

Green

Topf

Vegetarisch

Vegan

vielfältig

Kochbuch

Klasse Merkur

Birchermüesli

4 Portionen



50 g Haferflocken, fein
35 g Dinkelflocken
1½ dl Orangensaft,
frisch gepresst
250 g Naturejoghurt
1 EL Birnel

Haferflocken, Dinkelflocken, Orangensaft, Joghurt und Birnel mischen. Zwei Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

1 Banane, reif

Banane schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und zum Müesli geben.

1 Apfel
200 g frische Beeren,
gemischt

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke mit der Bircherraffel direkt ins Müesli reiben. Beeren dazugeben, alles gut mischen.

1 dl Rahm

Rahm mit einem Handmixer steif schlagen, zum Müesli geben und mit einem Gummischaber unterheben.

saisonale Früchte

Früchte waschen, rüsten, in Scheiben schneiden und das Birchermüesli damit garnieren.

Tipp

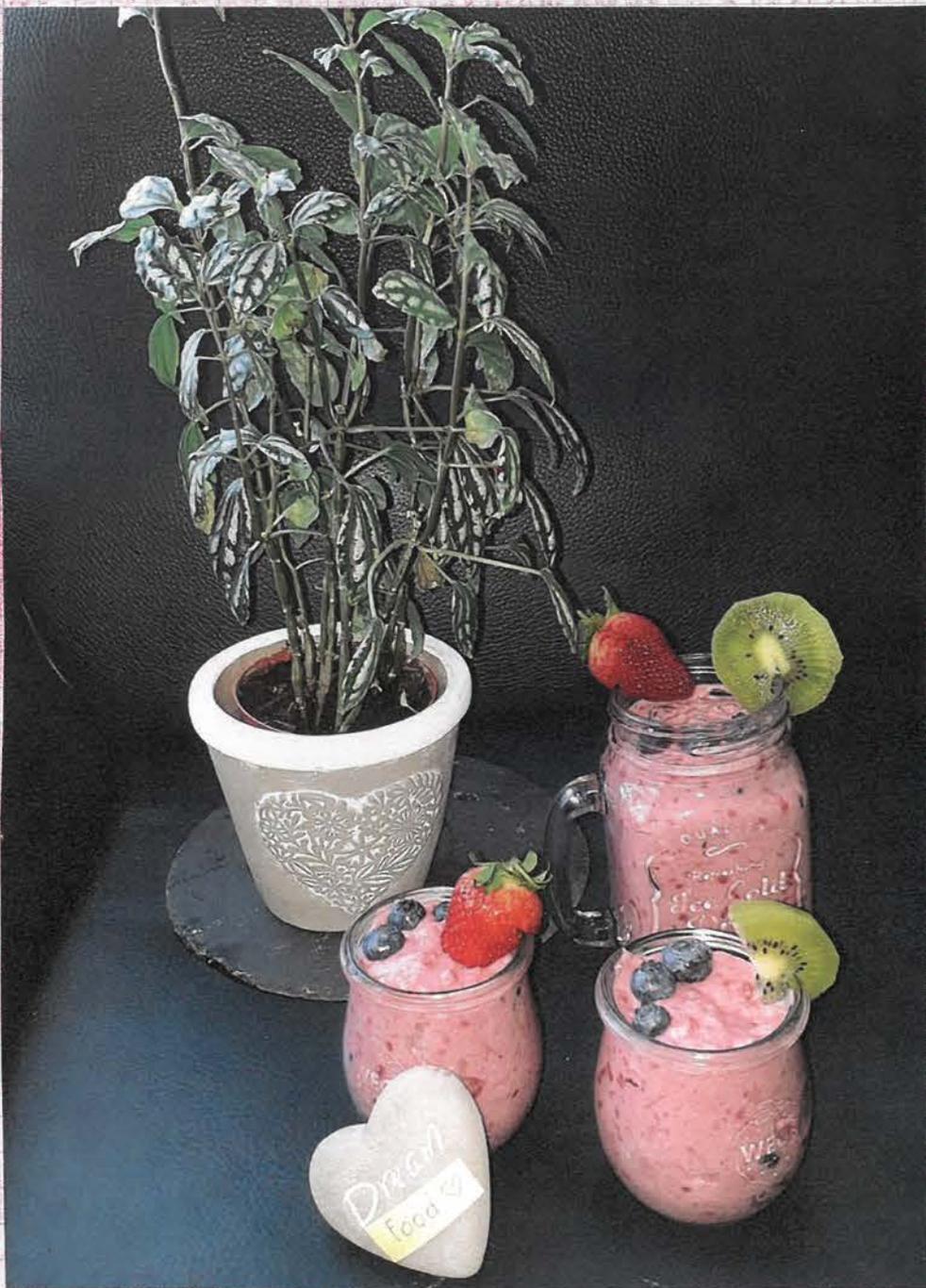
Im Winter können statt frische auch tiefgekühlte Beeren verwendet werden. Naturejoghurt kann man durch Sojajoghurt und Rahm durch vegane Schlagcreme ersetzen, so ist das Rezept vegan.



Verschiedene Birchermüesli



Mein selbstgemachtes Birchermüesli



Zusammenfassung über das Zubereiten des Birchermüesli

Ich habe das Birchermüesli an einen Donnerstag gemacht. Ich war selber Einkaufen gegangen in unseren Dorf Volg. Alles klappte super ich radelte zutaten in meiner tasche wieder nach Hause. Ich wollte mich beilen weil 8:30 Frau Stöckli kommt um Janagas Geschenk das ich selber Gebacken habe abzuholen. Da sie nicht sehr Pünktlich war hatten wir prima zeit. Alles ab zu waschen und noch ein Foto von meinen Birchermüeslis in den Klassenchat Merkur zu stellen. Wir haben das Birchermüesli Rezept ein bisschen verdoppelt weil wir eine ziemlich grosse Familie sind. Meine Schwester hat so ein tolles Kochbuch das so geil verziert ist. Wir haben dann etwas ändliches nach gestellt. Weil meine Swester bei uns wieder ein gezogen war konnte ich die Flanze und den Stein ausleihen für das Bild. Ich bin zu zufrieden mit meinem Birchermüesli. Alle die es probiert haben fanden es lecker. Für mich hätte es weniger Früchte haben können mir hätte es auch gepasst wenn es nur Banane, Himbeere und Erdbeere drien gehabt hätte.

