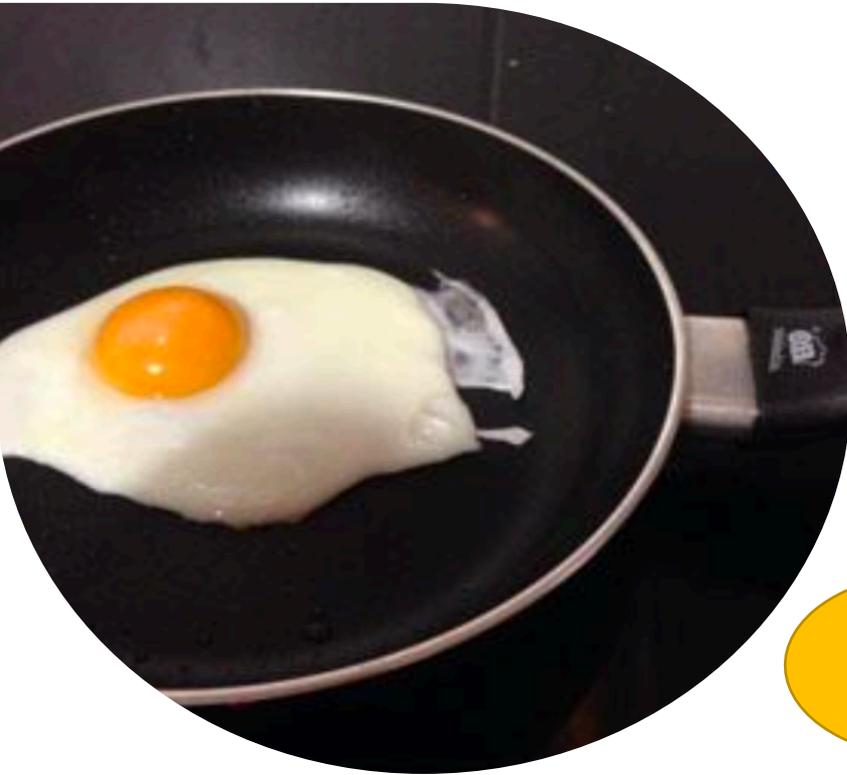
HERZ-

HAF-

TES

# SPIEGELEI

eine Pfanne / Zeit: ca. 10 min



## ZUTATEN

etwas Öl  
1 / Ei pro Person  
Salz

Oskar  
empfiehlt:

## ANLEITUNG

- Als erstes stellt man die Pfanne auf den Herd und gibt einen Schuss Öl hinzu, was man anschließend erhitzt, bis es Blasen schlägt.
- Nun gibt man das Ei hinzu. Hierfür schlägt man es am Rand der Pfanne auf und hält es knapp über den heißen Pfannenboden, damit es nicht kaputt geht und zerläuft.
- Das Ei lässt man etwa 5-10 min braten, je nachdem wie fest man das Eiweiß haben möchte.
- Zum Schluss gibt man noch eine Prise Salz hinzu und lässt es sich schmecken! 😊

# LASAGNE

eine Auflaufform, eine große Pfanne / Zeit: ca. 30 min

Julian  
empfiehlt:

## ZUTATEN

500 g / Gehacktes  
350-400 g / Lasagneplatten  
1 / Zwiebel  
1 / Knoblauchzehe  
700 g / passierte Tomaten  
2 Kugeln / Mozzarella  
Salz & Pfeffer  
½ Flasche / Wasser  
etwas Reibekäse  
Fett für die Form  
1 Becher / Crème Fraîche  
1 Prise Zucker



## ANLEITUNG

- Für eine Lasagne schält man als erstes die Zwiebel und den Knoblauch. Die Zwiebel zerkleinert man in Würfel.
- Danach nimmt man sich die Auflaufform vor und fettet sie ein.
- In einer großen Pfanne lässt man Öl zunächst heiß werden und gibt dann die Zwiebeln hinein, bis sie angebraten sind.
- Dann zerkleinert man mit einer Knoblauchpresse den Knoblauch und gibt ihn zum Pfanneninhalt.
- Jetzt fügt man das Gehacktes hinzu und brät es an, bis es leicht braun ist.
- Anschließend gibt man die passierten Tomaten hinzu und zuletzt eine halbe Flasche Wasser.
- Zuletzt würzt man die Soße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker und gibt sie dann in die Auflaufform.
- Nun verteilt man ca. 1 TL der Crème Fraîche auf der Soße und legt 2-3 Mozzarellascheiben darauf, bevor man alles mit Lasagneplatten abdeckt. Dies wiederholt man nun mehrmals. Abschließen muss man zuletzt unbedingt mit der Soße.
- Zuletzt bestreut man die Lasagne mit dem restlichen Mozzarella und etwas Reibekäse.
- Die Lasagne ist nun fertig und kommt bei 180° Umluft für ca. 25 min in den Ofen.

