

Gesund & Kunterbunt

Vera Liebhart, Sinja Schübl, Nora Oleka

4B

BG/BRG Wolkersdorf

Withalmstraße 14

2120 Wolkersdorf im Weinviertel

Inhalt

Tomaten-Feta-Pasta	3
Vollkorn Wraps mit mexikanischer Füllung	4
Himbeer-Granatapfel-Burrata Salat	6
New York-Style Pizza	7
Oreo stuffed Chocolate Chip Cookies.....	8
Schokobananen in Blätterteig.....	9
VEGETARISCHE RAMEN MIT TOFU	12
Schnelles Butter Chicken	14
Russischer Zupfkuchen.....	15

Tomaten-Feta-Pasta

Zutaten (für eine mittelgroße Auflaufform):

400g Kirschtomaten

250g – 500g Feta (je nach
Cremelevel)

2 Knoblauchzehen

1 mittelgroße Zwiebel

Salz & Pfeffer

Etwas Olivenöl, Basilikum
und Oregano

250 g trockene Pasta nach
Wahl



Anleitung:

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten in die Hälfte schneiden. Alle Zutaten ausgenommen der Pasta in die Auflaufform geben und bei 220°C Heißluft für ca. 30 min im Ofen backen. Währenddessen die Pasta in Salzwasser kochen. Wenn alles fertig ist, die Pasta und die Soße gemeinsam auf einem Teller servieren.

Vollkorn Wraps mit mexikanischer Füllung

Zutaten (für etwa 4-5 Wraps):

4-5 Vollkornwraps

1 Eisbergsalat

Für den Tofu:

1 Block Tofu

Sesamöl

Reisessig

Sojasauce

Ingwer

Honig

Paprikapulver

Zwiebel und Knoblauch

Für die Guacamole:

2 reife Avocados

2 sehr fein gewürfelte Tomaten

½ Zitrone (Saft)

2 durchgepresste oder fein gehackte Knoblauchzehen

1 EL Naturjoghurt

Salz und Pfeffer

Für die Salsa:

4 Tomaten

1 Zwiebel oder Schalotte

3 Knoblauchzehen

1 Bund Koriander oder Petersilie

1 Zitrone (Saft)

0,5 TL Salz

0.5 Chilischote oder Pulver

Pfeffer

Olivenöl

1 TL Honig



Anleitung:

Für die Tofu-Marinade, alle Zutaten nach Gefühl in eine Dose geben und umrühren. Den Tofu hinzufügen, kurz durchschütteln und für etwa 1 Std oder länger im Kühlschrank marinieren lassen. Danach den marinierten Tofu in einer Pfanne mit etwas Sesamöl anbraten, bis er goldbraun wird.

Für die Guacamole, die reifen Avocados mit einer Gabel zerstampfen, bis eine cremige Masse entsteht. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut umrühren.

Für die Salsa die Tomaten, Zwiebel, Koriander/Petersilie und Chilischote fein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen.

Die gekauften Wraps nach Packungsbeilage aufwärmen. Den Eisbergsalat in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Schlussendlich den Wrap mit allen vorbereiteten Beilagen füllen und einrollen/wickeln.

Himbeer-Granatapfel-Burrata Salat

Zutaten (für eine große Schüssel):

125g Himbeeren

80-100g Granatapfelkerne

200g Salat (Mischung)

1 Burrata

Etwas Olivenöl & Balsamico

Salz

Anleitung:

Zuerst die Salatbase in die Schüssel geben. Dann kommen die Himbeeren und der Burrata dazu und schlussendlich die Granatapfelkerne gemeinsam mit Olivenöl, Balsamico und Salz.



New York-Style Pizza

Zutaten (etwa 6 mittelgroße Pizzen):

Teig:

650g Mehl

400ml lauwarmes Wasser

15g frische Hefe

15g Salz

12g Zucker

30ml Olivenöl

Belag (eigentlich ganz nach Belieben):

Ca. 2 Dosencherrytomaten (stückig)

Geriebener Käse (z.B. Mozzarella)

Pizzagewürz

Nach Belieben Mais, Champignons, Schinken, etc.



Anleitung:

Wasser, Hefe und Zucker verrühren. Alles zusammen verkneten. Den Teig in 4 Teile teilen und abgedeckt für 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Danach den Teig ganz dünn ausrollen bzw. kann er auch gezogen werden. Nun die stückigen Tomaten basieren und mit Salz und Pizzagewürz würzen. Danach den Teig mit all den gewünschten Zutaten belegen und für ca. 5- 10 min bei 300°C Grillfunktion backen.

