

Brot

Für den Teig:

3 g frische Hefe

225 g Roggenmehl oder Dinkelmehl

225 g Weizenmehl

*15 g Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne oder
andere Körner*

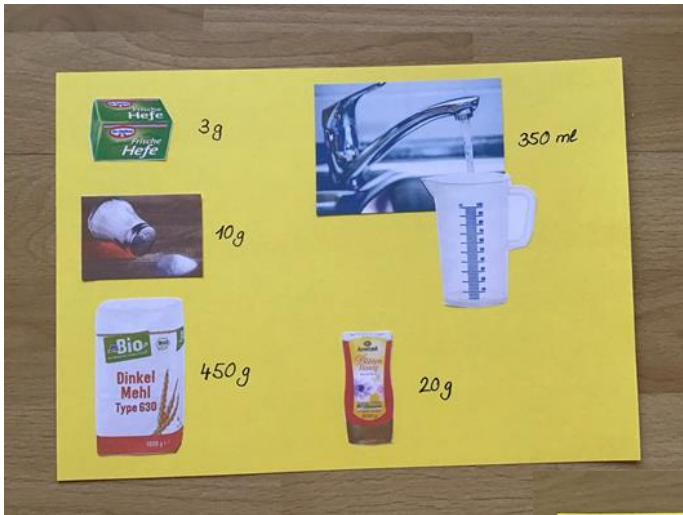
8-10 g Salz

20 g dunkler Zuckerrübensirup oder Honig

1. Hefe, beide Mehlsorten, Leinsamen/Sonnenblumenkerne, Salz, Sirup/Honig und 350ml kaltes Wasser kurz von Hand oder in der Rührmaschine zu einem Teig verrühren. Dabei jedoch nicht kneten. Mit einem Deckel oder mit Frischhaltefolie abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 8 Stunden gehen lassen.

2. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit angefeuchteten Händen vom Teig Portionen (Durchmesser etwa 6cm) abnehmen und zu Brötchen formen. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt 40-60 Minuten gehen lassen.

3. Mindestens 30 Minuten vor dem Backen den Backofen auf 275 °C vorheizen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) 15-20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.



1



2



3



4



5

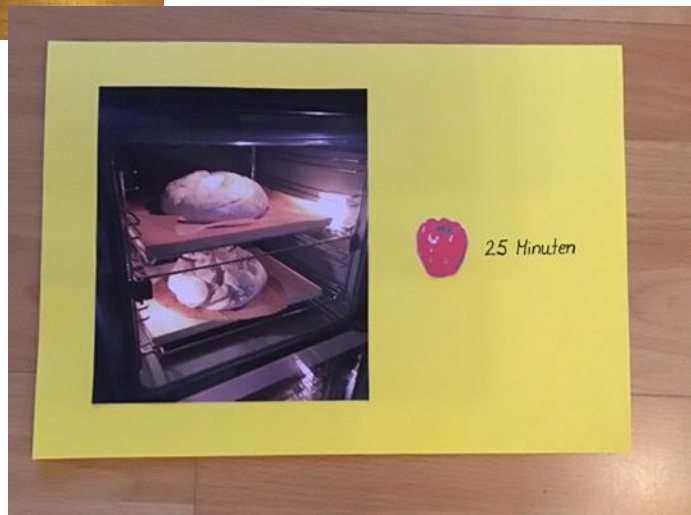
6



7

8 Stunden

8



25 Minuten

Kindergarten Eierbrot

Eier

Butter/ Margarine

Salz

Brot

*(Pro Person 1 Ei und 2
Scheiben Brot)*



Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit einem Schneebesen die Eier schaumig schlagen und mit Salz würzen.

Brot scheiben in dem schaumig geschlagenen Ei wenden und dann in heißer Butter/Margarine goldgelb abbacken.

Besonders eignet sich Brot, das nicht ganz frisch ist.

Nudeln mit Tomatensoße

- 1 *Zwiebel*
- 1 *Möhre*
- 3 *Lauchzwiebeln*
- 1 Tube *Tomatenmark*
- 500g *passierte Tomaten*
- 400ml *Wasser*
- 1 EL *Gemüsebrühe*
- Salz*
- Pfeffer*
- Paprikapulver*
- Italienische Kräuter*
- 1 Prise Zucker*
- Nudeln deiner Wahl*



Zwiebel, Möhre und Lauchzwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Tomatenmark hinzufügen und weiter braten, bis sich ein Belag am Topfboden bildet.

Passierte Tomaten und Wasser hinzufügen, anschließend würzen. Bei geringer Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen. Danach mit einem Pürrierstab pürieren und etwas Zucker hinzufügen

Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Schmeckt noch besser mit Reibekäse zum drüber streuen.

Quarkteilchen

250g	Quark
8 EL	Öl
8 EL	Milch
1	Ei
100g	Zucker
1Pk.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
400g	Mehl
1Pk.	Backpulver
1Pk.	Schokodrops



Quark, Öl, Milch, Ei, Zucker und Vanillezucker miteinander verrühren. Anschließend Mehl, Backpulver und Schokodrops unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Teig in kleinen Häufchen (so, dass sie noch größer werden können) verteilen.

Die Teilchen dann bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Waffeln

6	Eier
120g	Butter
150g	Zucker
250ml	Sahne
200g	Mehl



Eier, Butter, Zucker und Sahne verrühren. Nach und nach das Mehl hinzugeben und weiter rühren. Anschließend in einem Waffeleisen den Teig goldbraun werden lassen und nach Bedarf mit Obst oder Puderzucker servieren.

Verheirate wie im Kindergarten

4 Ei(er)

600 g Mehl

Mineralwasser

125 g Quark (20%)

Salz und Pfeffer

750 g Kartoffel(n)

1 kleine Zwiebel(n)

Zwiebel(n) (Röstzwiebeln)

250 ml Sahne

Muskat

evtl. Milch



Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden. In Salzwasser gar kochen. Aus Eiern, Mehl, Quark und Wasser einen zähflüssigen Teig bereiten. Mit einer Prise Salz und etwas Muskat würzen. Den Teig mit einem Esslöffel in kochendes Wasser geben (zwischendurch den Löffel kurz in warmes Wasser tauchen) und 5 Minuten ziehen lassen.

Zwischenzeitlich Dörrfleisch und Zwiebel würfeln und auslassen. Sahne hinzugießen, Röstzwiebeln zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, kann man sie mit etwas Milch verlängern. Zum Schluss die Mehlknödel und die Kartoffeln zusammen in eine Schüssel füllen und mit der Sauce übergießen.

Dazu passen Endiviensalat oder andere grüne Salate.