SchulzentrumJork
- Oberschule mit gymnasialem Zweig -

Projekt: „Du bist, was du isst"

Das Kochbuch

Schuljahr 2022/2023

Jg 9

Inhaltsverzeichnis

1. Baguette alla Mediterran 3
2. Brokkoli-Nudel-Auflauf 4
3. Brot mit Fetakäse-Lauch-Dip 5
4. Calzone 6
5. Einfache und leckere Chicken-Nuggets mit Kartoffelpüree 7
6. Kartoffelpuffer mit Apfelmus 8
7. Mac and Cheese 9
8. Manti 10
9. Muffins mit Obstsalat 11
10. Nudelauflauf 1 12
11. Nudelauflauf 2 13
12. Nudelauflauf 3 14
13. Nudeln mit Hackfleisch 15
14. Nudeln mit Tomaten-Sahne-Soße und Garnelen 16
15. Obstsalat 17
16. Pancakes 18
17. Pide 19
18. Pizza Pasta 20
19. Spaghetti 21
20. Syrniki 22
21. Tacos 23
22. Wraps 24

Baguette alla Mediterran

Zutaten:

eine Packung Cherry Tomaten
30g Eisberg
Ein beliebiger Dip
Hähnchenbrust (in Scheiben) 40g
Salami 40g
Goudakäse 2 Scheiben
Bahde-Baguette

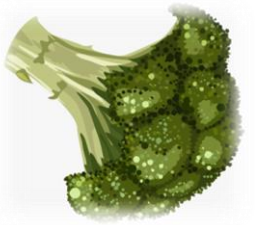
Zubereitung:

Als allererstes haben wir das Gemüse gewaschen und nachdem haben wir das Brot halbiert und es dann aufgeschnitten.

Als nächstes haben wir das Brot aufgewärmt und nebenbei das Gemüse zubereitet.

Nun haben wir den Dip in das Brot geschmiert.

Als letztes haben wir das Brot belegt und es dann getoastet.



Brokkoli–Nudel Auflauf

Anzahl Portionen 4-6

1 Brokkoli (ca. 500 g)
½ TL Salz
400g Hörnchen – Nudel (oder Penne)
1 Knoblauch
1 Zwiebel
100g Kochschinken
30g Butter
30g Mehl (Type 405)
300ml Gemüsebrühe
200ml Sahne (30% Fett)
150g Geriebener Gouda (48% Fett i. Tr)
Etwas gemahlener Pfeffer
Etwas geriebener Muskatnuss

1)Als aller erstes wird der Brokkoli gewaschen, der Stiel wird abgeschnitten und dann werden die Röschen klein geschnitten. Als nächstes wird der Brokkoli, Knoblauch, Kochschinken und die Zwiebeln klein geschnitten. Danach haben wir angefangen den Brokkoli zu kochen. Der wird 1-2 Minuten in Salzwasser gekocht und dann mit kaltem Wasser abgeschreckt.

2)Der Backofen wird auf Ober- und Unterhitze 180 Grad vorgeheizt.
Dann haben wir eine Mehlschwitze angefertigt indem man Fett, etwas Wasser, Mehl und Knoblauch in einer Pfanne anbrät/kocht. Die Mehlschwitze haben wir dann mit Brühe abgelöscht, glattgerührt und 1-2 min. köcheln lassen. Dann wird die Sahne untergerührt und mit Pfeffer Salz und Muskatnuss gewürzt.

3) Nun werden die Nudeln, der Brokkoli und der Kochschinken zusammen in eine Auflaufform gefüllt. Nun wird die Sauce oben drüber gekippt und der Käse wird gleichmäßig verteilt. Der Auflauf kommt in den Ofen und wird für 20-30 min gebacken.

Die Kosten für dieses Gericht (für 4 Per.) beträgt 15,82€.
Für eine Person 3.95€

Brot mit Fetakäse-Lauch-Dip

Zutaten:

500g Mehl, 1 Esslöffel Zucker, 2 Teelöffel Salz, 2 Fetakäse, 1 Lauch, 1 Kerne Mix, 1 Trockenbackhefe, 450ml Wasser

Materialien:

1 Schale, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Mixer (optional), 2 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Gabel

Zubereitung:

1.

Man muss Mehl, Zucker, Salz, Hefe und Kerne vermischen. Danach muss man Wasser hinzugeben und zu einem glatten, aber festen Teig mischen.

