

Das Kocherlebnis

Beispiel Handout

Herbst

Gemeinsam gesund Kochen
mit Küchenmeister
Christopher König

Unser Menü

Vorspeise

Herbstliches Salatbuffet
mit selbst gebackenen Vollkornsemmeln und Focaccia

Suppe

Kürbiskremsuppe mit Kokosnuss
und Kartoffelchips

Hauptgang

Veganer Burger
mit Gemüse der Saison und Käsespätzle

Dessert

Warmer Apfelstrudel mit Vanillesauce

Inhaltsverzeichnis

Die Ernährungspyramide	3
Inhaltsstoffe der Lebensmittel	4
Die häufigsten Fehler bei der Ernährung	6
Saisonkalender	7
Ernährungstrends unter der Lupe	8
Rezeptsammlung	10
Vollkornsemmeln	10
Coleslaw - Amerikanischer Krautsalat	10
Focaccia - Italienisches Brot	11
Herbstlicher Couscous-Salat	12
Feldsalat mit Roter Beete und Feigensenf-Dressing	12
Kürbiskremsuppe mit Kokosnuss	13
Frische Kartoffelchips	13
Vegane Burger	14
Käsespätzle	14
Apfelstrudel	15
Vanillesoße	15

Was heißt gesunde Ernährung?

Eine für alle Menschen gültige Antwort auf diese Frage konnte von der Ernährungswissenschaft bis heute nicht gefunden werden; zu individuell sind die Bedürfnisse jeder einzelnen Person. Aber über einen Punkt sind sich alle einig: Wer das Essen genießt und als etwas positives betrachtet, hat mehr vom Leben. Starre Leitlinien und Verbote führen nicht zu einem gesünderen Leben. «Ausgewogen essen» heisst das Motto, um langfristig gesund und fit zu bleiben. Eine wertvolle Orientierungshilfe ist dabei die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (siehe Seite rechts).

Sie zeigt auf einfache und verständliche Weise, wie viel von welchen Lebensmitteln für eine gesunde Ernährung als optimal erachtet wird. Anhand dieser Darstellung kann jede Person gemäß ihren Vorlieben die eigene Ernährung zusammenstellen.

Die Ernährungspyramide

(Stand 2015)



Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.

Ausgewogene Ernährung ist nicht gleichzusetzen mit einer Diät, sie ist eine Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Inhaltsstoffe der Lebensmittel

Nährstoffe	Aufgaben im Körper	Nährwert
Kohlenhydrate	<ul style="list-style-type: none"> • Liefern dem Körper vorwiegend Energie und Wärme 	1 g = 17 kj
Fette	<ul style="list-style-type: none"> • Liefern auch Energie und Wärme. • Sind Träger von fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K und essenziellen Fettsäuren, diese sind Bestandteil von allen Zellen 	1 g Fett = 38 kj
Eiweiße	<ul style="list-style-type: none"> • Dienen dem Körper zum Aufbau und Erhaltung • Bilden Hormone und Enzyme. • Enthalten essenzielle Aminosäuren 	1g Eiweiß = 17 kj

Die 5 wichtigsten Wirkstoffe

Wirkstoffe	Aufgaben im Körper	Vorkommen
Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> • Für Blut und Nerven 	fast ausschließlich in tierischen Produkten Nori-Alge & Miso, Tempeh rohes Sauerkraut
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Baustein für Knochen und Zähne 	Milch und Milchprodukte, Grünkohl, Spinat, Hülsenfrüchte
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> • Bildung der Blutkörperchen • Muskeln und für verschiedene Stoffwechselfunktionen 	Innereien wie Niere & Leber Vollkornprodukte, Rote Beete Grünes Gemüse: grüne Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Wirsing, Spinat, Mangold
Jod	<ul style="list-style-type: none"> • Hormonhaushalt • Stoffwechsel 	Seefisch, Milch, Milchprodukte Eier, Jodsalz
Omega-3 Fettsäuren (z.B. Linol- säure)	<ul style="list-style-type: none"> • Fördern Gehirnleistung und Sehkraft • Positiver Einfluss auf Blutwerte • Schutz vor Herzinfarkt 	Fische, Meeresfrüchte, kaltgepresste Pflanzenöle