# NUDELN MIT TOMATENSOÙE

für zwei Personen, zwei Töpfe / Zeit: ca. 15 min



## ZUTATEN

2,5 l / Wasser  
250 g / Nudeln  
1 Prise / Salz  
400 g / TomatensoÙe  
2 Blätter / Basilikum  
etwas Parmesan

Johannes  
empfiehlt:

## ANLEITUNG

- Als erstes bringt man in einem Topf 2,5 Liter Wasser zum Kochen.
- Sobald das Wasser brodelt, kippt man die Nudeln hinzu und lässt sie entsprechend der Zeitangabe auf der Packung köcheln.
- Währenddessen beginnt man damit, die TomatensoÙe zuzubereiten. Hierfür gibt man die SoÙe in einen weiteren Topf und stellt den Herd auf mittlere Stufe. Die SoÙe sollte während des Erhitzens regelmäßig umgerührt werden.
- Sobald die Nudeln al dente sind, kippt man das Nudelwasser ab.
- Nudeln und TomatensoÙe sind nun servierbereit und können auf einem tiefen Teller angerichtet werden.
- Zuletzt gibt man nach Belieben noch etwas Käse und Basilikumblätter über die Pasta.

# NUDELN MIT TOMATEN-SAHNE-SOÙE

ein kleiner und ein großer Topf, Sieb / Zeit: ca. 35 min

## ZUTATEN

1 Packung / Nudeln nach Wahl  
1 Flasche / Passata  
1 / Zwiebel (klein)  
1 Becher / Sahne  
1 TL / Oregano  
1 TL / Basilikum  
Salz & Pfeffer

Henning  
empfiehlt:



## ANLEITUNG

- Zunächst beginnt man mit der Zubereitung der SoÙe. DafÙr gibt man die passierten Tomaten (Passata) in einen kleinen Topf, stellt den Herd auf die hÙchste Stufe und wartet, bis sie kocht. Dann lÙsst man die Passata auf niedrigster Stufe kÙcheln.
- Nun schÙlt man die Zwiebel, halbiert sie und gibt sie zu der SoÙe.
- Dann fÙgt man Oregano und Basilikum hinzu und schmeckt die SoÙe mit Salz und Pfeffer ab.
- Zuletzt gibt man die Sahne hinzu und lÙsst die Tomaten-Sahne-SoÙe nun mindestens 20 Minuten bei gelegentlichem UmrÙhren kÙcheln.
- FÙr die Nudeln gibt man ausreichend Wasser und einen EL Salz in einen groÙen Topf und bringt alles auf hÙchster Stufe zum Kochen.
- In das kochende Wasser kippt man dann die Nudeln und rÙhrt sie gut um.
- Je nach Packungsanleitung kocht man sie bissfest und gieÙt sie zuletzt in einem Sieb ab.
- Nun kann man die Nudeln mit der SoÙe servieren.

# GRÜNES PESTO

eine Pfanne, Schüssel, Pürierstab / Zeit: ca. 30 min



Eric  
empfiehlt:

## ZUTATEN

- 100 g / Basilikum mit Stiel
- 60 g / Pinienkerne
- 20 g / Knoblauch
- 30 g / Parmesan
- 2 Blätter / Minze (frisch)
- 50 ml / Rapsöl
- 200 ml / Olivenöl (kaltgepresst)
- 4 g / Salz oder Meersalz
- 1 Msp. / Abrieb einer Bio-Zitrone