2.

Man muss das Brot zu einem glatten etwas hohem Fladen formen und auf das Backblech legen. Man soll dieses dann 30 Minuten gehen lassen und währenddessen den Fetakäse in der Mikrowelle aufwärmen.

3.

Den Teig sollte man nun für 45 Minuten bei 200°C in den Ofen schieben und backen. Den Feta muss man jetzt mit einer Gabel matschen und der Lauch soll kleingeschnitten werden. Beides muss man mixen, würzen und pürieren.

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Aufwand: 1/3

Portionen: 8

Preis pro Portion: 1€ (enthalten 2-3 Scheiben Brot mit Dip)

Rezept zu Calzone

Für den Teig:
500g Mehl
1 Würfel Hefe
275ml Wasser
4 Esslöffel Olivenöl
Für die Füllung:
Eine Packung geriebene Käse
Tomatenmark
1 Dose Tunfisch
Anleitung:
1) Erstmal die Zutaten zurecht finden und unser Teig vorbereiten mit den Teigzutaten.

2) Teig auf Backpapier dünn ausrollen und die erwünschte Füllung reingeben. Dann den Teig zuklappen und mit einer Gabel die Ränder schließen indem man leicht draufdrückt.

3) Mit 250° in den Ofen werfen und 15-20 min drinnen lassen

Portionen: 4 Portionen

Preis: 4-5€

Einfache und leckere Chicken Nuggets mit Kartoffelpüree

Zutaten:
Chicken Nuggets:
1 kg Hähnchenbrustfilet(s)
2 Eier
2 Tassen Mehl
5 Tassen Cornflakes, ungesüßt
Hähnchengewürz je nach bedarf

Kartoffelpüree:
500 g Kartoffeln
100 g Butter
100 ml Milch
6 Stängel Petersilie
Salz und Pfeffer je nach bedarf

Zubereitung:
Zuerst die Kartoffeln für das Kartoffelpüree schälen und in gleich große Stücke schneiden. Danach Topf mit Wasser auffüllen so dass die Kartoffeln mit Wasser bedeckt sind.
Während die Kartoffeln auf mittlerer Hitze köcheln bis sie gar sind fängt man an das Hähnchenbrustfilet von Sehnen und überflüssigen fett zu befreien.
Wenn das erledigt ist schneidet man das Hähnchenbrustfilet in gleich große Stücke.
Nun die Eier mit der Gabel aufschlagen, Mehl und Cornflakes in getrennte tiefe Teller tun und das Hähnchen darin wenden.
Wenn das Fleisch ausreichend mit Cornflakes bedeckt ist, wird es auf das Backblech gelegt und kommt für 15-20 Minuten bei 170 °C Umluft in den Vorgeheizten Backofen und wird ca. bei er Hälfte der Zeit gewendet.
Die weichgekochten Kartoffeln nun zerstampfen und mit Milch, Butter und Petersilie verfeinern. Anrichten und Genießen!

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Zutaten für eine Person:

- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- ein Ei
- eine Prise frisch geriebene Muskatnuss
- zwei große Kartoffeln
- eine halbe Zwiebel
- zwei große Äpfel

Zubereitung:
Zuerst schält man die Kartoffeln und die Zwiebel. Anschließend werden die Kartoffeln sowie die Zwiebel mit einer Reibe in eine Schüssel kleingerieben. Nun werden eine Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugegeben und das Ei. Jetzt wird gut umgerührt. Das entstandene Gemisch wird in ein Sieb geben und die Flüssigkeit läuft in eine Schüssel ab. Jetzt muss einen kurzen Moment abgewartet werden. Dann wird die Schüssel leicht gekippt, damit das Wasser die darunterliegende Kartoffelstärke freilegt. Die Kartoffelstärke wird wieder zu dem Gemisch hinzugefügt. In die Pfanne wird nun etwas Fett gegeben. Das Gemisch als Kreis geformt wird in der Pfanne von jeder Seite je drei Minuten mit 100 Grad gebraten.

Die Äpfel werden geschält und in kleine Stücke geschnitten. Anschließend wird ein Topf mit 100 Milliliter Wasser gefüllt und die Apfelstücke hinzugeben. Jetzt muss es für fünf Minuten kochen. Danach wird die Hitze etwas runtergestellt und die Stücke werden zu Mus verarbeitet. Als letztes werden zwei Teelöffel Zucker hinzugegeben.