Begleitstoffe	Aufgaben im Körper	Vorkommen
Ballaststoffe z.B. Cellulose	<ul style="list-style-type: none"> • Gehören zu den Kohlenhydraten, liefern aber keine Energie • Regen die Darmbewegung an und erhöhen das Sättigungsgefühl • Binden Schadstoffe im Darm 	(Vollkorn-)Getreide Vollkornreis Hülsenfrüchte Kohlgemüse
Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe	Regen den Appetit an	Fett Blattgrün Röststoffe

Negative Stoffe	Negative Auswirkungen	Vorkommen
Glutamat	<ul style="list-style-type: none"> • Erzeugt künstlich Appetit • Sinneswahrnehmung wird deutlich eingeschränkt 	Hefeextrakt Natrium-, Kalium-Calciumglutamat und Glutaminsäure
Taurin	<ul style="list-style-type: none"> • Neurotransmitter im Gehirn • Die leistungssteigernde Wirkung ist ein Placebo-Effekt 	Innereien, Ochsengalle, Energydrinks
Koffein	<ul style="list-style-type: none"> • Führt zu Erregung des Zentralnervensystems • Kann zu Kreislauf- und Magenbeschwerden führen • Entzieht dem Körper Wasser • Schadet dem Ungeborenen 	Kaffee, Schwarztee Cola, Energydrinks
Alkohol (Ethanol)	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsfähigkeit des Gehirns nimmt schnell ab • Suchtmittel • Zellgift das bei übermäßigen Konsum zu Alkoholvergiftung, Folgeerkrankungen und Tot führt 	Bier, Wein, Spirituosen

Die häufigsten Fehler bei der Ernährung

Es wird zu schnell gegessen!

Beim Essen mehr kauen und sich Zeit lassen. Auch selbst kochen und sich mit den Lebensmitteln auseinanderzusetzen, lässt euch die Lebensmittel bewusster genießen.

Es wird zu viel und zu energiereich gegessen!

5 auf einander abgestimmte Mahlzeiten am Tag sind ausreichend.

Ein werden zu viele kleine und vor allem falsche Snacks gegessen, z.B. Schokolade an Stelle eines Apfels.

Es wird zu schwer gegessen!

Als schwer verdaulich sowie säurebildende Speisen gelten fettes Fleisch, Sahne-Soßen oder in Öl eingelegte Fische. Nicht zu häufig frittierte oder gebratene Speisen zubereiten, sondern auch mal geschmorte Gerichte, Eintöpfe, Suppen oder Pürees ausprobieren.

Es wird zu spät gegessen!

Auch wenn die meisten Deutschen am lieb gewonnenen Abendbrot festhalten, ist es teilweise schon von Fertiggerichten und Fastfood verdrängt worden. Schwere Mahlzeiten und fettreiche Snacks kurz vor dem zu Bett gehen vermeiden, denn ein hart arbeitender Bauch schläft nicht ein.

Es wird zu viel tierisches Eiweiß gegessen!

Zwei Drittel der täglichen Eiweißzufuhr werden in Deutschland durch tierische Produkte (z.B. Wurst und Käse) gedeckt. Dieser Weg der Eiweißaufnahme ist absolut ungesund. Es gelangt in Verbindung mit Fett in den Körper, das die Arterien verkalkt, die Fettzellen füllt sowie auf Dauer zu Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt.

Zusätzlich bringt übermäßiger Verzehr tierischem Eiweiß das Säure-Basen-Gleichgewicht durcheinander.

Pflanzliches Eiweiß hingegen, zum Beispiel aus Hülsenfrüchten, dazu reichlich Obst und Gemüse, bildet im Körper viele Basen, die das saure Milieu ausgleichen und neutralisieren.

Es wird zu trocken gegessen!

Zu jeder Mahlzeit auch reichlich Wasser trinken, denn es enthält keine Kalorien, Chemie oder Zucker, dafür je nach Sorte mehr oder weniger Mineralien - ideal für den Körper!

Die Mindestmenge, die am Tag getrunken werden sollte, liegt bei 1,5 Litern.

