

DIE ALTERNATIVE
VEGETARISCH - TIERISCH - LECKER

ALTERNATIV DENKEN
ALTERNATIV ESSEN!



DAS KOCHBUCH
DER
SEKUNDARSCHULE NORDLIPPE

DIE ALTERNATIVE

VEGETARISCH - TIERISCH - LECKER

„alternativ denken,
alternativ essen“

Das Kochbuch der Sekundarschule NORDLIPPE

Die Abkürzungen in den Rezepten bedeuten:

EL= Esslöffel

TL= Teelöffel

g= Gramm

ml= Milliliter

n.B.= nach Belieben

MSP.= Messerspitze

Pr.= Prise

P.= Päckchen

Stg.= Stange

Originalausgabe, 1. Auflage

© Sekundarschule NORDLIPPE, Extertal 2015

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: WPU - Kurs Hauswirtschaft Jahrgang 8

Texte: Jasmin, Leonie, Sarah, Iqra, Elanda

Zeichnungen: Leonie, Sarah

Besuchen Sie unsere Schule unter: www.sekundarschule-nordlippe.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Das Rind	2
Burger.....	3
Vegetarische Burger	3
Spaghetti Bolognese.....	4
Vegetarische Bolognese	5
Tofu-Bolognese	5
Lasagne.....	6
Vegetarische - Lasagne.....	7
Gemüse - Lasagne	7
Das Hausschwein.....	8
Schweine - Schnitzel	9
Falsches Schnitzel	9
Kartoffelsuppe mit Würstchen	10
Kartoffel – Gemüsesuppe mit Curry	10
Das Huhn	11
Döner.....	12
Vegetarischer Döner mit Feta	12
Gemüse mit Huhn überbacken	13
Mariniertes Gemüse überbacken	14
Thailändisches Curryhuhn	15
Thailändischer Currytofu	15
Eierpfannkuchen	16
Vegane Pfannkuchen.....	16
Meine Alternativen:	17

**Liebe Leserinnen und Leser,
unser Kochbuch ist da:**

„Die Alternative – vegetarisch – tierisch –lecker“

Wir haben uns mit dem Thema „Tierwohl- eine Frage der Haltung“ beschäftigt.
Nach kurzer Überlegung stand für uns fest, wir gestalten ein Kochbuch. Mit diesem
Kochbuch wollen wir euch vegetarische, tierisch leckere Rezepte vorstellen.

Und noch viel mehr!

Wisst ihr woher die Tiere kommen, die ihr esst?

Wie die Tiere gehalten werden?

In unserem Kochbuch könnt ihr euch informieren.

Bei der Recherche zu den jeweiligen Rezepten haben wir uns informiert, woher die
Tiere eigentlich kommen und wie sie gehalten werden. Wir haben euch Informationen
zu den jeweiligen Tieren zusammengestellt. Die Infotexte findet ihr immer vor den
dazugehörigen Rezepten. Zusätzlich findet ihr in unserem Kochbuch Infoflyer über
die Hühner- und Schweinehaltung. Fleisch ist übrigens kein Grundnahrungsmittel, nach
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollen wir höchstens 2-3 Mal pro
Woche Fleisch essen. **Doch welche Alternativen gibt es eigentlich?**

Zu klassischen Fleischgerichten haben wir euch vegetarische Abwandlungen
herausgesucht. Die Gerichte haben wir im Unterricht nachgekocht und optimiert.

Sie sind wirklich lecker.

Viel Spaß beim Nachkochen

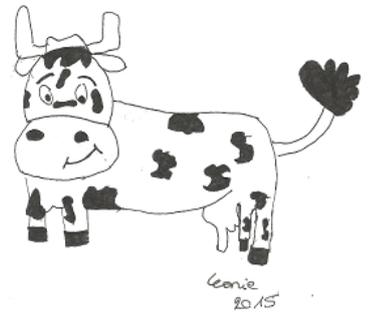
wünscht

der WPU-Kurs Hauswirtschaft Jahrgang 8

P.S. Weniger Fleisch ist manchmal mehr, lieber einmal gutes und etwas teureres
Fleisch, als jeden Tag Fleisch aus schlechter Haltung.