Preis pro Person:

Prise Salz	- ca. 0.01 Euro
Prise Pfeffer	- ca. 0.01 Euro
ein Ei	- ca. 0.25 Euro
Prise Muskatnuss	- ca. 0.10 Euro
zwei Kartoffeln	- ca. 0.30 Euro
halbe Zwiebel	- ca. 0.10 Euro
zwei große Äpfel	- ca. 0.60 Euro
Insgesamt:	ca. 1.37 Euro

Mac and Cheese

Für 6 Personen

- 500g Maccharoni Nudeln
- 500g Geriebener Gouda
- 500g Geriebener Mozzarella

Zubereitung

20 Minuten
Ganz einfach

Die 250g Maccharoni Nudeln in kochendes Wasser hinzugeben. Diese mit einer Prise Salz salzen. Die Gekochten Nudeln werden nun in eine mit Öl Bestrichene Auflaufform gegeben. Diese wird nachdem " nach und nach" Prinzip belegt Bedeutet: Erst Maccharoni dann der Gouda und Mozzarella dann wieder die Nudeln und immer so weiter. Die Fertig Belegte Auflaufform wird nun für 5 Minuten in einen auf 200C° vorgeheizten Ofen gestellt.

Guten Appetit!

Gesamt Preis für 6 Personen:

7,46 €

Manti (Tortellini)

Zutaten:

Fertiggemachte
Tortellini, (1kg)
Joghurt, (1kg)
Tomatenmark (2 El)

Materialien:

1Löffel
1Gabel
1Topf
Herd
1Teller

Zubereitung:

Die fertiggemachten Mantis (Tortellinis) werden in den Topf mit kochendem Wasser reingetan. Nach ca. 30 min. sind sie fertig. Die Mantis (Tortellinis) können auf einem Teller getan werden, darauf kommt noch Joghurt und Tomatenmark. Das Rezept geht sehr schnell, und ist auch sehr lecker. Guten Appetit ! ☺

Zubereitungszeit:

Aufwand: 30 min.

Portionen: 4

Preis pro Portion: 2,00 Euro

Lieblings REZEPT

Muffins mit Obst

Zutaten

- 200g Schmand
- 100ml Pflanzenöl
- 2 Eier
- 300g Mehl
- 150g Zucker
- 3 TL Backpulver (11g)
- 1 Pck. Vanillezucker
- Verschiedenes Obst

Preis pro Person:
2,50 Euro

Zubereitung

1. Als erstes muss man den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Danach vermengt man Mehl, Zucker, Backpulver und Vanillezucker in einer Schüssel.
3. In einer weiteren Schüssel verrührt man Eier, Pflanzenöl und Schmand.
4. Als nächstes mischt man den Schmand etc. mit dem Mehlgemisch zusammen.
5. Nun kann man den fertigen Teig in 12 Muffin Förmchen verteilen und alles kommt für 20-25 Minuten in den Ofen.
6. Zum Schluss entweder warm oder abgekühlt essen.

Dauer

35-45 Minuten

Nudelauflauf

Zutaten:

250g	Nudeln
300g	Hackfleisch
200g	Frischkäse mit Kräutern
1 Becher	Sahne
½ Tube	Tomatenmark
100g	Käse, gerieben
1 große	Zwiebel
¼ Liter	Fleisch- oder Gemüsebrühe
4 EL	Saucenbinder
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver
	Öl

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten, nach einiger zeit das Hackfleisch hinzufügen und ebenfalls mit anbraten. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Während das Hackfleisch in der Pfanne brät, die Nudeln in Salzwasser garkochen und abtropfen lassen. Nun alles zusammen in eine Auflaufform tun und vermischen.

Für die Soße die Fleisch- Gemüsebrühe aufkochen lassen und den Frischkäse reintun und schmelzen lassen. Währenddessen Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße mit Saucenbinder andicken und dann über die Nudeln und das Hackfleisch geben. Am Ende mit beliebig viel Käse überstreuen und bei 200 °C vorgeheiztem Backofen 20 -30 Minuten backen lassen.