Tutti-frutti-Saft

4 Portionen



6 Orangen (5 dl Saft)

Orangen halbieren und auspressen, den Saft in ein hohes Gefäß geben.

1 Banane

Banane und Kiwi schälen, bei Apfel und Birne das Kerngehäuse entfernen. Alle Früchte in grobe Würfel schneiden, zum Orangensaft geben.

1 Kiwi

1 Apfel

1 Birne

2 dl Wasser

Mango

Wasser beifügen. Mit einem Stabmixer pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren.

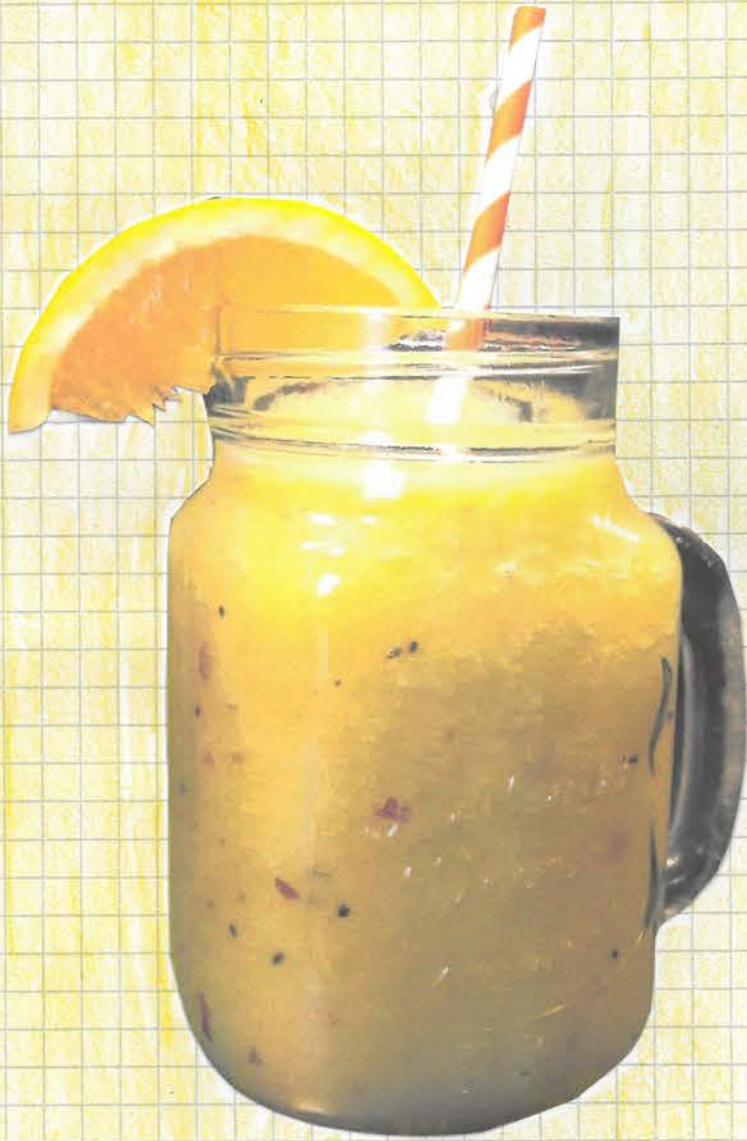
Tipp

Der Saft kann auch im Hochgeschwindigkeitsmixer zubereitet werden. Maximal eine Minute mixen, sonst wird der Saft warm.

Verschiedene Tutti-frutti-Saft



Mein selbstgemachtes Tutti-frutti-Saft



Zusammenfassung über das Zubereiten des Tuttifrutti-Saft

Als ich mit meiner Schwester in die Migro gefahren bin um die Spaagehettie Carbonara zu kaufen. Haben wir gleich noch für den Tuttifrutti-Saft gekauft. Wir sahen noch so schöne Strohalme die haben wir gleich mit. Als ich mit meiner Schwester wieder im Auto saßen auf den Nachhauseweg dachte ich nach wie komisch es gerade war so ist man es gar nicht gewöhnt. Als wir wieder zu Hause waren räumten wir zusammen die esswaren ein. Danach legte ich grade los den Tuttifrutti-Saft zu zubereiten. Ich dachte es geht 10 Minuten dann ist es fertig aber es war nicht so es war viel aufwendiger. Ich schnibelte und schälte verrührte Meste ab. Dann war es so weit ich schmiss alles in den mixer ich sah wie alles püriert wird die farbe sah schon zimmlich lecker aus es roch auch lecker. Als ich es probierte war es nicht

so mein geschmack. Ich schnit noch eine Oransche rein
Das es für mein Foto schön aus sieht und den strohalmen

Spaghetti Carbonara

4 Portionen



90 g Räuchertofu
1 Zwiebel

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Räuchertofu begeben und auf mittlerer Stufe knusprig braten. Zwiebel begeben, kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

300 g Spaghetti

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Verpackungsangaben al dente kochen.

60 g Hartkäse

4 Eier

4 dl Gemüsebouillon
(Seite 153)

Hartkäse fein reiben. Eier trennen, Eigelb in einer Schüssel mit Bouillon, Rahm und Hartkäse gut verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 dl Rahm

Spaghetti abgiessen, zum Räuchertofu in die Bratpfanne geben, sorgfältig untermischen. Die Eimischung darübergiessen.

100 g Erbsen
Salz, Pfeffer

Erbsen darunterrühren. Auf tiefer Stufe ca. drei Minuten heiss werden lassen, sodass eine sämige Sauce entsteht. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.



Verschiedene Spaghetti Carbonara



Mein selbstgemachte Spaghetti Carbonara



Zusammenfassung über das Zubereiten des Spaghetti Carbonara

Ich mit meiner Schwester einkaufen gegangen für die Spaghtti Carbonara. das meiste hatten wier schon zu hause. Weil wier grade schon in der Migro waren kauften kier gleich noch für den Tuttifrutt-Saft. Wier hatten ake und Verliesen die Migro mit voken Einkaufs Tasche. Als ich und meine Schwester im Auto sasen richtung nach Hause Weg dachte ich mir so wie kommissches war in der Migro ein zu kaufen. Wieder zurück zum Tema. Weil jeden Tag wer anders Kochte musste ich auf den Montag warten. Meine schweste ragte mihrich soll früzzeitig an fangen zu Kochen das ich es auf die 12:00 Schafe. Ich habe aber die arbeit ein wenig unterschätzt. Als Meine Mutter sa das ich ein wenig im stress war kam sie mihr helfen. Weil Mein Bruder und seine frau und meine Nichte ein wenig zu spät kamen war ich doch noch Pünktlich.