Oreo stuffed Chocolate Chip Cookies

Zutaten (für 15 Cookies):

226g ungesalzene Butter (Zimmertemperatur)

100g Zucker

200g brauner Zucker

2 große Eier (Zimmertemperatur)

1 TL Vanilleextrakt

380g Mehl

2 TL Maisstärke

1 TL Natron

1 TL Backpulver

½ TL Salz

255g Chocolate Chips

20 Oreo Cookies

Anleitung:

Die Butter, den weißen und braunen Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Standmixer oder Handmixer, die Zutaten zu einer hellen, lockeren Masse vermischen. Nun die Eier und den Vanilleextrakt hinzufügen und so lange mixen, bis alles gut vermischt ist. Mehl, Maisstärke, Natron, Backpulver und Salz in einer separaten Schüssel zusammenmischen und die Mehlmischung unterheben und diese ordentlich mixen. 2/3 der Chocolate Chips zum Teig dazuschütten. 5 Oreos in einer Plastiktasche zerstampfen und diese dann mit einer Teigspatel unterrühren. Den Teig abdecken und für 15-30 min in den Kühlschrank stellen. Danach 1 ½ EL Teig zwischen den Handflächen flach drücken. Ein Oreo auf das flache Teigstück legen und es mit 1 ½ EL Teig bedecken. Danach die Keksbälle für 20-30 min einfrieren und den Ofen währenddessen auf 190°C Heißluft vorheizen. Die Keksbälle auf ein Backblech mit Backpapier legen und diese für 11 min backen. 2 Minuten nach dem Backen, die restlichen Chocolate chips auf die Cookies streuen und die Cookies vor dem Genießen abkühlen lassen.



Schokobananen in Blätterteig

Zutaten (für 6 Schokobananen):

6 mittelgroße Bananen

540g Blätterteig

100g – 250g Schokolade (Sorte nach Wahl)

1 Ei

Etwas Puderzucker

Anleitung:

Mit einem Esslöffel einen Längsteil der Banane wegscherben. Einzelne Stücke der Schokolade auf den noch vorhandenen Teil der Bananen legen. Danach den Blätterteig in Streifen schneiden und um die Bananen wickeln. Zum Schluss werden die Bananen mit einem Ei bestrichen und auf einem Backblech für ca. 15 min bei 220°C Ober-/ Unterhitze gebacken. Die Bananen nach 5-10 min Abkühlung mit etwas Puderzucker bestreuen.



Börek mit selbst gemachtem Yufkateig

Zutaten (für 4 Personen):

0,5 TL Trockenhefe

0,5 TL Zucker

150 ml Wasser

500g Mehl

0,5 TL Salz

150ml Milch

20ml Sonnenblumenöl

Zum Bestreichen innen:

75ml Sonnenblumenöl

Spinatfüllung:

1 EL Sonnenblumenöl

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

0,5 kg Spinat

Salz

Pfeffer

Chili (nach Belieben)

1-2 Packungen Schafskäse

Für das Topping:

1 EL Öl und Joghurt

Etwas Sesam und Schwarzkümmel



Anleitung:

Für die Zubereitung des Yufkateigs, die Trockenhefe, Zucker und Wasser verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und 7-8 min zu einem glatten Teig verkneten. Danach abgedeckt 30 min ruhen lassen.

Die Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und in Sonnenblumenöl 1-2 Minuten anbraten. Spinat hinzufügen und so lange umrühren, bis er zusammenfällt. Die Füllung mit Salz, (Chili) und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Danach Käse nach Belieben hinzufügen.

Den Teig in 16 Portionen einteilen und diese zu Kugeln formen. Jede Kugel mit einem Nudelholz, sehr dünn ausrollen, bis ein tellergroßer Kreis entsteht.

Ein Yufka mit etwas Öl einstreichen. Die Füllung am Rand entlang verteilen und den Kreis mittig einschneiden. Das Börek von außen nach innen aufrollen. Die erste Rolle zu einer Schnecke formen und sie in die Mitte eines Gitters legen. Die restlichen Yufka genau so füllen und diese aber in der Mitte auseinander schneiden und die Stränge wie eine Schnecke um das erste Börek legen, bis eine große Schnecke entsteht.

Das Börek mit der Joghurt-Öl Mischung bestreichen. Falls der Gus zu fest ist, etwas Milch hinzufügen. Nach Belieben mit Schwarzkümmel und/oder Sesam bestreuen. Die Börek im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze backen, bis Ober- und Unterfläche goldbraun sind. Nach dem Backen warm servieren.