NAMEN DER KÖCHINNEN

anni, zuzanna, neele, jule

Rezept

500g Nudeln
1 rote Zwiebel
2-3 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
2 TL Oregano
1 TL Agavendicksaft
400g stückige Tomaten
300g Sahne
Salz/Pfeffer
200g Kirschtomaten
125g Mozzarella
200g geriebener Käse

Utensilien

Backofen auf 180°C
Auflaufform
Topf
Pfanne
Sieb
Pfannenwender
Messer/Gabel
Kochlöffel
Jegliche Gefäße
Strom
Wasser

Zubereitung

Zuerst heizen wir den Backofen auf 180°C vor. Dann geben wir Nudeln in einen Topf mit kochendem Salzwasser. Wir lassen sie kochen, bis sie bissfest sind. Dann mit einem Esslöffel Olivenöl vermengen und wir stellen sie zur Seite.

Für die Soße zerkleinern wir eine rote Zwiebel und 2-3 Knoblauchzehen. Danach erhitzen wir Olivenöl in einer Pfanne und lassen die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Knoblauch dazugeben und für eine Minute mitbraten. Oregano und Agavendicksaft hinzufügen und mit den Zwiebeln gut vermengen.

Die stückigen Tomaten dazugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 10 Minuten auf geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit waschen und schneiden wir die Kirschtomaten, dazu schneiden wir den Mozzarella grob in Würfel. Dann fetten wir eine Auflaufform mit Olivenöl ein.

Die gekochten Nudeln vermengen wir in der Pfanne mit der Tomatensoße, wir geben 50g geriebenen Käse ebenfalls in die Pfanne. Danach schmecken wir noch einmal ab, und geben alles schwungvoll in die Auflaufform.

Wir streuen den Rest des geriebenen Käses auf den Auflauf. Die Auflaufform kommt nun auf die mittlere Schiene für ca. 20 in den vorgeheizten Ofen. Wir lassen ihn so lange drinnen, bis der Käse uns goldbraun anlächelt. Aus dem Ofen herausnehmen und genießen!

Nudelauflauf

Für 6 Personen

- 500g Maccharoni Nudeln
- 250g Mozzarella Käse
- 2 Packungen Gekochten Schinken
- 1 Becher Sane
- 1 Tube Tomatenmark

Zubereitung

30 Minuten
Ganz einfach

Die 500 g Maccharoni Nudeln in kochendes Wasser hinzugeben. Diese mit einer Prise Salz salzen. Die Gekochten Nudeln werden nun in eine Heiße auf dem Herd stehende Pfanne hineingegeben. Die Tube Tomatenmark wird nach und nach in die Pfanne zu den Nudeln hinzugegeben. Den Becher Sane nun zu den Nudeln unterrühren. Sobald der Becher Sane zu den Nudeln hinzugegeben wurde den Kochschinken (wenn gewünscht in kleine Würfel schneiden) in die Nudel Mischung geben, die Fertig gewürzten Nudeln nun in eine mit Öl gestrichene Auflaufform geben, diese nun mit dem Mozzarella Käse sanft überstreuen. Diese wird in einen auf 200 C° vorgeheizten Ofen gegeben und für 10-15 Minuten aufgebacken.

Guten Appetit!

Gesamt Preis für 6 Personen:

6,96 €

R e z e p t - K a t e g o r i e: Fleisch

R e z e p t: **Nudeln mit Hackfleisch**

Z u t a t e n: 4 Portionen

2 Becher Creme Fresh
500g Nudeln
Zwei mittlere Zwiebeln
1 Becher Schmand
3 Prisen Salz
Paprikapulver und käse (optional)

Aufwand: gering
Zeit: 1 Stunde
Portionen: 4

Z u b e r e i t u n g:

Als erstes muss man das Wasser auf der höchsten Stufe beim Herd zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht gibt man salz hin zu (nicht das Salz von den zutaten), dann warten bis das Wasser kocht. Anschließend die 500g Nudeln in das kochende Wasser geben, kochen lassen. Von der heißen Herdplatte entfernen und ca. 25 min. ziehen lassen.
Die Zwiebeln schälen (von der braunen Haut befreien) und klein schneiden. Denn nehme eine neue Pfanne und röste die Zwiebeln an. Danach eine kleine Schüssel zur Hand nehmen und ein bis zwei Becher Creme Fresh und einen Becher Schmand in die Schüssel geben und vermischen. Nebenbei das Hack braten und die fertigen Nudeln zusammen mit dem Creme Fresh vermengen. Das fertige Hack mit den Zwiebeln und den Nudeln vermischen und servieren und nach Belieben würzen und genießen.

