



Fleischküchle



Haupt-
speise

Snack

Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 300 g 1 TL 3 TL 1 EL 1 1TL 1TL 2 Pr.	Zwiebel Hackfleisch Quark Hafer- flocken Tomaten- mark Ei Majoran Senf Salz, Pfeffer	Ofen auf 200° C vorheizen. Backblech vorbereiten vorbereiten, würfeln. Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit einer Gabel den Teig gut durcharbeiten.	<ul style="list-style-type: none"> • Messer • Schneidebrett • Esslöffel • Teelöffel • Gabel • Metallschüssel • Bratenwender • Beschichtete Pfanne
-----	-----	----- Mit einem Esslöffel Teig abstechen, auf ein Blech geben und platt drücken. Bei 200° C ca. 10 Min. von jeder Seite im Backofen garen.	



Tipps und Tricks:

- Lässt sich gut vorbereiten.
- Kann warm und kalt gegessen werden.

Abwandlungsmöglichkeiten:

- Semmelbrösel anstatt Haferflocken verwenden.

Besonderheiten:

- Dazu schmeckt Joghurtsoße.

Beachte:

- Geräte sehr heiß spülen.
- Frisches Hackfleisch sofort verarbeiten.
- Hackfleisch immer ganz durchgaren.

Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter



Mini-Tiramisu mit Amarettini



Nachspeise

Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
200 g	Mascarpone	mit und verrühren. bis auf 8 Stück in einen Plastikbeutel füllen und verschließen. Mit einer Teigrolle grob zerbröseln. Hälfte der Amarettini in vier kleine Förmchen oder eine Schale füllen. Mit	<ul style="list-style-type: none"> • Schüssel • Schneebesen • Esslöffel • Teigrolle • Teelöffel
250 g	Magerquark		
3 EL	Zucker		
60 g	Amarettini		
6 EL	kalten, starken Kaffee	beträufeln. Gut die Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen. Übrigen Zutaten auf die gleiche Weise einschichten. Mind. ½ Stunde kalt stellen. Tiramisu mit	
1 TL	braunen Zucker	bestreuen und mit Rest Amarettini verzieren.	



Tipps und Tricks:

- Wenn du keinen Mascarpone hast, kannst du auch Sahnequark verwenden!
-

Abwandlungsmöglichkeiten:

- Gebe frische Früchte, wie z.B. Himbeeren oder Erdbeeren dazu!

Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Besonderheiten:

- Tiramisu kommt aus dem Italienischen und bedeutet soviel wie „Zieh-mich-hoch“!
- Die Nachspeise kannst du auch schon einen Tag vor dem Verzehr zubereiten!

Beachte:

-

Pfannenkuchenteig



GR

GR

P
F
A
N
N
E
N
K
U
C
H
E
N
T
E
I
G

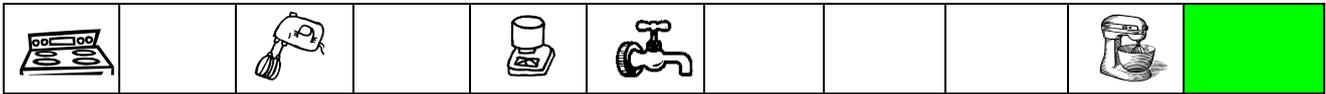
Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g (400 g)	Mehl	in eine Schüssel sieben,
	Salz	dazugeben.
3 (4)	Eier	} Etwas Milch und Eier von der Mitte aus in die } Mehlgrube nach und nach einrühren.
$\frac{1}{2}$ ($\frac{3}{4}$) l	Milch	
	Backfett	Teig mit restlicher Milch glatt rühren. Teig soll dicklich vom Löffel laufen (flüssiger Mehnteig). Falls Pfannenkuchen sehr locker sein sollen, Eier trennen und den steifen Eischnee nach der Milch unterheben. Für dünne Pfannenkuchen Teig ohne Schnee herstellen. in einer Pfanne erhitzen, jeweils eine dünne Teiglage dazu geben, goldgelb anbacken lassen, wenden, bei mäßiger Hitze zu goldgelber Farbe fertig backen.
		<i>Verwendungsmöglichkeiten:</i> Als Beilage zu Gemüse wie Spargel, zu Salaten, als Hauptgericht zu Kompott, zu gefüllten Pfannkuchen mit salziger oder süßer Füllung, zu Pfannenkuchenstrudel mit verschiedener Fülle, als Suppeneinlage (hierfür sehr dünne Pfannenkuchen). Werden Pfannenkuchen sehr locker und rösch gewünscht, tauscht man die Hälfte der Milchmenge mit kohlenensäurehaltigem, geschmacklosem Sprudel aus.

Abwandlungsmöglichkeiten:

Form:
- Mehnteig von 250 g genügt als Beilage, für Hauptgericht benötigt man 400 g, als Suppeneinlage 125 g Mehl.

Geschmack:
- Der Pfannenkuchenteig ist ein neutraler Teig, der sowohl süß als auch pikant gefüllt werden kann.

Garmachungsart:



Spinatküchlein



Haupt-
speise

Snack

Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
3	Eier	trennen, die Eiklar zu festem Eischnee schlagen. vorbereiten, würfeln, zu dem Eigelb geben. } zu dem Eigelb geben und mit einem Teigschaber gut vermengen.	<ul style="list-style-type: none"> • Messer • Schneidebrett • Rührbecher • Elektrisches Handrührgerät • Kunststoffschüssel • Esslöffel • Teelöffel • Teigschaber • Pfanne
$\frac{1}{2}$	Zwiebel		
250 g	TK-Spinat		
2 EL	Mehl		
2 EL	Semmelbrösel		
$\frac{1}{4}$ TL	Salz	Eischnee vorsichtig mit dem Teigschaber unterheben.	
1 Pr.	Majoran		
1 Pr.	Muskat		
-----	-----		
2 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen. Mit dem Esslöffel Teig in die Pfanne geben, flach drücken und von beiden Seiten 4 Min. braten.	



Tipps und Tricks:

- Verwende eine beschichtete Pfanne!

Abwandlungsmöglichkeiten:

- Verwende frischen Spinat!
- Gib geriebenen Käse dazu!

Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Besonderheiten:

-

Beachte:

- Gare die Küchlein auf der ersten Seite etwas länger, dann zerfällt es nicht so leicht!