Das Rind



Das ist unser Rind. Rinder wurden durch Züchtung zu Nutztieren und zu Milch- und Fleischlieferanten. Die Stammform unseres Hausrindes ist der Auerochse, der auch „Ur“ genannt wird. Er wurde schon in der Steinzeit als Haustier gehalten und aus ihm wurden die verschiedenen Hausrind-Rassen gezüchtet. Heute werden bei uns alle Rinder genau registriert, sie haben als „Personalausweis“ eine Plakette mit einer Nummer im Ohr.

Quelle: www.Kinder-tierlexikon.de

Haltung

Rinder werden unterschiedlich gehalten, man unterscheidet Massentierhaltung und Biotierhaltung.

In einem Biokuhstall werden die Kühe in der Regel nicht angebunden, sondern können sich in einem Laufstall frei bewegen.

In Massentierhaltung werden die Kühe auf engen Raum gehalten. Intensiv oder Massentierhaltung bezeichnet man als abscheulich.

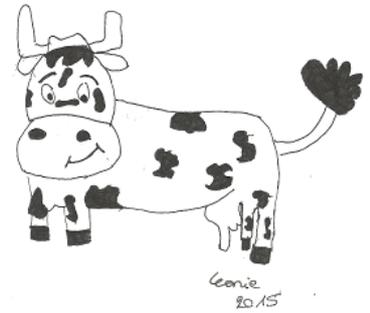
An die Haltung von Rindern werden gesetzliche Mindestanforderungen gestellt:

- Boden muss Rutsch fest sein.
- Planbefestigte Liegefläche muss sauber, trocken und mit ausreichend Bodenbelag bedeckt sein.
- Haltung von Kälbern mit einem Gewicht unter 150 Kilo auf Spaltenböden ist nicht erlaubt.
- Rinder müssen mindestens 90 Tage im Jahr die Möglichkeit haben, sich frei zu bewegen.¹

¹ www.echtkuh-l.de, www.wikipedia.org, www.Kinder-tierlexikon.de, www.Spiegel.de, www.Wikipedia.de



Burger



Zutaten:

300 g Hackfleisch
2 EL Olivenöl
1 Römer Salat
 $\frac{1}{2}$ Mango reife
150 g Tomaten
2 Zwiebeln
3 EL Mayonnaise
1 EL Tomatenketchup
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Speck
2 Brötchen

Zubereitung:

Hackfleisch zu 2 flachen Buletten formen, Buletten auf einen geölten Teller legen, mit je 1 TL Öl träufeln und 10 min. einfrieren. Den Ofen auf 180 Grad Umluft 160 Grad Vorheizen. In der Zwischenzeit Römersalat putzen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Scheiben schneiden.

Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden.

Mayonnaise mit Ketchup verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck und Zwiebeln in einer heißen Pfanne in 1 EL Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten. Brötchen 5 min. im Ofen auf

backen. $\frac{1}{2}$ EL Öl in der Pfanne im Speck fett erhitzen, Buletten darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4 min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen mit Mayo -ketchup Mischung bestreichen. Mit Römer Salat, Buletten, Mango, Tomaten, Speck und Zwiebeln belegen und den Deckel darauf setzen.

Vegetarische Burger

Zutaten:

6 Möhre(n)
200 g Tofu
1 Paprikaschote
4 EL Mehl
etwas Salz und Pfeffer
n. B. Kräuter, nach Wahl
Öl, zum Anbraten

Zubereitung:

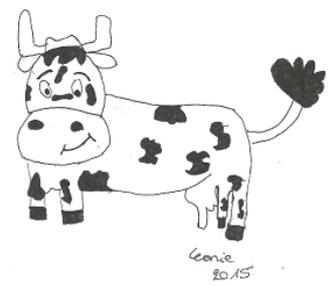
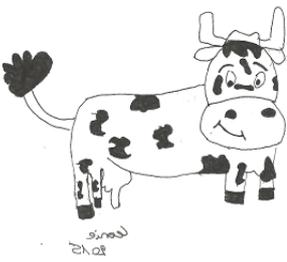
Die Möhren schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben.

Anschließend den Tofu grob würfeln und mit einer Gabel zerdrücken.