Rezept für Nudeln mit Tomaten-Sahne Sauce und Garnelen

Was man dafür braucht:

500g Spaghetti

4 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Chilischote ohne Kerne

4el Olivenöl

300g Garnelen

200ml Saure Sahne

4el Zitronensäure

4el Tomatenmark

2 priesen Salz

2 priesen Pfeffer

Zuerst haben wir Wasser für die Nudeln aufgesetzt und eine Prise Salz hin zu gegeben. Neben bei haben wir eine Zwiebel, Knoblauchzehen, Schnittlauch und eine Chilischote ganz klein gehackt für die Soße. Als das Wasser gekocht hat haben wir die Spaghetti hin zu gegeben. Danach haben wir die geschnittenen Sachen in eine Schüssel getan. In die Schüssel kam dann noch Saure Sahne, Olivenöl, Zitronensäure, Tomatenmark und eine Prise Salz und Pfeffer hinzugegeben. Das haben wir dann alles verrührt und die Soße rausbekommen. Zum Schluss macht man die Garnelen warm und brät diese dann in einer Pfanne mit Olivenöl an. Wenn dann alles fertig ist kann man die Nudeln, die Soße und die Garnelen anrichten.

Obstsalat Rezept

Zutaten: 500g Weintrauben

1 Apfel

2 Bananen

2 Kiwi

1 Glas Apfelsaft

Zubereitung: Zum Anfang halbiert man die Weintrauben und gibt sie in eine Schüssel. Der Apfel wird nun in kleine Mundgerechte Stückchen geschnitten und mit den Weintrauben in eine Schüssel gegeben. Die Bananen werden jetzt auch wie der Apfel in kleine Mundgerechte Stücken geschnitten und auch in die Schüssel gegeben. Die Kiwi wird nun auch kleingeschnitten und mit in die Schüssel gegeben. Jetzt wird alles umgerührt und dabei wird das Glas Apfelsaft mit eingegossen. Jetzt ist der Obstsalat fertig und kann nun gegessen werden.

Pancakes

Zutaten:

250g Mehl

2-3 EL Zucker

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 Eier

200ml Milch

Etwas Speiseöl

Paar Beeren

Materialien:

Herd

Pfanne

Schüssel

Besteck

Kelle

Pannenwender

Teller

Zubereitung:

1.

Als erstes haben wir den Herd eingeschaltet und auf Stufe 8 gestellt. Danach haben wir eine Kelle voll Teig in eine Pfanne gegeben, etwas verteilt und auf den Herd gestellt.

2.

Nachdem wir den Teig in die Pfanne gegeben haben mussten wir Sie leicht braten, so dass die Pancakes eine leicht bräunliche Farbe haben.

Als die Pancakes leicht Bräunlich waren holten wir Sie mit Dem Pfannenwender aus der Pfanne und legten sie auf den Teller.

Zubereitungszeit:

Aufwand: Niedrig

Portionen: 10

Preis pro Portion:

Schwerpunkt: Türkische Küche

Pide

1.Teig

Für den Teig muss man 0,5kg Mehl in eine Schüssel geben, dann ein kleines Loch ins Mehl graben und Wasser hineingeben und eine halbe Packung Hefe ins Wasser dann noch 100g Zucker. Das wird dann kurz umrührt, dann ein bisschen Olivenöl und 100ml Jogurt hinzugefügt. Dann wird für 10 min geknetet. Wenn fertig geknetet wurde, kommt ein Teelöffel Olivenöl auf die Oberfläche des Teiges. Den Teig lässt man dann eine halbe Stunde ruhen.

2.Belag

Für den Belag mischt man eine Packung Feta Käse, geriebene Mozzarella Käse und klein geschnittene Petersilie. Danach wird das alles in einer Schüssel mit einer Gabel umgerührt.

3.Teig belegen

Der Teig wird zu einer ovalen Form geformt. Danach wird der Belag auf den oval geformten Teig belegt.

4.Backen

Nun wird der belegte Teig in Ofen für 20 min bei 200° gebacken. Nach 20 min kann man die fertig gebackene Pide servieren und essen.