VEGETARISCHE RAMEN MIT TOFU

Zutaten (für 4 Personen):

- 200g mariniertes Tofu, gewürfelt
- 1 TL Sesamöl
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1,5l Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasoße (oder mehr – zum Abschmecken)
- 1 EL Miso-Paste
- 1 Handvoll Shiitake-Pilze
- 220g Ramen-Nudeln
- 1 Handvoll Frühlingszwiebelringe
- 2 Karotten, in feine Streifen geschnitten
- 2 Mini-Pak Choi, halbiert

Smokey-Paprika-Tomaten-Tofu-Marinade:

- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1,5 TL Smokey Paprika
- ½ TL Chili
- 2 EL Wasser
- 1 TL Knoblauch



Anleitung:

Für die Tofu-Marinade alle Zutaten (siehe oben) in einer Schüssel vermengen und den gewürfelten Tofu darin im Kühlschrank marinieren lassen, bis die Suppe für die Ramen fertig ist und der Tofu benötigt wird.

Das Sesamöl in einem großen Suppentopf erhitzen, darin den Knoblauch, den Ingwer und die Zwiebel anschwitzen, bis die Zwiebeln leicht braun sind und sich der Geschmack entfaltet. 250ml Gemüsebrühe dazu gießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Wenn es zum Kochen beginnt, mit der restlichen Brühe ablöschen und 30 Minuten bei niedriger Hitze kochen. Dann die Sojasoße hinzufügen, sowie die Miso-Paste.

Die Suppe erneut zum Köcheln bringen, die Pilze, die Karotten und den Pak Choi dazu geben, 2 Minuten köcheln lassen. Die ungekochten Ramen-Nudeln in der Ramen-Suppe weichkochen.

Währenddessen den Tofu in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten, bis dieser an den Seiten braun ist.

Die fertige Ramen-Suppe auf 4 Schalen verteilen, mit dem gebratenen Tofu und den Frühlingszwiebelringe garnieren und heiß servieren.

Schnelles Butter Chicken

Zutaten (für 4 Personen):

3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Stück Ingwer, gehackt
2 EL Joghurt (30g)
3 TL Garam Masala
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
400g Hühnerfleisch
300g Reis (Sorte nach Belieben)
1 EL Öl
500g passierte Tomaten
150ml Schlagobers
2 TL Zucker



Anleitung:

In einer großen Schüssel, welche einen passenden Deckel besitzt, Joghurt, Knoblauch, Ingwer, 1 TL Garam Masala, Paprikapulver und Salz vermengen.

Das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden und mit der Joghurtmarinade vermengen. Das Fleisch ca. 30min im Kühlschrank marinieren lassen, inzwischen den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 7-10min anbraten, bis es gebräunt ist.

Passierte Tomaten und Sahne dazugeben und mit dem Fleisch vermengen. Zucker, Salz und das übrige Garam Masala (2TL) einrühren und alles bei kleiner Hitze 5-10min leicht köcheln lassen. Die Soße zum Schluss mit Salz und Garam Masala abschmecken.

Das Butter Chicken neben dem gekochten Reis auf dem Teller verteilen und servieren.

Russischer Zupfkuchen

Zutaten (für eine 26 cm Durchmesser Form):

Teig:

- 350g Mehl
- 200g Butter (weich)
- 150g Zucker
- 1 Ei
- 30g Kakao
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt

Füllung:

- 3 Eier
- 150g Zucker
- 500g Quark
- 200g Schlagobers
- 70g Butter (flüssig)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 25g Speisestärke
- 1 Prise Zitrone (Abrieb)

Anleitung:

Für den Teig: Einen Tortenring auf ein mit Backfolie belegtes Blech stellen. Alle Zutaten mit den Händen oder einer Kuchenmaschine zu einem Teig verkneten. Teig sieht bröselig aus, sollte aber beim Zusammendrücken zusammenhalten. Etwa eine Handvoll Teig für die Streusel beiseitelegen. Den restlichen Teig in einen Backring geben. Hierbei einen etwa 2-3 cm hohen Rand hochziehen und den Teig am Boden festdrücken.



Für die Füllung: Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Auf dem Schokoladenboden verteilen und sie glatt streichen. Den übrigen Teig mit den Händen in Streusel „zupfen“ und über der Käsekuchenmasse verteilen.

Den Kuchen für etwa 60-70 Minuten backen, bis er gar ist. Den Kuchen komplett abkühlen lassen. Nach Belieben den Kuchen für etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen, bevor er aus der Form gelöst wird.