Die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken, Mehl dazu geben und gut vermischen, bis sich aus der Masse flache Frikadellen formen lassen. In der Pfanne mit etwas Öl gut anbraten, bis sie schön gebräunt sind.

Die Frikadellen können nun beliebig als Burger auf Brötchen oder mit einem knackigen Salat angeboten werden.



Spaghetti Bolognese

Zutaten:

250 g	Hackfleisch
1	Zwiebel
3	Zehe/n Knoblauch
	Sellerie
1	Möhre
1	Dose/n Tomate(n),geschälte
3 EL	Tomatenmark
200-400 ml	Wasser
	Petersilie
	Oregano
	Rosmarin
	Basilikum
1 TL	gehäuft Paprikapulver, rosenscharf
500 g	Spaghetti
etwas	Butter nach Bedarf
n.B.	Parmesan, geriebener
etwas	Petersilie, gehackte

Zubereitung:

Knollensellerie, Zwiebel und Möhre schälen.

Alles in Würfel schneiden.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Tomaten aus der Dose abseihen und anschließend in ca.

1 cm große Stücke schneiden.

Die Flüssigkeit aufbewahren.

Das Hackfleisch in die Pfanne geben und so lange rösten, bis das Hackfleisch krümelig wird.

Nun die Zwiebel, das restliche Gemüse und den Knoblauch zugeben und ebenfalls ein paar

Minuten bei mittlerer Hitze rösten.

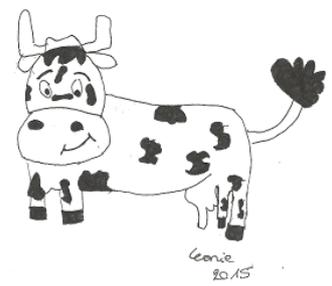
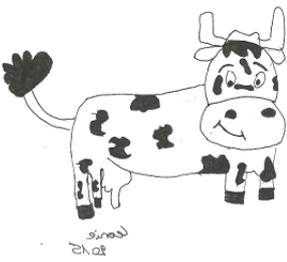
Das Tomatenmark zufügen und einige Minuten weiter rösten.

Nach Geschmack salzen und pfeffern, dann mit einer gehörigen Prise Paprikapulver bestäuben. Mit Wasser ablöschen.

Die Tomaten und die restlichen Gewürze und Kräuter dazugeben.

Das Ganze mindestens 1 Stunde lang einkochen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.

Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest kochen. Durch ein Sieb abseihen. In tiefen Tellern anrichten und die Sauce darauf geben. Ein bis zwei kleine Stücke Butter dazugeben. Mit geriebenem Parmesan und etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.



Vegetarische Bolognese

Zutaten:

1	Knoblauchzehe(n), gehackt
n. B.	Olivenöl
1 EL	Sesam
1 EL	Tomatenmark
70 g	Haferflocken
2 Dose/n	Tomate(n), gehackt
n. B.	Tomate(n), gewürfelt,
1	Karotte(n), gerieben
2 TL	Gemüsebrühe, instant
	Salz , Pfeffer
	Oregano
evtl.	Chilipulver
etwas	Wasser

Zubereitung:

Die gehackte Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen (nur kurz, da sie schnell bitter wird), Sesamkörner zufügen, dann Tomatenmark beimischen und darin auflösen.

In dieser Masse die Haferflocken kurz (!) braten, die geriebene Karotte zufügen und dann sofort die Tomaten beimengen. Mit etwas Wasser auffüllen und das Gemüsebrühpulver unterrühren.

So lange köcheln lassen, bis die Haferflocken das Wasser aufgesogen haben und eine

schöne dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Eventuell muss noch etwas Wasser nachgeschüttet werden (die Soße sollte nicht am Boden festkleben).

Mit Salz und Oregano abschmecken. Wer es gerne scharf mag, kann noch etwas Chilipulver beimischen.

Tofu-Bolognese

Zutaten:

1 Paket Tofu (natur oder geräuchert)
restliche Zutaten wie bei „Spaghetti Bolognese“

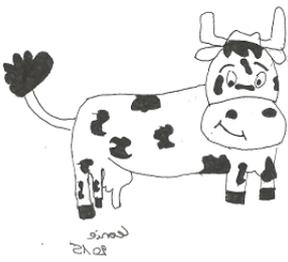
Zubereitung:

Auch die Zubereitung ist nahezu identisch.