Gemüse-Paella

4 Portionen



150 g Blumenkohl
100 g Champignons
100 g Artischockenböden
1 Peperoni, rot
1 Zwiebel
1 Aubergine

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Champignons putzen, rüsten, in feine Scheiben schneiden. Artischockenböden vierteln. Peperoni entkernen, in 2 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Aubergine in 5 mm dünne Scheiben schneiden.

100 g grüne Bohnen
100 g Erbsen

Bohnen und Erbsen nacheinander in Salzwasser knapp weich kochen, in Eiswasser abkühlen, abtropfen lassen.

3 EL Öl
200 g Langkornreis
½ TL Paprika, edelsüss
½ TL Safranpulver
100 g Tomaten, gehackt
4 dl Gemüsebouillon
(Seite 153)

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig braten. Blumenkohlröschen und Artischocken begeben, auf mittlerer Stufe mitbraten. Den Reis mit Paprika und Safran zugeben, kurz mitbraten. Gehackte Tomaten zugeben, mit Bouillon ablöschen. Aufkochen und Reis unter gelegentlichem Rühren weichkochen.

Übriges Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin portionenweise goldbraun braten. Auf Haushaltspapier entfetten.

Salz, Pfeffer
1 Zitrone, Schnitze

Kurz vor Ende der Garzeit des Reises Champignons, Peperoniwürfel, Bohnen und Erbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Auberginenscheiben und Zitronenschnitzen garnieren.

Tipp

Dazu passen Onion Rings (Seite 99).



Mein selbstgemachte Gemüse-Paella



Gemüse-Paella



Zusammenfassung über das Zubereiten des Gemüse-Paellas

Die Zutaten von dem Gemüse-Paella war ich selbst einkaufen gegangen. Meine Mutter hat mir angeboten das ich die Zutaten auf ihren Einkaufsliste schreiben. Aber das wollte ich nicht ich ging lieber alleine. Das ist besser für mich dann bekomme ich mehr Sicherheit beim Geld. Ich ging dann mit dem Velo weil das meiste hatten wir zu Hause. Als ich fertig war merkte ich das die Einkaufs Tasche schwerer war als gedacht und ich nahm einfach ein Zug. Als der neue Tag anbrach und es 11:00 ist fing ich an zu kochen. Für mich wahr es erlich gesagt ein wenig schwierig weil es so viele Töpfe waren die ich gleichzeitig händeln musste. Dann wahr noch meine Schwester zu Hause die aber besser wusste das hatt mich gestrest und ich wurde sauer. Ich stand ganz schön unter Zeit Druck. Aber Egal die Gemüse-Paella schmeckte allen und das war die Haupt Sache.

Schoggimousse

4 Portionen



150 g dunkle Schokolade
2 EL Milch

Schokolade mit Milch in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen.

3 Eigelb
1 EL Rohrzucker

Eigelb und Zucker mit dem Handmixer in einer Schüssel zu einer hellen, schaumigen Masse rühren.

Flüssige Schokolade langsam unter die Eimasse mischen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

2,5 dl Rahm

Rahm mit dem Handmixer steif schlagen, mit einem Gummischaber unter die Schokoladen-Ei-Masse ziehen. Mousse mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Tipp

Wenn sie ganz schnell fest werden soll, Schoggimousse in den Tiefkühler stellen.

Die Schoggimousse lässt sich blitzschnell in eine feine Browniemousse verwandeln. Dafür 150 g Brownies zerbröseln und 20 g dunkle Schokolade fein raspeln, beides unter die Schoggimousse heben, nachdem der Rahm untergezogen wurde.



Verschiedene Schoggimousse



Zusammenfassung über das Zubereiten des Schoggimousses

Ich habe das Schoggimouss an einem Donnerstag zubereitet. Ich habe die Zutaten ein wenig verändert. Statt Rohrzucker habe ich einfach normalen Zucker genommen.

Statt normalen dunklen Schokolade habe ich TOBLERONE Schokolade genommen. Sonst habe ich das Rezept gut verfolgt und beachtet.

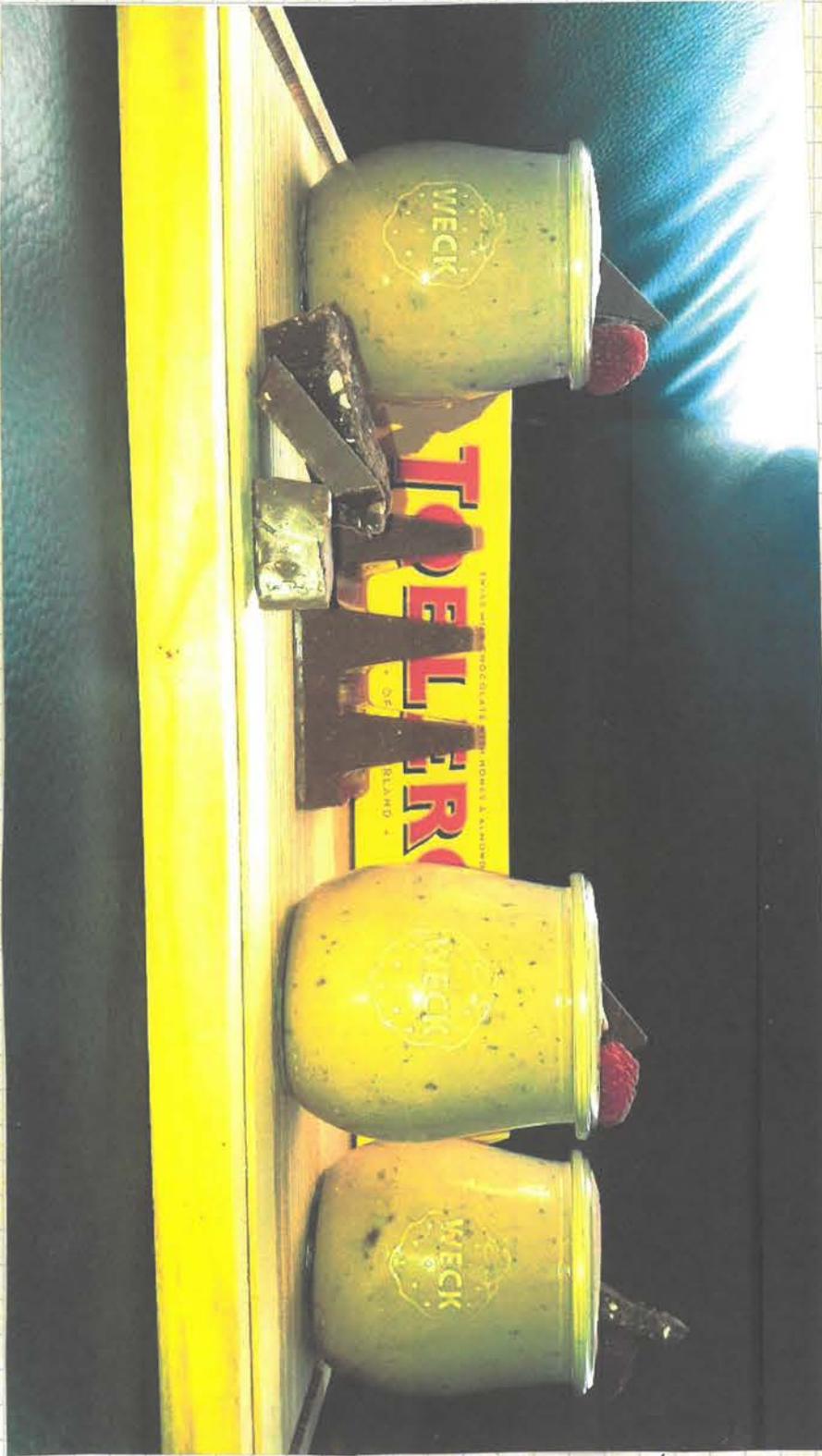
Ich habe Schritt für Schritt die Lebensmittel zubereitet. Dann merkte ich, dass der Rahm in unserem Kühlschrank ausgetaucht ist.