Es wird zu süß und zu salzig gegessen!

In vielen Fertigprodukten dienen Zucker und Salz als Geschmacksverstärker, dazu werden häufig überzuckerte Durstlöscher bevorzugt.

Saisonkalender für Obst und Gemüse

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUN	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Auberginen												
Bleich-/Staudensellerie												
Blumenkohl												
Busch-, Stangenbohnen												
Broccoli, Spargelkohl												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Einlegegurken												
Erbsen, grün												
Fenchel												
Grünkohl												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Mørrettich												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Porree/Lauch												
Postelein												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUN	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Rote Bete, Rote Rüben												
Rotkohl												
Salatgurken												
Schwarzwürzeln												
Sellerieknollen												
Spargel												
Spinat												
Steckrüben												
Teltower Ribchen												
Tomaten												
Topinambur												
Weiß-, Spitzkohl												
Wirsing												
Zuckermais												
Zucchini												
Zwiebeln												

BLATTSALATE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUN	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Bataviasalat												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviasalat/Eskariol												
Feldsalat/Rapunzel												
Kopfsalat												
Lollo rossa, L. Bionda												
Löwenzahn												
Radicchio												

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUN	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, süß												
Kirschen, sauer												
Mirabellen/Renekloden												
Pflirsche/Nektarinen												
Pflaumen/Zwetschen												
Preiselbeeren												
Quitten												

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUN	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Rhabarber												
Sachelbeeren												
Wasser-/Zuckermelonen												
Weintrauben												
Walnüsse												
Haselnüsse												
Eßkastanien												

OBST (NUR IMPORT)	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUN	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Apfelsinen												
Avocados												
Bananen												
Clementinen/Satsumas												
Grapefruits												
Kiwis												
Zitronen												

Monate geringerer Angebote – höhere Preise

Monate steigender/fallender Angebote

Monate starker Angebote – geringere Preise

Überwiegend aus einheimischem Freilandanbau

Ernährungstrends unter der Lupe

Vollwertkost

Genuss, Gesundheit und die Übernahme von Verantwortung stehen beim Konzept der Vollwertkost im Mittelpunkt. Die verzehrten Lebensmittel sollten dafür möglichst wenig verarbeitet sein. Dadurch liefern sie den "vollen Wert": einen hohen Gehalt der natürlicherweise vorhandenen Inhaltsstoffe, z.B. Vollkornmehl an Stelle von weißem Mehl.

Grundsätze der vollwertigen Ernährungslehre

- Regionale und saisonale Erzeugnisse
- Umweltverträglich verpackte Produkte
- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel und Milchprodukte
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost

Vollwert *Lust*

Vegetarische Ernährung

Vegetarier

Sie verzehren nur Produkte vom lebenden Tier: Milch, Eier, Honig, sowie die daraus hergestellten Lebensmittel. Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte stehen nicht auf dem Speiseplan.

Untergruppen sind die **Ovo-Vegetarier**, die keine Milchprodukte konsumierend, und die **Lacto-Vegetarier**, die auf Eier verzichten.

Vorteile

- Bei ausgewogener Ernährung gute Versorgung mit allen Hauptnährstoffen
- Längere Lebenserwartung durch gesundheitsbewusstere Ernährung
- Wirkt sich positiv bei Diabetes, bei Übergewicht und bei Herz-Kreislauf Erkrankungen aus und wird oft von Ärzten empfohlen

Vegan

Veganismus beschreibt eine Ernährung, aber auch eine Lebensweise.

Wer sich vegan ernährt, verzichtet auf Nahrung tierischen Ursprungs.

Auch keine Eier oder Honig.

Wer vegan lebt, lehnt auch die Nutzung tierischer Produkte ab, z.B. Daunen im Federbett oder Seife aus tierischen Fetten.