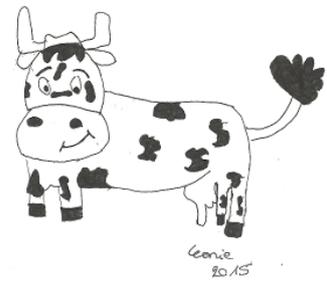
Anstelle des Hackfleisch

verarbeiten wir Tofu. Den Tofu ordentlich ausdrücken und ggf. trocken tupfen.

Anschließend den Tofu mit den Händen zerbröseln. In eine heiße Pfanne geben und so lange rösten, bis das Tofu knusprig wird (das dauert etwas) Anschließend wie beim anderen Rezept vorgehen.



Lasagne



Zutaten:

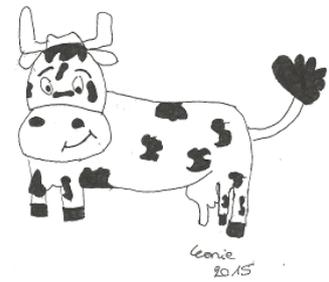
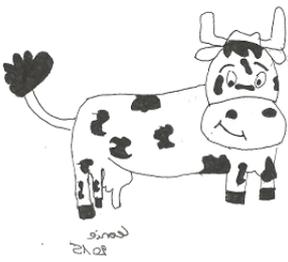
2	Zwiebeln
2 Bund	Suppengrün
300 g	Hackfleisch gemischt
2EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
1/8 Liter	Fleischbrühe heiß
¾ Liter	Milch heiß
150 g	Mozzarella
250 g	Lasagneplatten
75 g	Butter
50 g	Mehl
100 g	Parmesan, gerieben
	Salz und Pfeffer schwarz
	Muskat

Zubereitung:

Gemüse in kleine Würfel schneiden und mit dem Hackfleisch in Öl anbraten. Tomatenmark, Salz, Brühe und 1/8 Liter Milch zufügen und das Ragout ca. 30 Minuten kochen.

Inzwischen aus 50g Butter, Mehl und Milch eine Bechamelsauce zubereiten und mit Salz und Muskat abschmecken. Dazu die Butter in den Topf geben, wenn sie flüssig ist das Mehl zufügen und mit dem Schneebesen verrühren. Wenn es schaumig wird die Milch hinzufügen und weiter rühren. Aufkochen lassen,

würzen und abschmecken. Den Mozzarella würfeln. In die gebutterte Form abwechselnd Nudeln, Ragout, Mozzarella, Parmesanflocken und Bechamelsauce Schichtweise einfüllen. Es sollten 4-5 Schichten werden. Die Letzte Schicht ist Bechamelsauce. Diese mit Parmesan bestreuen und Butterflocken aufsetzen. Bei 200 Grad ca. 30 min. backen.



Vegetarische - Lasagne

Zutaten:

2	Zwiebeln
2 Bund	Suppengrün
2EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
1/8 Liter	Gemüsebrühe heiß
3/4 Liter	Milch heiß
150 g	Mozzarella
250 g	Lasagneplatten
75 g	Butter
50 g	Mehl
100 g	Parmesan, gerieben
	Salz und Pfeffer schwarz
	Muskat

Zubereitung:

Gemüse in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Tomatenmark, Salz, Brühe und 1/8 Liter Milch zufügen und das Ragout ca. 30 Minuten kochen. Inzwischen aus 50g Butter, Mehl und Milch eine Bechamelsauce zubereiten und mit Salz und Muskat abschmecken. Dazu die Butter in den Topf geben, wenn sie flüssig ist das Mehl zufügen und mit dem Schneebesen verrühren. Wenn es schaumig wird die Milch hinzufügen und weiter rühren. Aufkochen lassen, würzen und abschmecken.