Ich lies die Lebensmittel genauso wie sie waren. Die Schokolade war sowieso noch in einer großen Schüssel mit heissem Wasser noch am Schmelzen.

Ich machte mich mit dem Velo auf den Weg. Der Weg ist etwa 5 Minuten von meinem Haus entfernt. Als ich beim Weg angekommen war, schnappte ich mir den Rahm und ab nach Hause. Als ich den Rahm fertig zubereitet habe, mische ich es unter die restlichen Zutaten. Nach dem es 30

Minuten im Kühlschrank war, nahm ich es rasch zum Dekorieren. Alle die Probieren fanden es köstlich.

Mein selbstgemachtes Schoggimousse



Vegi-Schnitzelbrot

4 Sandwiches



- 6 EL Ketchup
- 1 EL Senf
- 1 EL Tamari-Sojasauce
- 1 Prise Chili, gemahlen
- ½ TL Madras-Curry
- 1 TL Salz
- 1 EL Rohrzucker
- 500 g Tofu

- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 150 g Paniermehl

3 EL Öl

- 4 Ciabatta-Brötchen
- 4 Blätter Friséesalat
- 4 EL Mayonnaise, Tatar- oder Cocktailsauce (Seite 133)

Marinade Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Tofu in vier Scheiben schneiden, mit der Marinade einpinseln, 30 Minuten marinieren.

Panade Drei Suppenteller bereitstellen: den ersten mit Mehl, den zweiten mit verquirlten Eiern, den dritten mit Paniermehl.

Tofuscheiben aus der Marinade nehmen, überschüssige Marinade abstreifen und in der vorgegebenen Reihenfolge panieren, Paniermehl gut andrücken.

Öl in der Bratpfanne erhitzen. Tofuschnitzel rundum goldbraun braten. Kurz auf einem Haushaltspapier entfetten.

Ciabatta-Brötchen halbieren und toasten. Mit dem gewünschten Aufstrich bestreichen, mit Salatblättern und Tofuschnitzeln belegen, zuklappen und geniessen.



Mein selbstgemachtes Vegi-Schnitzelb



Verschiedene Vegi-Schnitzelbrote



Zusammenfassung über das Zubereiten des Vegi-Schnitzelbrot

Ich habe diesmal zum Kochen bahr rezepte die ich aus wälen konnte. Zur debate standen das Vegi-Schnitzelbrot, Club-Sandwich oder das Tandoori-Sandwich. Ich habe mich aber für das Vegi-Schnitzelbrot entschieden weil ich finde es klingt ziemlich fein. Für das gericht musste ich ziemlich viel einkaufen weil wir einfach nicht Vegetarisch kochen. Darum haben wir so sachen wie Tamari-Sojasauce oder Paniermehl nicht bei uns zu Hause weil wir einfach nicht so aufwendig kochen. Als ich meine Einkaufs lieste hatte gieng ich ein kaufen trotz aus spere verbot ging ich in den Zug mit einer riesigen einkaufs tasche in den Migro und coop. Als ich alles hatte ging ich weider mit dem Zug nach Hause. Beim zubereiten fand ich das Paniren am besten weil ich es noch nie selber gemacht habe. Als mein familie brobirt hatten

waren sie begeistert. Weil sie wussten nicht das Vegi sachen gar nicht so ein grosser unterschit hat

Apfelkuchen

1 Wähenblech
(Ø ca. 33 cm)



Butter
400 g Mehl
1 TL Salz
150 g Butter, kalt, in Stücken
2 dl Wasser

1 kg Äpfel, z. B. Boskop

1 TL brauner Zucker

4 Eier
3 dl Rahm
1½ EL Vanillezucker
1 EL Maizena
2 EL Rohrzucker

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Wähenblech mit der Butter einfetten.

Mürbeteig Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen, Butter mit Mehl von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse reiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen, glatten Teig zusammenfügen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

Belag Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel in dünne Schnitze schneiden.

Gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn und rund in der Grösse der Backform auswallen. Teig vorsichtig in die Form legen, Rand gleichmässig andrücken.

Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Apfelschnitze kreisförmig darauf auslegen, mit dem braunen Zucker bestreuen und bei 200 °C 20 Minuten backen.

