



# REZEPTE

**Klassenkochkurs «fit4future»**

**für die Mittelstufe (4.-6. Klasse)**



**Version Juni 2016**

# SAISONALE FRUCHTSPIESSLI (ZNÜNI ODER DESSERT)

(für 4 Portionen)

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
500 g	Früchte (verschiedene Früchte, je nach Saison: z.B. Äpfel, Birnen, Beeren, Trauben, Zwetschgen, Aprikosen, Melonen, Kiwi usw.)	waschen, falls nötig schälen und rüsten in mundgerechte Stücke schneiden
einige	Zahnstocher	Fruchstücke abwechslungsweise auf Zahnstocher aufspießen

## INFO-BOX

EL = Esslöffel (grosser Löffel)

TL = Teelöffel (kleiner Löffel)

kg = Kilogramm

g = Gramm

wenig = ca. 3-5-mal „schütteln“ mit Gewürzdose,  
ausser bei Pfeffer nur ganz wenig nehmen, sonst  
wird es zu scharf!



### → TIPP

Wenn die Fruchtspiessli als Dessert genossen werden, kann ein Teil der Früchte auch mit etwas geschmolzener Schokolade und/oder Kokosraspel überzogen werden.

# SAISONALE GEMÜSE-STICKS MIT DIP

(für 4 Portionen)

## GEMÜSE-STICKS

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
400 g	<b>Gemüse</b> (verschiedene Gemüsesorten, je nach Saison: z.B. Gurken, Kohlräbli, Rübli, Cherry-Tomaten, Chicorée, Radieschen, Fenchel, Stangensellerie usw.)	Gemüse waschen, falls nötig schälen und in Stängeli schneiden Cherry-Tomaten und Radieschen nur waschen Gemüse-Sticks auf Teller oder Platte anrichten

## LEICHTE COCKTAILSAUCE (DIP-SAUCE)

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
50 g (5 EL)	Magerquark	alle Zutaten gut verrühren
50 g (5 EL)	Naturejoghurt	
2 EL	Ketchup	
wenig	Salz, Pfeffer, Paprika	würzen in Schälchen füllen, zu den Gemüse-Sticks servieren

## KRÄUTERQUARK (DIP-SAUCE)

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
50 g (5 EL)	Magerquark	Quark und Joghurt gut verrühren
50 g (5 EL)	Naturejoghurt	
viele (2-3 EL)	frische Kräuter (z.B. Basilikum, Peterli, Schnittlauch usw.)	Kräuter fein schneiden, zugeben und daruntermischen
wenig	Salz, Pfeffer	würzen in Schälchen füllen, zu den Gemüse-Sticks servieren



### → TIPPS

Die Dip-Saucen können auch einen halben Tag im Voraus zubereitet werden. Sie sollten dann aber bis zum Servieren kühl gestellt werden.  
Wenn keine frischen saisonalen Kräuter verfügbar sind, getrocknete Kräuter oder 1 EL Pesto-Sauce begeben.

# FLEISCHBÄLLCHEN «TOMATINO» MIT PASTA

(für 4 Portionen)

## FLEISCHBÄLLCHEN

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
1 1 ev. wenig (1 KL)	Zwiebel Knoblauchzehe Petersilie	fein schneiden, in eine Schüssel geben
400 g	gehacktes Rindfleisch	beifügen
½ KL wenig	Salz Pfeffer, Paprika	würzen
1 KL	Paniermehl	zugeben, gut kneten, bis die Masse zusammenhält <i>(vorher Hände gut waschen oder Einweg-Handschuhe benutzen)</i> 3 cm grosse Bällchen formen
wenig (1-2 EL)	Mehl	in einen flachen Teller geben Fleischbällchen darin wenden
1-2 EL	Öl	in einer Bratpfanne erhitzen Fleischbällchen auf mittlerer Stufe braten, bis sie innen nicht mehr roh sind <i>(ca. 7-10 Minuten)</i>

## TOMATENSAUCE

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
½ EL	Öl	erwärmen
½ 1	Zwiebel Knoblauchzehe	fein schneiden, zugeben auf kleiner Stufe unter Rühren dämpfen
400 g 1-2 EL	gehackte Pelati Tomatenpüree	beifügen
100 g	Gemüse <i>(je nach Saison: z.B. Rüebl, Zucchini, Sellerie usw.)</i>	Gemüse waschen, falls nötig schälen und kleine Stücke schneiden, beifügen
½ KL wenig	Salz Pfeffer, Oregano, Rosmarin	würzen auf kleiner Stufe zugedeckt dämpfen <i>(ca. 20-30 Minuten)</i> Fleischbällchen zugeben, auf kleiner Stufe schmoren <i>(ca. 5-10 Minuten)</i>

## TEIGWAREN

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
2 Liter	Wasser	aufkochen
1 EL	Salz	würzen
250 g	Teigwaren	zugeben, auf kleiner Stufe kochen <i>(ca. 5-15 Minuten bzw. Angaben auf Verpackung beachten)</i> Teigwaren gut abtropfen



# LECKERES SCHICHTDESSERT MIT SAISONALEN FRÜCHTEN

(für 4 Portionen)

## SCHICHTDESSERT

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
200 g 200 g ca. 2 EL	Naturejoghurt Halbfettquark Zucker	Quark, Joghurt und Zucker gut verrühren
200 g	Beeren <i>(oder andere Früchte je nach Saison: z.B. Trauben, Äpfel, Zwetschgen, Rhabarber usw.)</i>	Beeren waschen <i>falls andere Früchte genommen werden: waschen, evtl. schälen, klein schneiden</i> <i>(Früchte wie Zwetschgen oder Rhabarber mit 2 EL Zucker 10 min kochen und dann auskühlen lassen)</i>
4 Stück	Vollkorn-Guetzli	Guetzli zerbröseln, in 4 Gläser verteilen lagenweise Früchte und Quarkcreme in die 4 Gläser einschichten, mit Quarkcreme abschliessen

## DEKORATION

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
wenig	Schokopulver	aus Papier verschiedene Motive ausschneiden <i>(z.B. Herz, Stern, Blume usw.)</i> Papierschablone über Dessert halten, Schokopulver darüber streuen

### → TIPP

Wenn es keine frischen saisonalen Beeren oder andere Früchte hat, können auch tiefgekühlte Beeren verwendet werden. Diese dann mit 1 EL Zucker kurz aufkochen und danach abkühlen lassen.