Den Mozzarella würfeln. In die gebutterte Form abwechselnd Nudeln, Ragout, Mozzarella, Parmesanflocken und Bechamelsoße Schichtweise einfüllen. Es sollten 4-5 schichten werden. Die Letzte Schicht ist Bechamelsoße. Diese mit Parmesan bestreuen und Butterflocken aufsetzen. Bei 200 Grad ca. 30 min. backen.

Gemüse - Lasagne

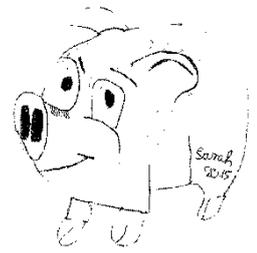
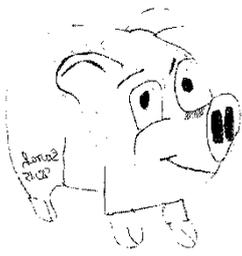
Um deiner Lasagne noch etwas mehr Pepp zu verleihen, kannst du einfach Gemüse mit einschichten. Du kannst nur eine Gemüsesorte wählen oder sie kombinieren.

Zum Beispiel:

- gebratene Champions
- gebratener Kohl
- Zucchini-scheiben (gebraten, gegrillt)
- Auberginenscheiben (gebraten, gegrillt)
- Kürbis

Sei kreativ, du kannst jedes Gemüse verwenden, welches du gerne isst. Eventuell muss es vorgegart werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren.



Das Hausschwein



Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Hausschwein>

Das Hausschwein ist die gezüchtete Form des Wildschweins und bildet mit ihm eine einzige Art. Es gehört damit zur Familie der echten Hausschweine aus der Ordnung der Paarhufer.

Haltung:

Auch hier gibt es unterschiedliche Haltungen. Man unterscheidet Massentierhaltung und Biohaltung. Massentierhaltung ist für das Tier totaler Stress. Sie leben auf engen Raum und haben keinen Platz. Bioschweine leben frei auf der Weide.

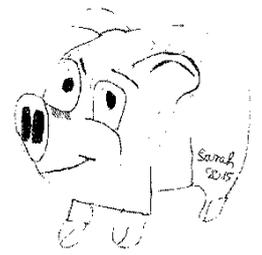
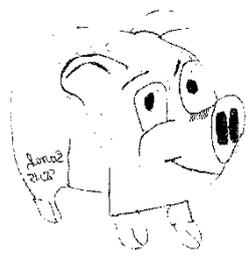
An die Haltung von Rindern werden gesetzliche Mindestanforderungen gestellt.

- eine Mindestfläche von 1,00m² pro Mastschwein (über 110Kg)
- Zugang zu Futter und Wasser
- angenehme Temperaturen ,frische Luft
- Beschäftigungsmöglichkeit z.B. Stroh
- Gruppenhaltung von Sauen bis eine Woche vor der Geburt der Ferkel

Sonstiges:

Schweine oder allgemein Tiere bekommen Medikamente (Antibiotika). Wenn wir das Fleisch in großen Mengen essen wirken diese Medikamente nicht mehr dies hat schwerwiegende Folgen.²

² www.echtkuh-l.de, www.wikipedia.org, www.Kinder-tierlexikon.de, www.Spiegel.de, www.Wikipedia.de



Schweine - Schnitzel

Zutaten:

Schweineschnitzel oder Minutensteaks

Zum Panieren:

Mehl

Eier

Paniermehl

Salz und Pfeffer

Fett, zum Braten

Zubereitung:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Dann von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Anschließend panieren.

Dazu das Fleisch erst in Mehl tauchen, sodass es überall bedeckt ist.

Dann ins aufgeschlagene und gewürzte Ei tauchen und anschließend im Paniermehl wälzen. In einer Pfanne im heißen Fett ausbraten.

Dazu passen Kartoffeln, Reis, Nudeln, Champion soße, Tomatensoße, ...