## ANLEITUNG

- Als erstes bereitet man die einzelnen Zutaten für das Pesto vor. Hierfür röstet man zunächst die Pinienkerne bei schwacher Hitze ohne Fett haselnussbraun an. Dann reibt man den Käse und stellt ihn beiseite. Nun schält man den Knoblauch und hackt ihn klein. Zuletzt zupft man die Blätter vom Basilikum ab und zerkleinert diese ebenfalls fein.
- Nun benötigt man eine Schüssel, in der man nach und nach die Zutaten hinzugibt und diese zum Pesto püriert. Man beginnt zunächst mit den Basilikumstielen. Danach gibt man die Basilikumblätter, gerösteten Pinienkerne, den Knoblauch, die Minze und das Rapsöl hinzu.
- Anschließend rührt man das Olivenöl, den geriebenen Parmesan und das Salz mit einem Kochlöffel unter. Vorsicht: Olivenöl wird bitter, wenn es mit einem Pürierstab zu schnell und zu lange aufgeschlagen wird. Daher unbedingt einen Löffel verwenden!
- Zuletzt schmeckt man das Pesto mit etwas geriebener Zitronenschale ab. Dieses verleiht dem Pesto eine ganz besonders weiche und frische Note.
- Abschließend sollte man das Pesto nochmals gut durchrühren und in ein Marmeladenglas o. Ä. füllen.

**TIPP:** Vor dem Schließen des Deckels sollte man darauf achten, dass das Pesto mit Öl bedeckt ist. Dann ist es im Kühlschrank über viele Wochen haltbar.

# BURGER

eine Pfanne / Zeit: ca. 15 min

Emil  
empfiehlt:

## ZUTATEN

1 / Burgerbrötchen  
1 / Rindfleisch-Pattie (frisch  
oder tiefgefroren)  
1 Scheibe / Käse  
1-2 Blätter / Salat  
1 Scheibe / Tomate (groß)  
2-3 / Gewürzgurkenscheiben  
etwas Ketchup  
etwas Sonnenblumenöl



## ANLEITUNG

- Als erstes legt man das Burgerbrötchen kurz auf den Toaster.
- Danach gibt man etwas Öl in eine Pfanne und brät das Pattie beidseits an, bis es durchgebraten ist.
- Während das Pattie brät, bereitet man die weiteren Zutaten für den Burger vor. Hierfür schneidet man die Tomate in dünne Scheiben und zerkleinert ggf. die Salatblätter.
- Nun verteilt man Ketchup auf dem Inneren des Burgerbrötchens und belegt die untere Brötchenhälfte mit Salat.
- Darauf legt man nun das gebratene Pattie, gefolgt von einer Scheibe Käse.
- Über den Käse verteilt man zuletzt die Tomaten- und Gurkenscheiben und schließt den Burger nun mit der oberen Brötchenhälfte.

Guten Appetit wünscht Emil! 😊

# BAUERNTOPF

eine große Pfanne / Zeit: ca. 60 min

## ZUTATEN

1 EL / Öl  
500 g / Hackfleisch  
500 g / Kartoffeln  
250 g / Paprikaschoten  
2 / Möhren  
2 EL / Tomatenmark  
400 g / Tomaten aus der Dose  
300 ml / Gemüsebrühe  
etwas Zucker  
rosenscharfes Paprikapulver  
Salz



John  
empfiehlt:

## ANLEITUNG

- Zunächst bereitet man die Zutaten vor. Dafür schält und schneidet man die Kartoffeln und Möhren in kleine Stücke. Die Paprikaschoten werden ebenfalls klein geschnitten und dann alles beiseitegestellt.
- Nun erhitzt man das Öl in einer Pfanne und brät darin das Hackfleisch scharf an.
- Das Fleisch wird dann mit den Dosentomaten, dem Tomatenmark sowie der Gemüsebrühe abgelöscht.
- Jetzt gibt man das zuvor zerkleinerte Gemüse hinzu und lässt alles bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 40 Minuten köcheln.
- Zum Schluss schmeckt man den Eintopf mit den Gewürzen ab.

Und fertig ist dein leckerer Bauerntopf!

# HACKBÄLLCHEN TOSKANA

für 4 Personen, Schüssel, Pfanne, Auflaufform /

Zeit: ca. 35 min

Anton  
empfiehlt:

## ZUTATEN

500 g / Hackfleisch  
2 Zehen / Knoblauch  
2 / Zwiebeln  
1 / Paprika (rot)  
½ TL / Senf  
1 / Ei  
2 EL / Semmelbrösel  
250 g / Sahne  
1 EL / Kapern (gehackt)  
1 TL / Speisestärke  
1-2 EL / Kräuter (Thymian, Basilikum, ...)  
400 g / Passata  
125 g / Mozzarella  
Salz & Pfeffer  
etwas Öl