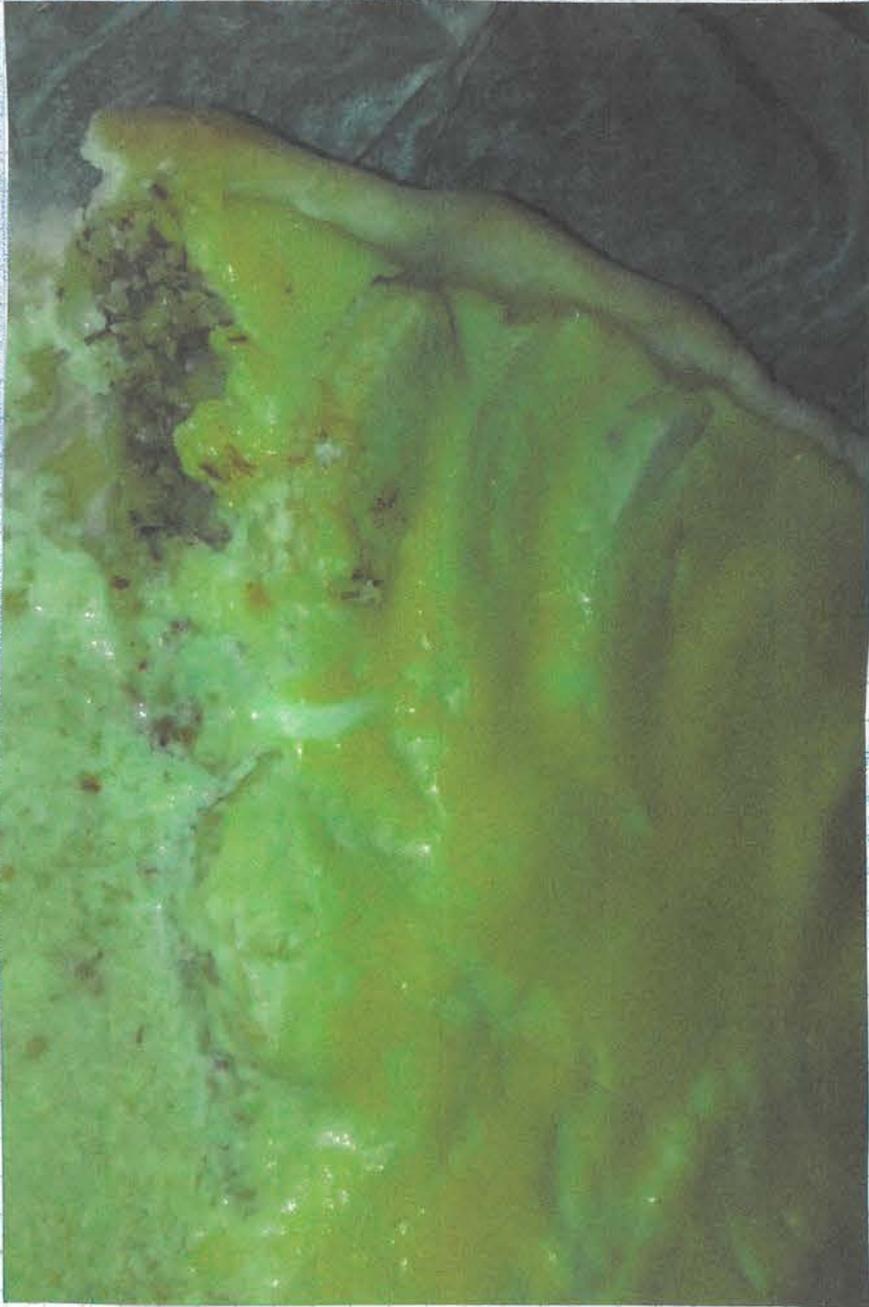
Eier, Rahm, Vanillezucker, Maizena und Zucker in einem Massbecher mit dem Schwingbesen oder Handmixer verrühren. Nach 20 Minuten die Wähe aus dem Ofen nehmen, den Guss darauf verteilen und weitere zehn Minuten backen.



Apfelkuchen



Mein selbstgemachter Apfelkuchen



Zusammenfassung über das Zubereiten des Apfelkuchen

Der Apfelkuchen war überhaupt nicht schwer zum zubereiten. Vielleicht liegt es daran das ich in der karantenen Zeit so viel backe und Koche. Oder weil meine mutter zimlich oft Apfelkuchen bäckt. Bei uns zu Hause ist der Apfelkuchen zimlich beliebt. Dieses mal musste ich nich Einkaufen gehn weil wier die zutaten schon zu Hause hatten. Ich habe gedacht der Apfelkuchen ist auf wändiger aber ich brauchde nur 30 Minuten mit dem abwaschen und in den offen schieben noch etwas länger. Eigendlich mag ich Apfelkuchen nicht so gehrne aber meiner war ganz okey. Meine fand den Apfelkuchen sehr lecker besonders mein Vater. der Apfelkuchen war inerhalb von einem Tag gegessen worden. Ich bin sehr zufrieden mit mir. Was ich das nächste mal besser machen könnte ist die lebensmittel die ich gebraucht habe wieder auf die Einkaufs lieste schreiben.

Paprika-Geschnetzeltes

4 Portionen



- 600 g Quorn
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 2 EL Paprika, edelsüß
- 1 TL Rohrzucker
- Salz, Pfeffer
- 1,5 dl Süssmost
- 3 dl Bouillon
- 3 dl Rahm
- 90 g Essiggurken
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Sauerrahm
- wenig Schnittlauch

Quorn in 5 mm dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Quornstreifen darin unter Wenden fünf Minuten leicht braun anbraten, herausnehmen und warmstellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, zwei Minuten braten. Mit Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Süssmost ablöschen, einkochen lassen.

Bouillon und Rahm zugeben, auf kleiner Stufe zehn Minuten köcheln lassen. Quorngeschnetzeltes dazugeben und erneut aufkochen lassen. Essiggurken in feine Streifen schneiden.

Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essiggurken, Sauerrahm und Schnittlauch garnieren.

Tipp

Schmeckt mit Rösti (Seite 64), Naturreis, Wildreismix, Teigwaren, Kartoffelstock (Seite 240).



Mein selbstgemachtes Paprika-Geschnetzeltes



Paprika-Geschnetzeltes



Zusammenfassung über das Zubereiten des Paprika-Geschnetzeltes

Für das Rezept bin ich in die Migro Einkaufen gegangen. Mittlerweile kenn ich mich immer besser in der Migro und wenn ich mal ein wenig hilfe brauche frage ich die angestellten oder Rufe ich Frau Stöckli an. Als ich als hatte und an der Kasse stahnd hatte ich ein kleines gesprech mit der Kassiererin. Wer Sprachen ein wenig über unsere gelhägel. Als ich mit dem Zug wider nach hause fur und wieder zuhause war und alle lebensmittel versorgt hatte musste ich nur noch bis morgen warten. Ich kaufe immer ein Tag befor ich das Rtzept anrichte ein. Ich gehe auch immer um 11:00 Kochen da mit ich es püncktllich auf 12:00 vertig bin das ist nämlich unsere Essens zeit. Ich fand das Rezept ist war sehr angenehmen zum Kochen. Dieses mal habe ich so Holtz Teler benutzt ich hatte den Tisch deckorirt und alle waren zufrieden.