Falsches Schnitzel

Zutaten:

Gemüse

(z.B. Knollensellerie, Zucchini, Aubergine, Kohlrabi)

Zum Panieren:

Mehl

Eier

Paniermehl

Salz und Pfeffer

Fett, zum Braten

Zubereitung:

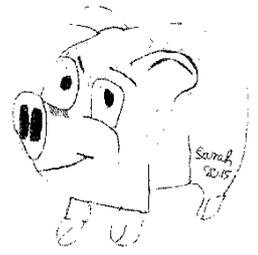
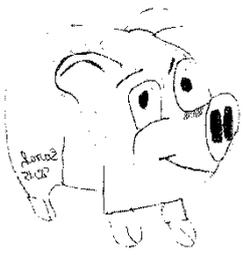
Das Gemüse nach Bedarf schälen und waschen.

Anschließend das Gemüse panieren.

Dazu das Gemüse erst in Mehl tauchen, sodass es überall bedeckt ist.

Dann ins aufgeschlagene und gewürzte Ei tauchen und anschließend im Paniermehl wälzen. In einer Pfanne im heißen Fett ausbraten.

Dazu passen Kartoffeln, Reis, Nudeln, Champion soße, Tomatensoße, ...



Kartoffelsuppe mit Würstchen

Zutaten:

400 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln
2	Möhren
$\frac{1}{2}$ Stg.	Porree
2 EL	Öl
600 ml	Wasser
2 geh. TL	Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$	Becher Sahne
4	Bockwürstchen oder Rauchenden Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen, und in Würfel schneiden. Das Gemüse ebenfalls schälen, waschen und würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Gemüse andünsten, dabei gut umrühren. Es darf im Topf ein bisschen anbacken, das gibt uns hinterher Geschmack. Das Wasser angießen und so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln

und Möhren weich sind (mind. 10 Minuten). Nach dem Kochen die Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben pürieren. Würstchen zugeben und warm stellen, wenn die Würstchen warm sind, servieren.

Kartoffel - Gemüsesuppe mit Curry

Zutaten:

400 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln
2	Möhren
$\frac{1}{2}$ Stg.	Porree
2 EL	Öl
600 ml	Wasser
2 geh. TL	Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$	Becher Sahne
1-2 EL	Currypulver Salz, Pfeffer

Zubereitung:

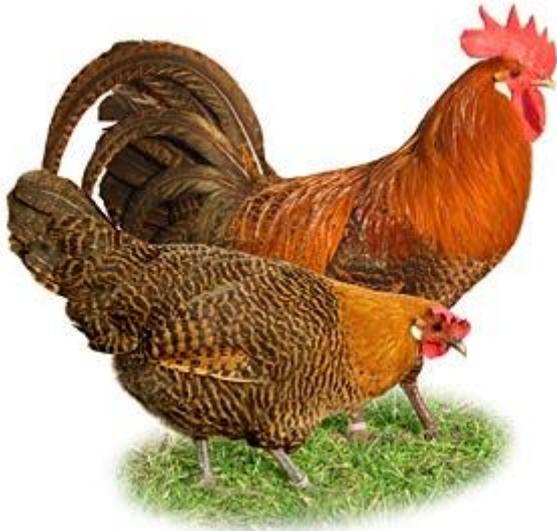
Die Kartoffeln waschen, schälen, und in Würfel schneiden. Das Gemüse ebenfalls schälen, waschen und würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Gemüse andünsten, dabei gut umrühren. Es darf im Topf ein bisschen anbacken, das gibt uns hinterher Geschmack. Das Wasser angießen und so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln und

Möhren weich sind (mind. 10 Minuten). Nach dem Kochen die Sahne zugeben. Curry hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben pürieren.



Das Huhn



Wenn ein Masthühnerküken geboren wird, wiegt es am ersten Tag etwa 40 Gramm. Nach vier bis sieben Wochen haben sie ihr Schlachtgewicht von etwa eineinhalb bis zweieinhalb Kilogramm erreicht. Die Vorgaben des Tierschutzes besagt das bei der Gefangenhaltung die Hühner auf einem Quadratmeter gemeinsam nicht mehr als 39 Kilogramm wiegen sollen. In der Praxis

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Haushuhn>

bedeutet dies, dass sich gegen Ende der Mastzeit 16 bis 18 Tiere einen Quadratmeterpreis Stall Boden teilen.

Haltung:

In der Freilandhaltung haben die Hennen zusätzlichen Auslauf.