## ANLEITUNG

- Zunächst stellt man sich alle Zutaten bereit.
- Man beginnt mit der Zubereitung der Bällchen. Hierfür zerkleinert man zunächst eine Zwiebel und gibt sie mit dem Hackfleisch, dem Ei, den gehackten Kapern und den Kräutern in eine Schüssel.
- Die Masse formt man nun zu etwa 12 kleinen Kugeln. Diese gibt man in eine Auflaufform.
- Danach schneidet man die Paprika in kleine Stücke und erhitzt sie mit dem Knoblauch und etwas Öl in einer Pfanne.
- Nun gibt man die passierten Tomaten (Passata), den Senf und etwas Kräuter zu der Paprika und lässt alles ein paar Minuten köcheln.
- Die fertige Soße gießt man anschließend über die Hackbällchen und verteilt den geschnittenen Mozzarella über sie.
- Die Auflaufform gibt man nun bei 200 Grad für etwa 25-35 Minuten in den Ofen.

SÜ-  
BES

# SMOOTHIE BOWL

für 2 Personen, Mixer / Zeit: ca. 10 min

## ZUTATEN

200 g / gefrorene Beeren  
1-3 / Eiswürfel  
100 ml / Wasser  
etwas Honig  
beliebige Früchte und Blüten  
zum Verzieren



perfektes  
Sommergericht  
empfiehlt Kyleen:

## ANLEITUNG

- Um sich eine leckere Smoothie Bowl anzurichten, gibt man zunächst die 200 g Beeren mit den 100 ml Wasser in einen Mixer.
- Anschließend fügt man die Eiswürfel hinzu und gibt etwas Honig hinein.
- Nun werden alle Zutaten im Mixer verblendet bis eine einheitliche Masse entsteht.
- Diese Masse füllt man in eine Schüssel und dekoriert die Früchte-Eis-Masse beliebig mit Früchten und Blüten.



# MILCHREIS

ein Topf / Zeit: ca. 20-30 min

## ZUTATEN

1 l / Milch oder  
Milchalternative  
1 Prise / Salz  
2 EL / Margarine  
250 g / Milchreis  
3 EL / Zucker  
1 Prise / Zimt

Alex und Felix empfehlen:

## ANLEITUNG

- Für den Milchreis die Milch mit der Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Felix empfiehlt noch 2 EL Margarine hinzuzugeben.
- Den Milchreis in ein Sieb geben, mit Wasser gründlich waschen und zur kochenden Milch dazugeben. Anschließend sollte man die Herd-Temperatur reduzieren.
- Den Reis lässt man nun unter gelegentlichem Umrühren bei geschlossenem Deckel zwischen 20 und 30 Minuten köcheln. Nach ungefähr 25 Minuten sollte man häufiger umrühren, damit der Reis nicht anbrennt.
- Nach Ende der Garzeit gibt man den Milchreis auf einen Teller oder in eine Schüssel und kann ihn nach Belieben garnieren.

**TIPP:** Als Beilage schmecken Apfelmus und Zimt und Zucker sehr gut!

# EIERKUCHEN

zwei Schüsseln, eine Pfanne (Ø 20 cm),  
Handmixer / Zeit: ca. 20 min

## ZUTATEN

165 g / Mehl  
1 Prise Salz  
3 / Eier  
250 ml / Milch  
3 EL / Mineralwasser  
50 g / Butter

Matteo  
empfiehlt:



## ANLEITUNG

- Für die Eierkuchen muss man zunächst das Mehl und das Salz in eine Schüssel geben.
- In einer weiteren Schüssel verquirlt man die Eier mit der Milch und gibt beides der Mehlmischung hinzu.
- Zusammen mit dem Mineralwasser verrührt man nun alles zu einem glatten Teig, welchen man etwa 30 Minuten ruhen lässt.
- Dann erhitzt man ein wenig Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne und gibt eine Kelle des Eierkuchenteigs in diese.
- Den Teig sollte man dabei gleichmäßig verstreichen und bei mittlerer Hitze backen, bis der Teig goldgelb und gestockt ist.
- Danach wendet man den Eierkuchenteig und backt ihn von der zweiten Seite ebenfalls goldgelb.
- Den restlichen Teig kann man wie beschrieben zu insgesamt 6 Eierkuchen verarbeiten.

