Sommerfest 2024

SONDERPÄDAGOGISCHES FÖRDERZENTRUM NÜRNBERG
JEAN-PAUL-PLATZ

Leckere, gesunde, schnelle und einfache Rezepte

zum ausprobieren und nachkochen

Auberginenpaste für 4 Personen

Zutaten:

- 1 kg Auberginen
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 100 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 100 g Tahina (Sesampaste)
- Salz und weißer Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone

Zum Servieren:

- Olivenöl
- Granatapfelsirup (nach Geschmack)
- Granatapfelkerne
- Einige Petersilienblätter

Anleitung:

1. **Auberginen vorbereiten:**
   - Mit einer Gabel in die Auberginen stechen.
   - Auberginen auf ein Blech legen und im Backofen oder auf dem Grill garen.
   - Zwischendurch drehen, damit sie von allen Seiten gleichmäßig garen. Das dauert etwa 30 Minuten.
2. **Auberginen abkühlen:**
   - Auberginen in einer Schüssel mit kaltem Wasser abkühlen lassen.
   - Wasser abgießen und Auberginen gut abtropfen lassen.
   - Die Haut der Auberginen entfernen.
3. **Auberginenpaste machen:**
   - Auberginen grob zerkleinern.
   - Auberginen, Knoblauch, Joghurt, Tahina, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in einen Mixer geben.
   - Alles zu einer glatten Paste pürieren.
4. **Servieren:**
   - Die Paste auf einen Teller geben.
   - Mit Olivenöl und Granatapfelsirup beträufeln.
   - Mit Granatapfelkernen und Petersilie garnieren.

Diese Auberginenpaste schmeckt sehr gut zu Gemüse und Fleisch.

Guten Appetit 😊

Melonen-Feta-Salat

- Kühl und frisch
- Schnell und lecker
- Passt gut zu: Gegrilltem im Sommer

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Wassermelone
- 1 Gurke
- 200 g Feta
- 1 Handvoll Minze
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (davon 50 ml Zitronensaft abmessen
- Salz und Pfeffer
- (Nach Geschmack: Frühlingszwiebeln)

Zubereitung:

1. Die Wassermelone in kleine Würfel (ca. 2cm x 2cm) schneiden.
2. Die Gurke in kleine Würfel schneiden.
3. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
4. Die Minze waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden.
5. Für das Dressing: Die Zitrone auspressen und davon 50ml Zitronensaft im Messbecher abmessen.
   Den Zitronensaft mit dem Olivenöl schnell verrühren.
6. Alle Zutaten und das Dressing in einer großen Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Nach Geschmack: Wenn man möchte, kann man nun noch Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit in den Salat geben.
8. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Unser Tipp:

Damit der Salat besonders lecker schmeckt, bereiten wir den ihn schon ungefähr vier Stunden vor dem Servieren vor, damit er richtig kühl und lecker wird!

Guten Appetit 😊

Tomaten - Karotten - Dip

Stelle folgende Zutaten bereit:

3 Karotten

ungefähr 300 g

1 Zwiebel

1 Knoblauchzeh

1 Tube

Tomatenmark

100 g Butter gewürfelt (weich!)
oder Frischkäse

1 Tl Salz

Kräuter

Stelle folgende Arbeitsmittel bereit:

Küchenwaage

feine Reibe

Knoblauchpresse

Esslöffel (El)

Teelöffel (Tl)

Rührlöffel

1 Schüssel

Messer

Brettchen

So wird’s gemacht:

Karotten schälen

Karotten reiben

Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen

Knoblauchzehe durch die Presse drücken, zu den Karotten geben!

Zwiebel würfeln

Zwiebeln und Knoblauch zu den Karotten geben

Butter oder Frischkäse zu den Karotten geben!

Tomatenmark in die Schüssel drücken

Salz und Kräuter hinzugeben!

Alles gut verrühren!

Gib den Dip in eine schöne Schale.

Nichts wie futtern!!!!

Dazu schmeckt frisches Gemüse oder ein Fladenbrot!