Ein Überdachter Auslauf (Winter Garten) ermöglicht den Legehennen bei jeder Witterung, ordentlich Frischluft zu schnuppern und im Sand zu Baden. Im Grünauslauf können die Hühner uneingeschränkt ihre arteigenen Verhaltensweisen ausleben. Bäume und Sträucher bieten Schatten und Unterschlupfmöglichkeiten vor Feinden, wie zum Beispiel vor Raubvögeln, Madern und Füchsen.

Keine Sorge, dass die Hühnervögel selbst mal davon Fliegen könnten: das Huhn hat zwar den typischen Körperbau eines Vogels, läuft aber besser als es fliegen kann.

Sie können mehr als 300 Eier pro Jahr legen. Bereits nach einem Jahr lässt die Leistung jedoch nach. Nach rund einem Jahr werden die Hennen durch jüngere ersetzt. Haushühner und Puten werden nach der Ankunft am Schlachthof mit Kohlendioxid oder im Wasserbecken elektrisch betäubt.³

³ www.echtkuh-l.de, www.wikipedia.org, www.Kinder-tierlexikon.de, www.Spiegel.de, www.Wikipedia.de



Döner

Zutaten:

1	Fladenbrot
250 g	Hähnchenfleisch
$\frac{1}{4}$	Eisbergsalat
$\frac{1}{4}$	Gurke
1-2	Tomaten
1	Zwiebel
1 B.	Joghurt
1 B.	Quark
1-2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer, Chili, Kräuter
	Öl, Essig

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden und in ca. 1 EL Öl scharf anbraten. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden und zum Fleisch in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

In der Zwischenzeit Salat, Tomate und Gurke waschen. Einen Teil der Gurke in feine Streifen reiben und mit dem Joghurt und Quark verrühren. Den Knoblauch schälen und klein schneiden und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die restliche Gurke, den Salat und die Tomate in Stücke

schneiden und vermischen. Mit etwas Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen. Blatt Petersilie passt gut dazu. Das Fladenbrot vierteln. und bei 200 Grad ca. 3 Minuten backen. Anschließend mit Salat, Hähnchenfleisch und Dip befüllen.

Vegetarischer Döner mit Feta

Zutaten:

1	Fladenbrot
1 P.	Feta
$\frac{1}{4}$	Eisbergsalat
$\frac{1}{4}$	Gurke
1-2	Tomaten
1	Zwiebel
1 B.	Joghurt
1 B.	Quark
1-2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer, Chili, Kräuter
	Öl, Essig

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

In der Zwischenzeit Salat, Tomate und Gurke waschen. Einen Teil der Gurke in feine Streifen reiben und mit dem Joghurt und Quark verrühren. Den Knoblauch schälen und klein schneiden und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die restliche Gurke, den Salat und die Tomate in Stücke schneiden und vermischen. Mit etwas Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen. Blatt Petersilie

passt gut dazu. Den Feta in Scheiben schneiden. Das Fladenbrot vierteln. und bei 200 Grad ca. 3 Minuten backen. Anschließend mit Salat, Feta und Dip befüllen.



Gemüse mit Huhn überbacken



Zutaten:

3 Paprika (rot, gelb, grün)

10 kleine Kartoffeln

3 Möhren

4 Zwiebeln

1 Knolle Knoblauch

10 Champions

10 Oliven

10 Peperoni

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Chili

12 Hähnchenschenkel und / oder Keulen

Für die Marinade:

3 - 5 EL Öl

2-3 EL Worcester Soße

2-3 EL Paprika rosenscharf, edelsüß

2 EL brauner Zucker

1-2 EL Chilipulver

Prise Zimt

Prise Muskatnuss

Zubereitung:

Paprika, Möhren und Zwiebeln nach Bedarf waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln (je nach Größe) und Knoblauchknolle halbieren. Champions halbieren oder vierteln. Das ganze Gemüse in eine große Auflaufform, eine Pfanne oder auf ein Backblech geben. Olivenöl drüber geben und mit etwas Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für die Marinade die Zutaten zusammenmischen und über das Hühnchen geben. Eventuell das Hühnchen schon einen Tag zuvor marinieren.

Die Hühnchen Teile über das Gemüse geben und alles bei 180°-200° ca. 45 Minuten backen.