# CRÊPES

eine Schüssel, eine Pfanne,  
Handmixer /  
Zeit: ca. 20 min



## ZUTATEN

4 / Eier  
400 ml / Milch  
4 EL / Mehl  
1 Prise Salz  
etwas Öl zum Braten

Benno empfiehlt:

## ANLEITUNG

- Zunächst schlägt man die Eier auf, gibt sie in eine Schüssel und verrührt sie zu einer einheitlichen Masse.
- Danach gibt man zunächst die Milch, anschließend langsam das Mehl hinzu und rührt dabei unablässig.
- Der Teig wird nun mit einer Prise Salz abgeschmeckt und ist dann bereit für die Pfanne.
- Hierfür erhitzt man etwas Öl und verteilt dann eine Kelle des Teigs gleichmäßig in die warme, aber nicht zu heiße Pfanne.
- Den Crêpe sollte man erst wenden, wenn kleine Blasen am Rand entstehen und er goldbraun ist.
- Diesen Ablauf wiederholt man, bis der Teig aufgebraucht ist.

# BANANENPFANNKUCHEN

eine Schüssel, eine Pfanne, Handmixer / Zeit: ca. 20 min

## ZUTATEN

1 / Banane (reif)  
2 / Eier  
1 EL / Zucker  
1 Packung / Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1 TL / gemahlener Zimt  
200 g / Dinkelmehl  
150 ml / Milch  
etwas Butter zum Braten



Nesrin  
empfiehlt:

## ANLEITUNG

- Zunächst schält man eine reife Banane, zerdrückt sie mit einer Gabel und gibt die Bananenmasse in eine Schüssel.
- Danach fügt man die Eier, den Zucker und Vanillezucker hinzu und rührt alles gut um.
- Anschließend gibt man noch Mehl, Milch sowie den Zimt und die Prise Salz hinzu und mixt alles erneut zu einer gleichmäßigen Masse.  
Nun erhitzt man etwas Butter in der Pfanne. Sobald diese komplett flüssig ist, gibt man mit einer großen Kelle den Teig in die Pfanne und brät die Pfannkuchen so lang, bis sie auf beiden Seiten schön gebräunt sind.

# SYRNIKI

zwei Schüsseln, Pfanne, Schneebesen / Zeit: ca. 30 min

Kira empfiehlt:

## ZUTATEN

500 g / körniger Quark  
6 EL / Weizenmehl  
1 / Ei  
4 EL / Zucker  
0,5 g / Salz  
0,5 g / Vanillezucker  
4 EL / Pflanzenöl



## ANLEITUNG

- Zunächst zerdrückt man den Quark mit einer Gabel und gibt ihn in eine Schüssel.
- Danach fügt man zunächst die trockenen Zutaten (Weizenmehl, Zucker, Salz, Vanillezucker) hinzu und verrührt sie.
- Dann schlägt man ein Hühnerei auf und gibt es zu dem Teig. Der Teig wird nun mit der Hand oder einem Löffel (aber nicht mit einem Schneebesen!) geknetet.
- Als nächstes stellt man sich eine kleine Schüssel mit Mehl bereit und erhitzt in einer Pfanne etwas Öl.
- Nun entnimmt man ein Stückchen vom Teig, knetet es zu einem Ball und taucht ihn in die Schüssel Mehl. Dabei sollte man ihn leicht andrücken, sodass er flacher wird.
- Zuletzt brät man das panierte Teigteilchen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze an und serviert es zum Verzehr mit Marmelade, Honig oder Schmand.

# UROMAS VERSUNKENER KUCHEN

zwei Schüsseln, ein Backblech, Handmixer / Zeit: ca. 45 min

## ZUTATEN

### Für den Teig:

300 g / Margarine  
250 g / Zucker  
1 Päckchen / Vanillezucker  
5 / Eier  
1 Prise Salz  
300 g / Mehl  
50 g / Speisestärke  
1 Päckchen / Backpulver

### Für die Streusel:

250 g / Butter  
1 Päckchen Vanillezucker  
200 g / Mehl  
3 EL / Kakaopulver  
200 g / Zucker

### Für die Dekoration:

etwas Puderzucker



Leander empfiehlt:

## ANLEITUNG

- Für den Teig gibt man das Mehl, Backpulver und die Speisestärke durch ein Sieb in eine Schüssel.
- Anschließend fügt man den Zucker, Vanillezucker, Salz, Margarine und die Eier hinzu.
- Mit dem Handmixer vermischt man alle Zutaten zu einem glatten Teig.
- Nun gibt man den Teig auf ein gefettetes Backblech, streicht ihn glatt und stellt ihn zur Seite.
- Für die Streusel vermengt man nun mit den Händen in einer weiteren Schüssel Butter, Mehl, Zucker, Vanillezucker und das Kakaopulver.
- Aus dieser Masse formt man 2-3 cm große Streusel und verteilt diese auf dem glatten Teig, indem man sie etwas hineindrückt.
- Den Kuchen backt man anschließend bei 200°C (Ober-/Unterhitze) für ca. 20-25 Minuten.
- Nach dem Abkühlen streut man zur Dekoration etwas Puderzucker auf die Decke des fertigen Kuchens.



# ZITRONENKUCHEN

eine Napfkuchenform, zwei Schüsseln, Sieb, Handmixer /  
Zeit: ca. 1 Std. 15 min

Khuzama  
empfiehlt:

## ZUTATEN

### Für den Teig:

200 g / weiche Butter  
150 g / Zucker  
1 Päckchen / Vanillezucker  
2 EL / Saft von Bio-Zitronen  
4 / Eier  
250 g / Weizenmehl  
1 Päckchen / Backpulver  
1 TL / Zitronenabrieb

### Für die Glasur:

1 / Saft einer mittelgroßen  
Zitrone  
300 g / Puderzucker

## ANLEITUNG

- Für diesen leckeren Zitronenkuchen muss man zuerst den Backofen auf 170 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Anschließend fettet man eine Napfkuchenform mit etwas Butter ein und streut sie mit etwas Mehl aus, damit der Kuchen nach dem Backen nicht an der Form kleben bleibt.
- Nun wäscht man die beiden Zitronen, trocknet sie ab und reibt die Schalen rundherum mit einer Reibe ab.
- Danach schlägt man die Eier auf, gibt sie mit Zucker und dem Vanillezucker in eine Schüssel und rührt alles mit einem Handmixer schaumig.
- Anschließend gibt man auch die Butter sowie die geriebene Zitronenschale hinzu und verrührt alles gründlich.
- In einer zweiten Schüssel siebt man das Mehl und das Backpulver und gibt es dann zu dem Teig.
- Nun füllt man alles in die vorbereitete Kuchenform und lässt den Kuchen im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit bereitet man die Glasur vor: Hierfür halbiert man eine Zitrone, presst den Saft aus und verrührt den ebenfalls versiebten Puderzucker zu einer dicken, glatten Masse.
- Nach der Backzeit stürzt man den Zitronenkuchen aus der noch warmen Form, sticht einige Male mit einer Gabel hinein und verteilt die Glasur darüber.

# ZUPFKUCHEN

zwei Schüsseln, kleiner Topf, Backblech,  
Handmixer, Nudelholz, Förmchen /  
Zeit: ca. 1 Std. 50 min

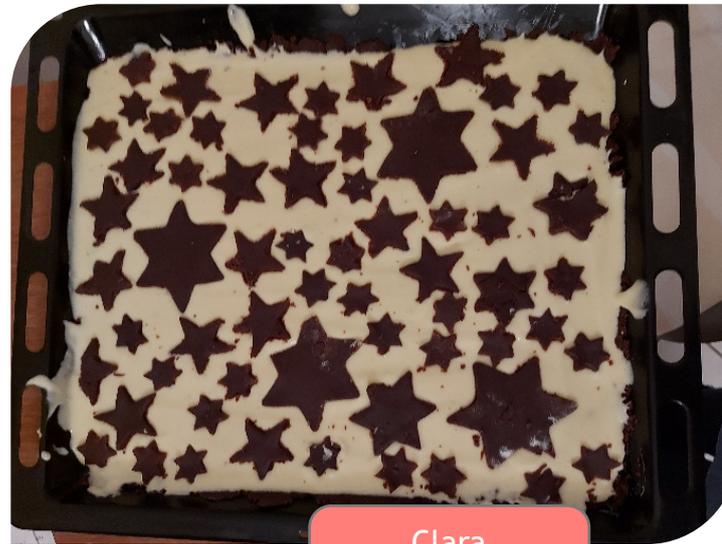
## ZUTATEN

### Für den Teig:

300 g / Mehl  
30 g / Backkakao  
2 TL / Backpulver  
150 g / Zucker  
1 / Ei  
150 g / Butter  
etwas Butter zum Einfetten