Der verrückte Nudelsalat der 7b

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Nudeln
5	Tomaten
2	Paprika
6	Saure Gewürzgurken aus dem Glas
1	Mozzarella
140g	Mais
500g	Joghurt
5 EL	Gurkenflüssigkeit
Nach Geschmack:	Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und unter kaltem Wasser abtropfen lassen.
2. Gurken, Tomaten, Paprika in kleine Stückchen schneiden.
3. In einer Schüssel Joghurt, Gurkenwasser, Salz, Pfeffer und Kräuter vermischen - dann kosten und zu den Nudeln geben. Mais, Gurken, Paprika und Mozzarella zu den Nudeln fügen und alle Zutaten miteinander vermengen.

Der Nudelsalat ist wirklich verrückt - denn er schmeckt auch mit anderen Zutaten, die du im Kühlschrank und im Gemüsefach findest. Lass deiner Fantasie freien Lauf und probiere es aus.

Nudelsalat mit Paprika, Tomaten, Gurken und Mozzarella

Nudelsalat mit Mais, Paprika und Gurken

KLASSE 7A

Brokkolisalat

ZUTATEN

300g Brokkoli
1 rote Paprika
1 Apfel
30g Pinienkerne
25g Olivenöl
15g Obstessig
1 TL Honig
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

6
Portionen

5 MIN
Gesamtzeit

ZUBEREITUNG

1) Brokkoliröschen, Paprika und Apfel in Stücke schneiden
2) Alle Zutaten in einen Mixer geben und 5 Sekunden auf mittlerer Stufe zerkleinern.
3) Umfüllen und servieren!

Linsensalat – einfach und schnell

Rezept: Gaumenfreundin

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Portionen: 4 Portionen
Kalorien pro Portion: 247
Gesamtzeit: 15 Minuten

Zutaten:

Für den Salat

400 g Braune Linsen – gekocht, aus der Dose oder aus dem Glas

1 Mini-Gurke

1 rote Paprikaschote

1 rote Zwiebel

150 g Feta

3 EL glatte Petersilie - gehackt

2 EL Minze – gehackt

Für das Dressing

4 EL Oliven Öl

4 EL Zitronensaft

1 TL

1 TL Honig

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Linsen abspülen
2. In die Schüssel geben
3. Gurke in kleine Stücke schneiden
4. Paprika in ganz kleine Würfel schneiden
5. Zwiebel fein hacken

6. Feta Käse klein schneiden

7. Alles zu den Linsen in die Schüssel geben

8. Die Zutaten für das Dressing verrühren, dann zusammen mit den Kräutern unter die Salatzutaten heben

Nährwerte pro Portion (ca.)

Kalorien: 247 kcal | **Kohlenhydrate:** 26 g | **Eiweiß:** 15 g | **Fett:** 10 g

Ausmalbild

BAUERNSALAT

Zutaten für 4 Personen:

2 Salatgurken

3 Paprika

4 Tomaten

2 Zwiebeln

1 Packung Hirtenkäse

1 kl. Glas Oliven

1 kl. Glas Peperoni

Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuter de Provence

Essig, Olivenöl

Weißbrot

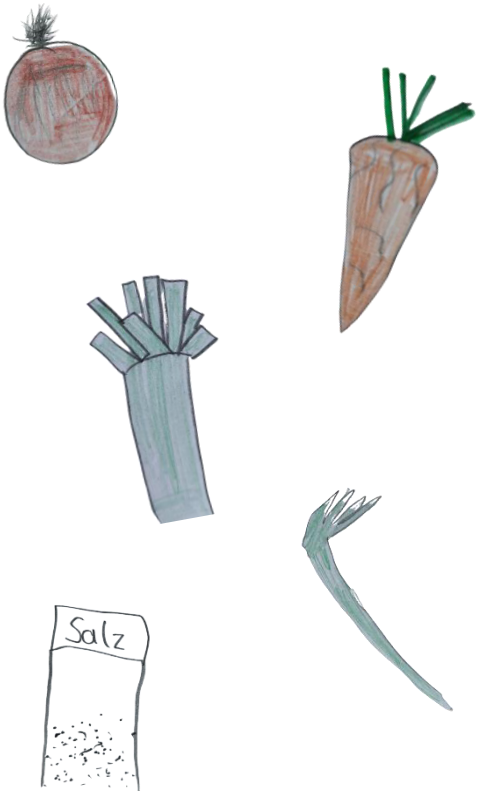
Die Gurken, Tomaten, Zwiebeln und Paprika waschen/schälen und daumennagelgroße Würfel schneiden. Mit den Oliven und den Peperoni in eine Schüssel geben. Dann mit einem Teelöffel Salz, einem halben Teelöffel Pfeffer, 2 Teelöffel Zucker und einem Teelöffel Kräuter de Provence würzen.