Schoggikuchen

1 Springform
(Ø ca. 20 cm)



Butter für die Form

200 g Butter
200 g dunkle Schokolade,
70%

80 g Zucker
2 Eigelb
4 Eier

Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Springform mit Butter einfetten.

Butter im Wasserbad schmelzen, Schokolade zugeben, auflösen und anschliessend ca. fünf Minuten im Kühlschrank auskühlen lassen.

Zucker, Eigelb und Eier in einer Schüssel mit dem Handmixer so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nicht schaumig rühren.

Schokoladenmasse zur Eimasse geben, nur kurz mischen. Teig in die gefettete Springform geben und bei 175 °C ca. 30 Minuten backen.

Tipp

Die Springform von aussen doppelt mit Alufolie einpacken. Der Teig ist sehr flüssig, so rinnt er weniger aufs Blech.



Mein selbstgemachter Schoggikuchen



Schoggikuchen



Zusammenfassung über das Zubereiten der Schoggikuchen

Beim Schoggikuchen habe ich gerade nach dem wochenende gemacht. Für diesen Schoggikuchen fuhr ich mit dem Velo zum unseren dorf Volg. Mit dem Velo war es kein problem weil ich das meiste schon zuhause hatte. Ich brauchte nur dunkle Schoggi ich ergraf grade die Möglichkeit noch bahr leekereien.

Als ich wieder zu Hause wahr vieng ich gerade an zu Backen. Weil ich Stuhm freie bude hatte hörde ich mit meiner UEP Music. So machte es mir gehrade noch mehr Spass. Ich fande das Rezept wahr gut zu versten. Die mängen habe ich gehnau so gelassen weil meine Mutter immer ziemlich viel aus dem beck mit bringt. Ich habe denn Schoggi-kuche nicht gross deckorirt Ich habe nur ein wenig pudierzucker auf den Schoggikuche verteilt. Das Beste fande ich das ich den Kuchen wahrm gegesen

habe

Flammkuchen

1 Flammkuchen



- 250 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 dl Wasser, kalt
- ¼ TL Salz

- 2 Zwiebeln
- 150 g Räuchertofu
- 200 g veganer Frischkäse

- ½ Zitrone, frisch gepresster Saft
- 2 Zweige Thymian, abgezupfte Blätter
- Pfeffer

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Teig Mehl mit Öl, Wasser und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten und ca. 15 Minuten bei Zimmertemperatur zugedeckt ruhen lassen.

Belag Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden, Räuchertofu würfeln.

Flammkuchenteig auf wenig Mehl dünn zu einem Rechteck auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Frischkäse bestreichen.

Zwiebeln und Räuchertofu auf dem Flammkuchen verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und Thymianblätter darüberstreuen.

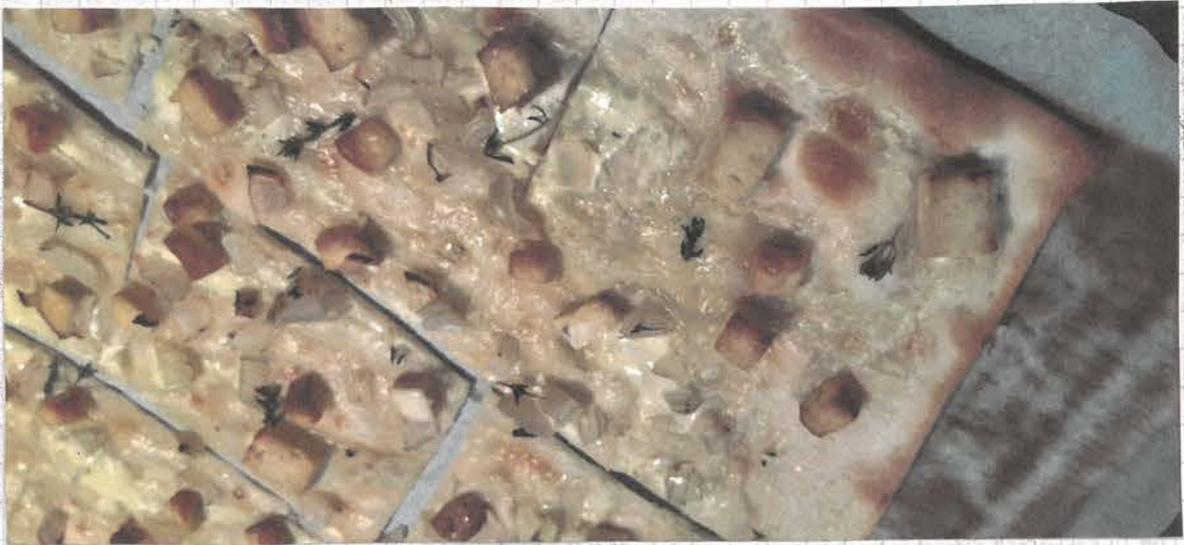
Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. zehn Minuten goldbraun backen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.



Flammkuchen



Mein selbstgemachter Flammkuchen



Zusammenfassung über das Zubereiten des Flammkuchen

Beim Flammkuchen wahr ich wieder selber einkaufen weil es mich einfach jedesma stärkt. Woll ich auch mit meinem Velo gehen konnte wahr ich einfach zu faul und nam denn Zug. In der Migro an gekommen dachte ich mir so die Corona krieese ist weider zurück gegangen. Ich merke auch mitlerweile weiss ich immer besser wo sich die lebensmittel befinden und ansonsten rufe ich Frau Stöckli an. als ich wieder zurück in meinem zuhause woher reumte ich die lebensmittel in den kühlshranck. Wie immer habe ich die lebensmittel wieder einen Tag zu früh gekauft. Ich musste nur noch auf denn nögsten Morgen wahrten. Nach dem miting auf Zoom und einem kurzen telefonat an Frau Stöckli ging es diereckt los mit Kochen. weil unser strom nicht funktionirde und