<u>Zutaten/Preise</u>

0,5kg Mehl/0,39€	Fetakäse/2,00€
Halbe Packung Hefe/0,29€	Mozzarella käse/2,50€
100g Zucker/0,15€	Halber Bund Petersilie/0,50€
100g Jogurt/0,24€	Gesamtpreis: 6,07€ pro p.1,52€

Pizza Pasta

Für 6 Personen

- 250g Penne Nudeln
- 500g Geriebener Pizzakäse
- 1 Packung Rindersalami
- 1 Packung Koch Schinken
- 250g Dosenmais (Gold Mais)
- 400g Tomatensoße (Barilla Pasta Soße)
- 1 Packung Holz Schaschlik spieße

Zubereitung

30 Minuten
Ganz einfach

Die 250 Penne Nudeln in kochendes Wasser hinzugeben. Diese mit einer Prise Salz salzen. Die Gekochten Nudeln werden nun auf ein Backblech gegeben und mit den Schaschlik spießen aufgepickt. Die aufgepickten Nudeln werden nun mit Tomaten Soße bestrichen. Diese können nun nach Wahl (in unserem Fall wie oben genannt) belegt werden. Die Belegten Nudeln werden nun in einen auf 200C° vorgeheizten Ofen gebacken.

Guten Appetit!

Gesamt Preis für 6 Personen:

8,96 €

Rezept Spagetti

Zutaten für eine Person:

100 g Spagetti
100 g Hackfleisch
100 g passierte Tomaten
0,4 TL Oregano
0,2 TL Zwiebelgranulat
0,2 TL Zucker
25-30 g Salz

Zubereitung:

Fülle einen Topf zu zwei Drittel mit Wasser und gib ca. 25-30 g Salz dazu.
Bringe das Wasser zum Kochen und gib die Spagetti dazu.
Jetzt lässt man es bei mittlerer Hitze und schräg aufgelegten Deckel etwa 10 Minuten kochen.
Erhitze eine Bratpfanne und gib das Hackfleisch dazu.
Nun wird das Hackfleisch rührend angebraten bis es gräulich wird, dann werden die Gewürze hinzugegeben.
Anschließend werden die passierten Tomaten hinzugegeben.

Fertig sind die Spagetti.

Kosten:

100 g Spagetti	- ca. 0,36 Euro
100 g Hackfleisch	- ca. 1,50 Euro
100 g passierte Tomaten	- ca. 0,25 Euro
0,4 TL Oregano	- ca. 0,30 Euro
0,2 TL Zwiebelgranulat	- ca. 0.10 Euro
0,2 TL Zucker	- ca. 0,01 Euro
25-30 g Salz	- ca. 0,05 Euro
Insgesamt:	ca. 2,60 Euro

Rezept

Syrnyki

Zutaten:

Quark -1 kg
Zucker - 6 EL
Salz - auf der Spitze eines Messers
Vanillezucker - 2 EL
Ei - 4 Stück
Mehl -10 EL
Pflanzenöl - 2 EL

Materialien:

Schüssel
Löffel
Sieb
Messer
Bratpfanne

Zubereitung

Zeit: 30-40 Minuten
Aufwand: einfach
Portionen: 14 Stück
Preis pro Portion: 1,1€

Teig

Quark durch ein feines Sieb in eine Schüssel reiben.
Normal- und Vanillezucker sowie Salz hinzufügen.
Umrühren, dann das Ei mit einem Schneebesen schlagen.
Zur Quarkmischung geben und mit einem Spatel oder einer Gabel vermischen.
Mehl in die Quarkmasse geben.
Umrühren bis der Teig eine homogene glatte Konsistenz erhält.
Die Schüssel mit dem Teig für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Modellieren und Braten

