









WARME SPEISEN

Gericht	Zutaten	Zubereitung
<p>PIZZATEIG zum selber belegen</p> 	<p>400 g Mehl ½ Teelöffel Salz 2 Pck. Trockenhefe 4 Esslöffel Olivenöl 250 ml lauwarme Milch</p> <p>Belag: z.B. passierte Tomaten (als Soße), Salami, Käse, Pilze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zutaten zu glattem Teig verrühren • 30 min ruhen lassen • Ausrollen und nach Belieben belegen (passierte Tomaten) • Backofen vorheizen (220 Grad) • Je nach Belag ca. 15-20 min backen
<p>Schneller NUDELAUFLAUF</p> 	<p>150g Kochschinken 150g Käse (Bergkäse, Gratinkäse,...) 300g Nudeln (Gabelspaghetti) 150ml Milch 150g Schmand 2 Eier Salz, Pfeffer, Muskat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nudeln nach Packungsanweisung kochen • Schinken klein schneiden & Ofen vorheizen (200Grad) • Milch, Eier, Schmand & Hälfte vom Käse verrühren & würzen • Gekochte Nudeln, Schinken & Milch-Ei-Gemisch in eine Auflaufform geben, vorsichtig umrühren • Käse drüber streuen • Ca. 15 min im Ofen backen
<p>Kabel-Würstchen mit Tomatensoße</p> 	<p>4 Wiener Würstchen 400g Spaghetti 1 Zwiebel 1 EL Tomatenmark 1 Dose stückige Tomaten</p> <p>Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika-Gewürz Edelsüß</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Würstchen in Scheiben schneiden • Spaghetti vorsichtig durch die Wurststücke stecken (bis Wurst in der Mitte der Nudeln ist) • „Wurstnudeln“ nach Packungsanweisung kochen • Zwiebel schälen, hacken und in Öl erhitzen • Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen • Mit stückigen Tomaten ablöschen, nach Belieben würzen und 3-4 min aufkochen • Nudeln abschütten und alles auf einem Teller anrichten


<p>Spiegelei-Blume auf Toast</p> 	<p>Paprikaschote 2 Eier 2 Scheiben Toast Etwas Butter Öl zum anbraten Pfeffer, Salz, Paprika-Gewürz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Paprika waschen, entkernen & in Ringe schneiden • Paprikaringe pro Seite ca. 1 min in der Pfanne dünsten • Eier in die Paprikaringe schlagen und bei geringer Hitze ca. 10 min stocken lassen • Je nach Geschmack würzen • Unterdessen Toast rösten, mit Butter bestreichen und die Spiegelei-Blume darauf legen
<p>Kartoffelspalten & Quark</p> 	<p>500g festkochende Kartoffeln Olivenöl Etwas Salz 250g Speisequark 150g Creme fraiche 1 Möhre Frühlingszwiebel Frische Kräuter (tiefgekühlt geht auch) Pfeffer, Salz Etwas Mineralwasser</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln gut waschen und in Spalten schneiden, Backofen vorheizen (200 Grad) • Auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln und salzen • Ca. 35 min auf mittlerer Schiene backen • Möhre schälen, Frühlingszwiebel schneiden, Kräuter schneiden • Mit dem Quark & der Creme fraiche in eine Schüssel geben, etwas verrühren und bei Bedarf etwas Mineralwasser hinzu





SÜßE, WARMESPEISEN



Gericht	Zutaten	Zubereitung
<p>Pfannkuchen</p> 	<p>200g Mehl 2 Eier 150ml Milch 100ml Mineralwasser mit Kohlensäure Eine Prise Salz Öl zum anbraten</p> <p>Nach Belieben: Apfelmus, Zucker & Zimt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren • 30 min. ruhen lassen • Mit Öl in einer Pfanne erhitzen und nach und nach je eine Kelle Teig darin anbraten

<p>Süßer Armer Ritter</p> 	<p>2 Eier 40ml Schlagsahne 50 ml Milch 50g Zucker 2 Scheiben Weißbrot Pflanzenöl</p> <p>Nach Belieben: Beeren, Honig, Zimt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eier, Sahne, Milch und Zucker in einer Schüssel cremig schlagen • Weißbrot in dieser Mischung wenden und anschließend in Öl in einer Pfanne braten • Nach Belieben mit Früchten, Honig usw. anrichten
<p>Bananen-Pancakes</p> 	<p>2 Eier 1 Banane (je dunkler, desto süßer) 1 EL Mehl 1 EL Haferflocken (optional)</p> <p>Honig und frisches Obst, Puderzucker</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Banane pürieren • Eier, Mehl (optional noch Haferflocken) untermixen • In einer Pfanne mit wenig Öl bei geringer Hitze braten • Mit Honig, Obst und evtl. Puderzucker anrichten