des Halbb unser Offen nicht ging durfte ich

Erdbeer-Milchshake

4 Portionen

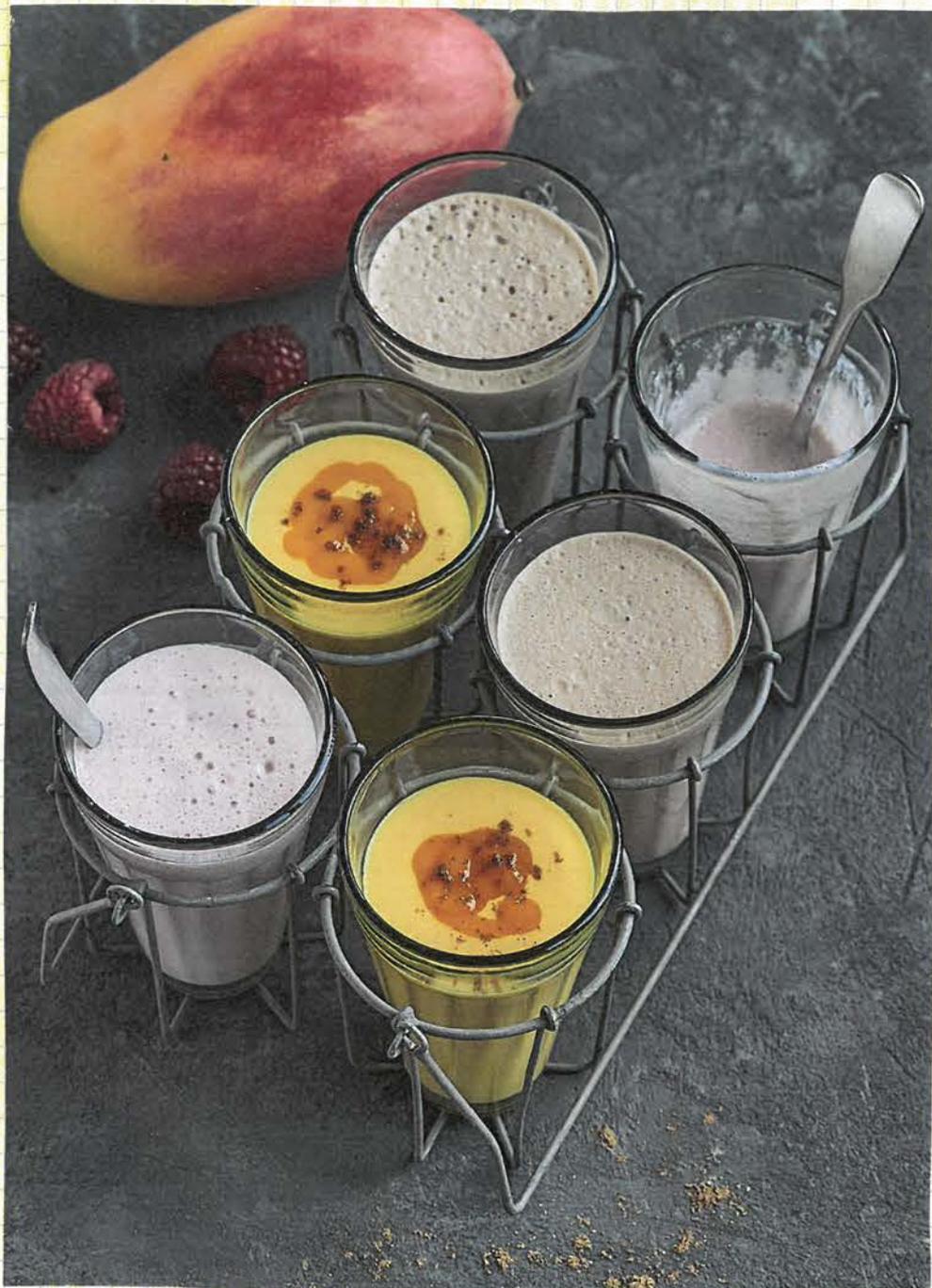


4 dl kalte Milch nach Wahl
200 g Himbeeren
200 g Himbeer-Sorbet

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.



Verschiedene Milchshaks



Mein selbstgemachter Erdbeer-Milch-Shak



Zusammenfassung über das Zubereiten des Erdbeer-Milchshake

Es ist Donnerstag nachmittag und ein sehr regnerisches Wetter draussen. Der bervekte Tag zum Backen und zu Kochen oder auch zu Früchte migsen das man ein leckeren Milchshak hat. Ich konnte mich fast nicht endscheiden weil alles super leeker geschmeckt hat. Auser der Breakfast Smoothie mit Avocado had mich nicht spetziel gemunded. Aber in der engen auswal der Mango-Lassi mit Mangos und der Banane-Schoggi-Milchshake. konnte mich vast nicht endscheiden. Dan endschid ich mich für den Erdbeer-Milchshak aus einem simlen und einfach grund und der wahr das ich alles von dem schon zu Hause hatt. Da Kamm noch das Dekoriren Das ist mein lieblings bahrt. Ich gab mir sehr fest mühe Ein gutes Foto hin zu kriegen. Dafür nam ich mitt absicht mein Bruder sein Handy weil es ine bessere Handy qualitet hat.

Der Erdbeer-Milchshak wahr sehr leeker und

Caesar-Salat

4 Portionen



2 dl	Rapsöl	Sauce Öl, Zitronensaft, rohes Ei, geschälten Knoblauch und Senf in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Stabmixer ohne zu bewegen 30 Sekunden mixen. Hartkäse reiben, mit dem Joghurt unter das Dressing mischen, kurz mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.	
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst		
1	Ei		
1	Knoblauchzehe		
2 TL	Senf		
50 g	Hartkäse		
4 EL	Naturejoghurt		
	Salz, Pfeffer		
4	Eier		Eier in kochendem Wasser zehn Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen, in Achtel schneiden.
3 Scheiben	Toastbrot		Toastbrot und Tofu in 1 cm grosse Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Toastwürfel zugeben, bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Haushaltspapier entfetten. Restliches Öl in der Bratpfanne erhitzen, Tofu zugeben, goldbraun braten, auf Haushaltspapier entfetten.
150 g	Räuchertofu		
2 EL	Olivenöl		
4	kleine Köpfe Eisbergsalat oder Baby-Lattich	Lattich in mundgerechte Stücke zupfen, Hartkäse fein reiben. Beides mit Croûtons, Tofuwürfeln und Sauce in eine Schüssel geben, mischen.	
30 g	Hartkäse		
1	Zitrone, in Schnitzen	Mit Eiern und Zitronenschnitzen garnieren.	