6 Esslöffel Essig und 100ml Wasser zugeben und gut durch durchmischen

Hirtenkäse in Würfel schneiden und auch zugeben, dann 10 Esslöffel Olivenöl dazugeben und nochmals durchmischen, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Klasse 5b

Wurzelgemüse-Brühe



Zutaten:

- 1 Zwiebel mit Schale
- 2 Karotten
- 1 Stange Sellerie
- 1 Stange Lauch
- etwas Petersilie und Liebstöckel
- ½ TL Salz
- Pfefferkörner
- 2 l Wasser
- nach Belieben: Suppeneinlage

Zubereitung:

1. Gemüse putzen, waschen und grob zerkleinern
2. Gemüse und Kräuter andünsten
3. Wasser aufgießen
4. Brühe kochen lassen

   Garzeit ca. 30 Minuten oder ca. 10 Minuten (im Schnellkochtopf)
5. Wurzelbrühe durch ein Sieb gießen
6. Wurzelbrühe nach Belieben weiterverarbeiten.

   Es können Suppeneinlagen, wie z.B. Nudeln hinzugefügt werden.

Brokkoli-Käse-Nuggets

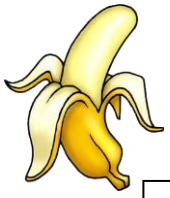
EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen:
250g Brokkoli
120g Semmelbrösel
180g geriebener Goudakäse
3 EL Wasser
3 EL Olivenöl
2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli kochen und klein hacken.
2. Brokkoli und alle weiteren Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten.
3. Nuggets formen: kannst du Figuren wie Tiere oder Dinos formen? Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. Nuggets bei 200 Grad Celsius für etwa 35 bis 40 Minuten goldbraun backen.
5. Nach der Hälfte der Zeit kannst du die Nuggets vorsichtig wenden.

Guten Appetit wünscht die Klasse 1Ab!



Porridge mit Banane und Apfel

Du brauchst:

1 sehr reife Banane

1/2 Apfel

50g Haferflocken

250 ml Milch

1 TL Honig

etwas Zimt

Zubereitung:

1. Schneide den halben Apfel in kleine Stücke. Gib sie mit 2 EL Wasser in einen Topf und lass sie köcheln, bis sie weich werden.
2. Schäle in der Zeit die Banane und zerdrücke sie mit einer Gabel zu einem Brei.
3. Gib die Haferflocken zu den weichen Apfelstückchen in den Topf, verrühre alles und gib die Milch dazu.
4. Lass alles unter ständigem Rühren leicht köcheln, bis es ein Brei wird.
5. Gib nun den Bananenbrei und den Honig dazu und verrühre alles.
6. Schütte den Haferbrei in eine Schüssel und streue Zimt darüber.
7. Wahlweise kannst du auch noch Beeren oder Nüsse dazu geben.

Guten Appetit wünscht die Klasse 4a!