KALTE SPEISEN und GETRÄNKE für warme Frühlingstage



Gericht	Zutaten	Zubereitung
<p>Nudelsalat mit Frischkäse</p> 	<p>250g Nudeln 200g Frischkäse 3-4 EL Ketchup 100g (Cocktail-)Tomaten ½ Gurke 100g TK Erbsen (tiefgekühlt) Kleine Dose Mais ½ Fleischwurst</p> <p>Schuss Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nudeln nach Packungsanweisung kochen, kurz vor Ende Erbsen zugeben und kurz mit aufkochen, beides abschütten, DABEI 3-4 EL vom Nudelwasser aufheben • Tomaten, Gurke, Fleischwurst kleinschneiden • Mais abschütten • Frischkäse, Ketchup, 3-4 EL Nudelwasser verrühren • Alles in eine Schüssel geben und nach Geschmack würzen • Gerne frische Kräuter (tiefgekühlt geht auch) dazu

<p>Wraps - wenn es schnell gehen muss</p> 	<p>Packung Wraps Frischkäse Kochschinken (oder anderes) Eisbergsalat</p> <p>Nach Belieben Gewürze, Käse, Ketchup,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salat waschen und etwas schneiden • Wrap mit Frischkäse bestreichen • Mit Wurst und Salat (evtl. Tomate, Gurke, Käse,...) belegen, zusammenrollen und für Kinder gerne in Scheiben schneiden
<p>Salat mit süßem Dressing</p> 	<p>Kopfsalat 300g saure Sahne 2 EL Zitronensaft 1 EL Öl 3 TL Zucker Eine Prise Salz Schnittlauch Wasser zum Verdünnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salat gründlich waschen & schneiden – kann auch gerne gerissen werden 😊 • Übrige Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren, evtl. mit Wasser verdünnen • Kurz vor dem Verzehr mit dem Salat vermischen
<p>Obstrakete oder „Obst mal anders“</p> 	<p>Obst nach Belieben</p> <p>Schaschlik- Spieße</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Zutaten abwaschen • Auf die Spieße stecken • ...schmecken lassen 😊 <p>Wer möchte, kann auch noch etwas Osterschokolade im Wasserbad schmelzen und über die Spieße geben</p>
<p>Gemüsesticks & Dip</p> 	<p>Karotten, Gurke, Kohlrabi,...</p> <p>100g Naturjoghurt 200g Quark Petersilie & Schnittlauch Pfeffer, Salz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse waschen, schälen, in Streifen schneiden • Kräuter waschen, abtrocknen und klein schneiden • Mit dem Quark und dem Naturjoghurt gründlich verrühren • Abschmecken und genießen

<p>Schnelle Bowle</p>  <p>Smoothie</p> 	<p>Frisches Obst oder Früchtecocktail (Dose) 0,5 Liter Mineralwasser 0,5 Liter (Kirsch-)Saft</p> <p>200g Erdbeeren ½ Banane 200 ml Orangensaft Nach Geschmack etwas Honig</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obst, Mineralwasser und Saft in eine große Schüssel geben, kurz durchziehen lassen oder mit Eiswürfeln noch zusätzlich kühlen • Nach dem Waschen bzw. Schälen alle Früchte schneiden und mit dem Saft in einem hohen Gefäß mixen und direkt trinken • LECKER 😊
---	---	--

Backen MIT Kindern für die ganze Familie

Gericht	Zutaten	Zubereitung
<p>Cookies</p> 	<p>280g Mehl 1 TL Natron 1 TL Salz 250g weiche Butter 260 g Zucker 2 Eier 300g Schokolade (je 100g weiße Schokolade, Vollmilch & Zartbitter)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Butter & Zucker mit dem Handmixer 3 min. schaumig rühren • Eier hinzu geben und wieder 3 min schaumig rühren • In einer anderen Schüssel Mehl, Natron, Salz vermischen • Mit <u>einem Löffel</u> zu dem Butter-Zucker-Ei-Gemisch geben und vorsichtig verrühren, bis kein Mehl mehr zu sehen ist und direkt aufhören, Backofen auf 180 Grad vorheizen • Schokoladenstückchen unterheben • Mit Teelöffeln Teighäufchen auf Backpapier geben (Abstand halten, Teig verläuft) • 10-13 min backen und anschließend 20 min auf dem Blech abkühlen lassen

<p>Quarkwölkchen mit Smarties</p> 	<p>250 g Quark 100g Sonnenblumenöl 100g Zucker 250g Mehl 1 Packung Vanillezucker ½ Packung Backpulver Hagelzucker Smarties</p>	<ul style="list-style-type: none">• Mehl und Backpulver mischen• Öl, Zucker, Quark und Vanillezucker hinzugeben und mit Handmixer (Knethaken) verrühren• Mit zwei Löffel auf ein Backblech (Backpapier) geben, mit Hagelzucker bestreuen und mit Smarties verzieren• Bei 180 Grad ca. 20-25 min backen
<p>Waffeln mit Obst und Sahne</p> 	<p>125g weiche Butter 100g Zucker 1 Packung Vanillezucker 3 Eier 250g Mehl 1 TL Backpulver, Prise Salz 200ml Milch Schlagsahne, frisches Obst</p>	<ul style="list-style-type: none">• Butter, Zucker, Vanillezucker verrühren• Nach und nach Eier unterrühren• Mehl, Backpulver, Salz vermischen und zur Masse geben• Langsam Milch unterheben und Waffeleisen vorheizen <p>Mit frischem Obst und Sahne anrichten und warm oder kalt essen</p>