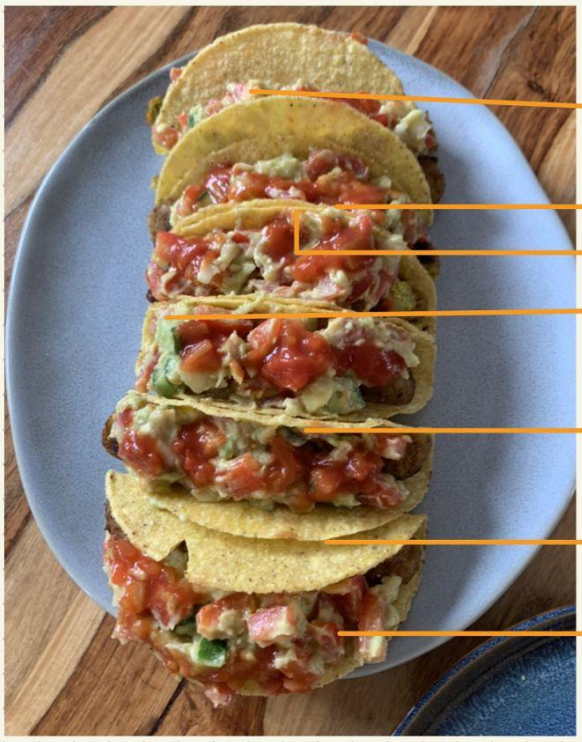
Den Tisch mit Mehl bestreuen.
Den Teig zu Kreisen mit einem Durchmesser von 6 cm portionieren, im Mehl umwälzen und auf dem bemehlten Tisch liegen lassen.
Das Pflanzenöl in der Pfanne gut erhitzen.
Die Syrnyki von beiden Seiten im Öl anbraten.
Die Pfanne mit Syrnyki 3 Minuten bei schwacher Hitze weiter braten.

TACOS

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, alles getrennt fein hacken. Tomaten klein schneiden und würzen. Avocados halbieren und entkernen Zwiebel, hälfte Knoblauch und Tomaten vorsichtig mit der Avocado vermengen, pfeffern, leicht salzen und ziehn lassen. in eine Pfanne öl erhitzen. übrigen Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Tomatenmark hinzufügen. Falaffeln hinzufügen bei starker hitze anbraten.
Taco shells erwärmen. Avocado mix auf den shells verteilen.

Zwiebel 1x
Knoblauch 2x
rispin Tomaten 200gr.
Avocado 2x
Limettensaft 1 EL
Eine Prise Salz
Öl 1 EL
Tomatenmark 2 EL
Tacco Shells 12x 1 Tacco
Falaffel
Gurke u. Paprika

Preise:
Für 6 Personen:
15,50 €



Rezept Wraps

Zutaten für eine Person:
- 167g Hähnchenbrustfleisch
- 1 halbe Paprika
- ein Drittel Salat
- ein Drittel Zwiebel
- halbe Tomate
- eine Prise Salz und Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Anbraten
- Wrapsteig
- eine halbe Möhre
- ein paar Scheiben Gurke

für das Dressing:
- 2 EL Naturjogurt
- eine Prise Salz und Pfeffer
- ein Schuss Olivenöl
- ein Spitzer Zitronensaft
- ein bisschen Kräutermix

Zubereitung:
Zuerst werden Paprika, Tomate, Gurke und der Salat gewaschen und kleingeschnitten. Die Möhre und die Zwiebel werden geschält und auch kleingeschnitten. Paprika, Tomate, Gurke, Möhre und Salat werden nun in eine Schüssel geben. Die Hähnchenbrust wird in etwas Öl in einer Pfanne gebraten, dazu gibt man die Zwiebelstückchen und Salz und Pfeffer. Das dauert etwa 20 Minuten bei 200 Grad.
Salz und Pfeffer, Öl, Kräutermix und der Spritzer Zitronensaft werden in den Naturjogurt geben und umrühren.
Jetzt wird das Dressing auf den Wrapsteig gegeben, dazu kommen der Salat und die Hähnchenbrust mit den Zwiebeln.
Einrollen und fertig!

Preis für eine Person:

Hähnchenbrust:	ca. 1,15 Euro
Salat:	ca. 0.50 Euro
Zwiebel:	ca. 0,05 Euro
Tomate:	ca. 0,20 Euro
Salz und Pfeffer:	ca. 0.01 Euro
Sonnenblumenöl:	ca. 0,01 Euro
Wrapsteig:	ca. 0,35 Euro
Möhre:	ca. 0.13 Euro
Gurke:	ca. 0,15 Euro
Naturjogurt:	ca. 0,05 Euro
Olivenöl:	ca. 0,15 Euro
Zitrone:	ca. 0,25 Euro
Kräutermix:	ca. 0,07 Euro
Paprika:	ca. 0,27 Euro
Gesamt:	ca. 3,34 Euro

Guten Appetit!