Bild: www.familienkost.de

Kartoffelspalten mit Frühlingsquark – mega lecker

(Rezept der Klasse 2b)

Kartoffelspalten

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1kg Kartoffeln (festkochend)
- 3 EL Öl
- 2 EL Rosmarin (nach Geschmack)
- 1 TL Oregano
- 1 TL Pommesgewürz oder Paprika
- Salz und Pfeffer
- 1 Pck. Backpulver

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, schälen und in Form von Kartoffelspalten schneiden.
- Kartoffeln in einen Topf mir Wasser geben und das Backpulver dazugeben.
- Das Wasser zum Kochen und die Kartoffelecken für 5 Minuten kochen (nicht länger).
- Wasser abgießen und die Kartoffelecken auf einem Küchentuch abtrocknen.
- Öl in eine kleine Schüssel geben und mit den Gewürzen (Rosmarin, Oregano, Salz und Pfeffer, Pommesgewürz oder Paprika) mischen.
- Die Öl-Gewürz-Mischung mit den Kartoffelspalten gut vermischen.
- Ofen auf 150 Grad 5 Minuten vorheizen (oder Heißluftfriteuse)
- Die Kartoffelspalten auf das Backblech legen und für 15 Minuten backen.
- Die Kartoffelspalten wenden
- Den Ofen auf 200 Grad stellen und nochmals 15 Minuten knusprig backen.
- Während die Kartoffeln backen den Frühlingsquark zubereiten

Frühlingsquark

Für 4 Personen

Zutaten:

- 500g Quark
- 150g Jogurt
- 2-3 Esslöffel Milch (nach Bedarf)
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- Zitronensaft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und Petersilie waschen und klein schneiden
- Quark und Jogurt in deine Schüssel geben und glatt rühren
- Zitronensaft, Frühlingszwiebeln und Kräuter dazugeben und alles gut verrühren
- Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen
- Wenn der Quark zu fest ist, 2-3 Esslöffel Milch unterrühren

Die Kartoffelspalten mit dem Quark servieren!

Guten Appetit!

Wassermelonenpommes mit Bananen-Mayo

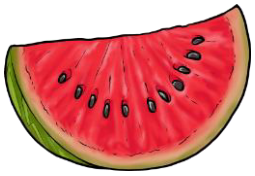
Du brauchst:

1 Wassermelone

1 reife Banane

250g Naturjoghurt

1 TL Honig



Zubereitung:

1. Schneide die Melone in zwei Hälften und halbiere sie nochmal.
2. Schneide die Viertelstücke in Scheiben und entferne die Schale.
3. Schneide die Stücke in dünne Stifte (Pommes).
4. Für die Mayo schälst du eine reife Banane und zerdrückst sie mit einer Gabel zu einem Brei.
5. Mische den Bananenbrei mit dem Naturjoghurt und einem Teelöffel Honig in einer Schüssel.

Guten Appetit wünscht die Klasse 4a!

Foto GuteKueche.ch

Erdbeerjoghurt

Du brauchst:
150g Naturjoghurt (3,8% Fett)
50g frische Erdbeeren
1 TL Honig

Und so geht's:
1. Gebe den Joghurt in eine große Schüssel.
2. Verrühre den Honig gleichmäßig in den Joghurt.
3. Wasche die Erdbeeren, trockne sie ab und schneide sie in kleine Stückchen.
4. Gib nun die Erdbeeren in die Schüssel und rühre etwas um.
5. Fülle anschließend den Erdbeerjoghurt in kleine Schälchen.
6. Wer mag, kann als Dekoration noch eine halbe Erdbeere auf den Joghurt legen.

Guten Appetit!

Obstspieße

Rezept der Klasse 3b

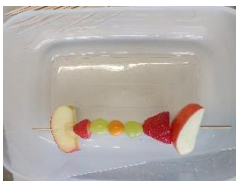
1. Obst auswählen

   Zum Beispiel: Erdbeeren, Äpfel, Trauben, Physalis

2. Obst waschen

3. Obst schneiden und bereitstellen

4. Obst in beliebiger Reihe aufspießen



5. Obstspieße genießen 😉

Guten Appetit!