### Für die Füllung:

250 g / Butter  
500 g / Magerquark  
200 g / Zucker  
3 / Eier  
1 Päckchen / Vanillezucker  
1 Päckchen / Vanillepuddingpulver  
1 Schote / Vanille (Mark)



Clara  
empfiehlt:

## ANLEITUNG

- Für den Teig mischt man Mehl, Kakaopulver und Backpulver in einer großen Schüssel.
- Anschließend gibt man die übrigen Zutaten hinzu und mixt alles zu einem Teig, den man dann zu einer Kugel knetet. Diesen stellt man anschließend für 30 Minuten im Kühlschrank kalt.
- Inzwischen erwärmt man die Butter für die Füllung in einem Topf und stellt ihn zum Abkühlen beiseite.
- Mit etwas Butter fettet man außerdem ein Backblech ein, das man dann mit 2/3 des gekühlten Teigs auslegt.
- Für die Füllung mischt man den Quark mit Zucker, Vanillezucker, Eiern und der Vanilleschote.
- Das Vanillepuddingpulver verrührt man mit der kalten geschmolzenen Butter und gibt diese Mischung zur Kuchenfüllung hinzu.
- Die Füllung gießt man nun auf den Teig, der sich bereits im Backblech befindet.
- Zuletzt rollt man den übrigen Teig mit einem Nudelholz aus und sticht nach Belieben mit Förmchen Plätzchen aus, die man dann auf dem Kuchen platziert.
- Das Backblech mit dem Kuchen sollte nun bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 50 Minuten in den Ofen.



# BROWNIES

ein Backblech, Backpapier, zwei Schüsseln,  
Handmixer, Quirl / Zeit: ca. 60 min

## ZUTATEN

180 g / Schokolade  
100 g / Butter  
100 g / Zucker  
4 EL / Rapsöl  
6 / Eier

140 g / Weizenmehl  
1 TL / Backpulver  
100 g / Backkakao

1 Packung / Schokotröpfchen

Isabella  
empfiehlt:

## ANLEITUNG

- Bevor man mit den Brownies beginnt, sollte man sich alle Zutaten bereitlegen und den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Zuerst zerhackt man die Schokolade und gibt diese mit der Butter in ein Wasserbad oder in die Mikrowelle, bis sie ganz flüssig ist.
- Anschließend vermischt man das Rapsöl mit der Schoko-Butter-Masse.
- Nun gibt man die Eier mit dem Zucker in eine Schüssel und schlägt beides schaumig.
- Danach rührt man die Schoko-Butter-Masse mit Mehl, Backpulver und dem Kakao unter die aufgeschlagene Eier-Zucker-Creme.
- Zuletzt gibt man die Schokotröpfchen in den Teig und vermischt alles mit einem Quirl gut.
- Das Backblech legt man nun mit Backpapier aus und verteilt den fertigen Teig darauf. Der Rand kann etwas mehr Teig vertragen, da dieser schneller durch ist.
- Nun gibt man das Backblech für 20 - 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen. Da der Teig nicht ganz durchgebacken wird, bietet es sich an, ihn regelmäßig auf seine Festigkeit hin zu überprüfen. Hierfür führt man einen Zahnstocher in die Mitte des Teigs. Bleibt beim Herausziehen des Zahnstochers noch etwas Teig hängen, sind die Brownies fertig. Nach dem Abkühlen wird der Teig dann ohnehin noch fester.

# HIMBEERMUFFINS

eine große Schüssel, Muffin-Förmchen, Handmixer / Zeit: ca. 30 min

Lina  
empfiehlt:

## ZUTATEN

200 g / Himbeeren  
2 / Eier  
200 g / Joghurt  
80 ml / Speiseöl  
100 g / Zucker  
1 Päckchen / Vanillezucker  
250 g / Mehl  
50 g / Speisestärke



## ANLEITUNG

- Als erstes gibt man alle Zutaten (bis auf den Puderzucker und 20 Himbeeren) in eine größere Schüssel und vermischt sie mit dem Handmixer.
- Im Anschluss füllt man den Teig in die Förmchen und gibt sie bei 180 Grad für ca. 20 min in den vorgeheizten Backofen.
- Nach der Backzeit holt man die Muffins aus dem Ofen und lässt sie abkühlen.
- Als letzten Schritt setzt man je eine Himbeere auf jeden Mini-Kuchen und streut ein wenig Puderzucker darauf.