Mariniertes Gemüse überbacken



Zutaten:

3 Paprika (rot, gelb, grün)

10 kleine Kartoffeln

3 Möhren

4 Zwiebeln

1 Knolle Knoblauch

10 Champions

10 Oliven

10 Peperoni

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Chili

Für die Marinade:

3 - 5 EL Öl

2-3 EL Worcester Soße

2-3 EL Paprika rosenscharf, edelsüß

2 EL brauner Zucker

1-2 EL Chilipulver

Prise Zimt

Prise Muskatnuss

Zubereitung:

Paprika, Möhren und Zwiebeln nach Bedarf waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln (je nach Größe) und Knoblauchknolle halbieren. Champions halbieren oder vierteln. Das ganze Gemüse in eine große Auflaufform, eine Pfanne oder auf ein Backblech geben. Olivenöl drüber geben und mit etwas Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für die Marinade die Zutaten zusammenmischen und über das Gemüse geben.

Das Gemüse bei 180°-200° ca. 30 - 45 Minuten backen.



Thailändisches Curryhuhn

Zutaten:

1 Paket	Reis
200 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Öl
1-2	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer
1-2	Möhren
	Paprika
	Lauchzwiebeln
½ Dose	Kokosmilch
20-50 ml	Wasser (alternativ Sahne)
	Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Chilipulver, Brühe, Sojasoße

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne / Wok in Öl anbraten.

Das Gemüse nach Bedarf waschen, putzen und schälen und in kleine Stücke schneiden. Das zerkleinerte Gemüse zum Fleisch geben und kurz mit anbraten. Alles mit etwas Sojasoße ablöschen. Die Kokosmilch und das Wasser / die Sahne hinzufügen und miteinander verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und einkochen lassen.

Thailändischer Currytofu

Zutaten:

1 Paket	Reis
1 Paket	Tofu
1 EL	Öl
1-2	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
2 Stück	Ingwer
1-2	Möhren
	Paprika
	Lauchzwiebeln
½ Dose	Kokosmilch
20-50 ml	Wasser (alternativ Sahne)
	Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Chilipulver, Brühe, Sojasoße

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Den Tofu in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne / Wok in Öl anbraten. (bis er knusprig wird, das dauert).

Das Gemüse nach Bedarf waschen, putzen und schälen und in kleine Stücke schneiden. Das zerkleinerte Gemüse zum Fleisch geben und kurz mit anbraten. Alles mit etwas Sojasoße ablöschen. Die Kokosmilch und das Wasser / die Sahne hinzufügen und miteinander verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und einkochen lassen.

Das Gericht kann man auch ohne Tofu zubereiten.



Eierpfannkuchen

Zutaten:

250 g	Mehl
$\frac{1}{2}$ TL	Salz
3	Eier
$\frac{1}{2}$ l	Milch

Zubereitung:

Die Zutaten in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend in einer heißen Pfanne ausbacken.

Pfannkuchen lassen sich auf vielfältige Art und Weise variieren. Ob süß oder herzhaft, überbacken oder gerollt. Hier ein paar Ideen zum Ausprobieren:

- Obst mit in den Teig mischen (Äpfel, Bananen, Blaubeeren...)
- Kakaopulver mit in den Teig
- Salami-, Speck- oder Schinkenwürfel mit in den Teig
- Gemüsewürfel (Paprika, Tomate, Gurke, Zwiebel, Lauch, Kräuter....)
- Pfannkuchen ausbacken, mit Schinken, Champions und Käse belegen und wie eine Pizza im Ofen überbacken (Natürlich gehen auch andere Kombinationen)
- Pfannkuchen füllen
süß: mit Pudding, Marmelade, Kirschen... dazu passt Vanilleeis und Sahne
herzhaft: mit Schinken, angebratenem Hackfleisch, Kräuterquark...

Vegane Pfannkuchen

Zutaten:

250 g	Mehl
$\frac{1}{2}$ TL	Salz
$\frac{1}{2}$ l	Sojamilch, Reismilch, oder Hafermilch

Zubereitung:

Die Zutaten in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend in einer heißen Pfanne ausbacken.