Himbeer-Smoothie

Das brauchst du (für 4 Gläser):

600 g Himbeeren

2 Bananen

2 TL Vanillezucker

So geht's:

1. Wasche die Himbeeren.
   Lass sie danach im Sieb abtropfen.
2. Lege eine Handvoll Himbeeren beiseite.
3. Schäle die Bananen.
4. Püriere Himbeeren und Bananen zusammen mit dem Vanillezucker mit dem Mixer oder dem Pürierstab.
5. Wenn dir die Masse zu dickflüssig ist, kannst du sie mit etwas Wasser verdünnen.
6. Verteile den Smoothie auf vier Gläser und verziere die Getränke mit den übrigen Himbeeren.

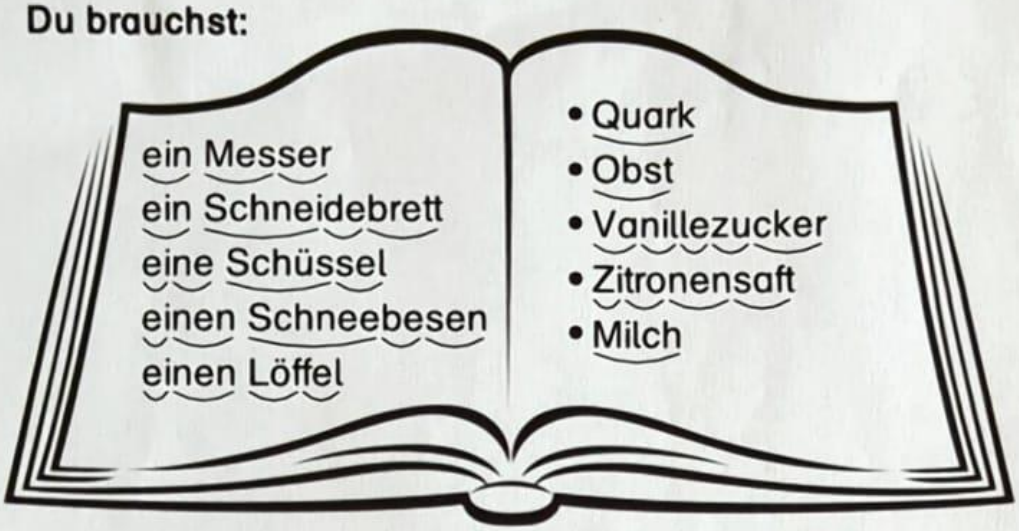
Tipp:

Diesen Smoothie kannst du statt mit Himbeeren auch mit Erdbeeren zubereiten.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht die Klasse 1a!

Rezept für selbstgemachten Obstquark

Du brauchst:



Das ist zu tun:

- ☐ 1. Wasche deine Hände ordentlich!
- ☐ 2. Wasche das Obst.
- ☐ 3. Schneide das Obst klein und gib es in die Schüssel.
- ☐ 4. Streue ein Päckchen Vanillezucker über das Obst.
- ☐ 5. Träufle etwas Zitronensaft über das Obst.
- ☐ 6. Gib den Quark dazu und rühre alles gut durch.
- ☐ 7. Lass den Obstquark noch ein paar Minuten stehen.

8. Lass dir deinen selbstgemachten Obstquark schmecken!

Das Rezept ist von der 1b

Rezept der 5a: Obstsalat

Zutaten:

3 Äpfel
2 Bananen
2 Pfirsiche
2 Kiwis
1 Orange
1 Esslöffel Honig
200g Trauben
50g gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Schäle die Bananen, die Kiwis und die Orange.

2. Schneide die Äpfel und Pfirsiche durch. Entferne die Kerne.

3. Schneide das Obst in ungefähr so große Stücke:

4. Lege alle Oberstücke in eine Schale.

5. Streue die Walnüsse darüber.

6. Kippe den Honig darüber.

7. Umrühren.

Bananen Salat

Zutaten:

3	ganze Bananen in Scheiben geschnitten
1/4	Ananas in Stücke geschnitten
3	Mandarinen
120 g	Joghurt
20g	Kokosraspeln (optional)

Zubereitung:

Gib alle Zutaten in eine mittelgroße Schüssel und verrühre sie vorsichtig. Stelle den Salat mindestens 10 Minuten kühl.

Einen Guten Appetit wünscht die Klasse 4c!