Caesar Salad



Fladenbrot

10 Stück



400 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Rohrzucker
15 g frische Hefe
2,5 dl Wasser, lauwarm

2 EL Olivenöl
½ TL Paprika, edelsüss

2 TL Zahtar

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. Zucker mit der zerbröckelten Hefe und 1 dl Wasser in die Mulde geben und zugedeckt zehn Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Restliches Wasser, 1 EL Öl und Paprika dazugeben und alles mit einem Handmixer zu einem Teig verkneten. So lange rühren, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst, anschliessend mit bemehlten Händen weiterkneten, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt 30–45 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Teig in zehn Stücke teilen. Die einzelnen Stücke mit bemehlten Händen zu Kugeln formen und flachdrücken, je ca. 1,5–2 cm hoch. Die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zahtar mit dem übrigen Öl verrühren und auf die Fladenbrote streichen. Abgedeckt nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.

Fladenbrote bei 180 °C ca. zwölf Minuten in Ofenmitte goldbraun backen. Sie sind fertig, wenn sie beim Klopfen auf die Unterseite hohl tönen.

Tipp

Anstelle von Zahtar können auch Sesam oder Schwarzkümmelsamen verwendet werden.

Aus übrigem Fladenbrot können leckere Pita-Chips hergestellt werden. Dafür das Fladenbrot in dreieckige Schnitze schneiden, mit Olivenöl bepinseln, nach Belieben mit Salz, Kräutern oder Gewürzen bestreuen und auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 200 °C 8–10 Minuten backen.



11 de octubre



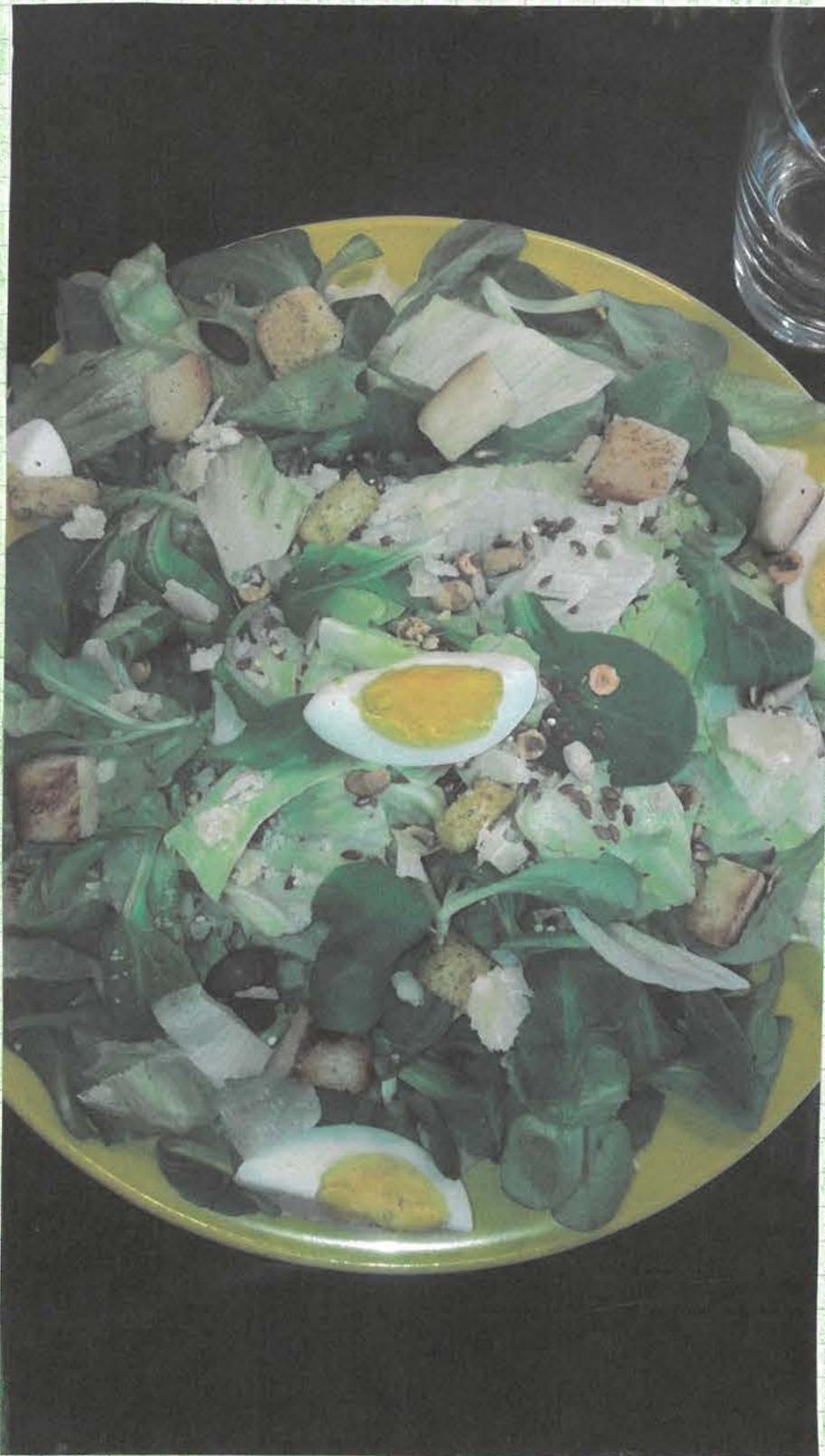
Zusammenfassung über das Zubereiten des Caesar Salad und Fladenbrot

Vorspeise und Hauptspeise

Ich wahr auch dieses mal alleine einkaufen das letzte mal befor wieder wieder in die Schule dürfen. Am anfang fand ich den home unterricht dof ich hatte auch nicht ein richtiger arbeits platz bis ich ein kleines pult und einen stuhl von dem keher nachoben geholt habe. Als die ersten auf träge kammern wahr ich völlig überforderd. Als aber die erste Woche im home schooling vorbei wahr merkte ich das ich den Schulstof einfach nicht so gut eingeteilt hatte. Die restlichen Wochen gingen zimlich out. Jetzt habe ich einen guten arbeits rütmus und gebrate dan fängt die schle wieder an. Das Einkaufen lief alles toll ich musste niemand fragen ich habe alles gefunden. Das Fladenbrot habe ich gekauft und nicht selber gemacht. Ich finde beim kochen wahr die größte herausforderung wahr das ich die richtige mänge koche. Am meisten

Spas hat das dekorieren gemacht. Es wahr ein tolles abschließ

Mein Caesar Salad



Mein Fladenbrot