Vorteile

- kein Cholesterin, weniger Fett, weniger Kalorien, viele Vitamine
- Auseinandersetzung mit den Inhaltsstoffen verarbeiteter Lebensmittel
- Mehr Verzehr naturbelassener Lebensmitteln



Nachteile

- Man muss sich sehr gut auskennen, denn lebenswichtige Stoffe wie Eisen, Kalzium, Jod und Vitamin B12, die zahlreich in tierischen Produkten stecken, müssen auch Veganer in ausreichender Menge zu sich nehmen.
- Erschwerte Aufnahme von Eiweiß zum Wachstum und für die Zellerneuerung
- Aus diesen Gründen ist eine vegane Ernährung besonders für Kinder, Schwangere und ältere Menschen nicht zu empfehlen.



Paleo - Essen wie die Höhlenmenschen

Das Ernährungskonzept beruht auf der Annahme, dass sich unsere Gene seit der Steinzeit nicht verändert hätten, sodass man nur gesund bleibt, wenn die Lebensmittelauswahl der Steinzeit beibehalten wird. Gemüse, Wurzeln, Obst, Fleisch, Fisch, Nüssen und Samen

Vorteile

- Auseinandersetzung mit dem Thema „Was esse ich?“
- Verzicht auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel und Zucker ist ein gesundheitsfördernder Aspekt

Nachteile

- Kohlehydrate sind ein wertvoller und vor allem für Sportler und Schwangere wichtiger Nahrungsbestandteil
- Einige "Zivilisationskrankheiten" werden mit dem verstärkten Konsum von Fleisch und Milchprodukten in Verbindung gebracht

Low Carb

Der englische Ausdruck steht für eine Ernährungsmethode, die auf einem niedrigen (=low) Kohlenhydrat (=Carbohydrates) Anteil im täglichen Speiseplan setzt.

Sie ähnelt somit der Atkins-, Glyx-, Paleodiät.



Vorteile

- Relativ niedriger Verzicht, denn „nur“ Kohlenhydrate (Mehl, Kartoffeln, Reis) sind verboten. Dafür darf man bei eiweißhaltigen und fettigen Lebensmitteln bedenkenlos zuschlagen.
- Schneller Anfangserfolg beim Abnehmen, der nach sechs Monaten aber oft wieder verloren geht.

Nachteile

- Die erhöhte Fett- und Eiweißzufuhr steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenprobleme deutlich. Somit ist es vor allem für ältere Menschen sehr gefährlich.
- Bei Sportler greift der Körper aus Mangel an Kohlenhydraten verstärkt auf Eiweiße als Energielieferanten zurück, und wirkt sich damit negativ auf die Muskulatur und das Immunsystem aus.

Frei von...

Immer häufiger werden bestimmte Inhaltsstoffe zur „Ursache alles Bösen“ erklärt und deshalb strikt vermieden. So gibt es Meinungen, die im heutigen Weizen den Auslöser für unsere Zivilisationskrankheiten sehen. Weizen soll nicht nur dick und krank machen, sondern sogar die Intelligenz negativ beeinflussen. Diese Vorwürfe sind wissenschaftlich nicht belegt, sondern reine Vermutungen.

Tatsache ist zwar, dass die Anzahl der Menschen mit einer Allergie oder Unverträglichkeit gegen bestimmte Lebensmittel steigt. Betroffen sind jedoch nur 5% der Bevölkerung, der Rest verträgt das in den meisten Getreidesorten enthaltene Klebereiweiß (Gluten). Trotzdem erleben gluten- oder laktosefreie Lebensmittel gerade einen großen Zulauf.



Rezeptsammlung

Vollkornsemmeln

1 Würfel Hefe	Der Teig wird in einer großen Metallschüssel zubereitet. Zuerst die Hefe zerbröseln
500 ml Buttermilch	hinzu und mit einer Gabel verrühren
150 g Mehl (550)	unterrühren und 7 min stehen lassen (Vorteig)
600 g Vollkornmehl	Vollkornmehl und Salz dazu und kräftig durchkneten
1 TL Salz	
50 °C Backofen	Nun muss der Teig abgedeckt 20 min im Backofen bei aufgehen
Backpapier	In der Zwischenzeit 2 Bleche mit Backpapier auslegen Den Teig nun zu 15 gleich großen Semmeln formen
200 °C Backofen	auf Umluft vorheizen
1 Eigelb	in einer Tasse verquirlen
Kürbiskerne	auf das Papier je 1 TL Kerne streuen und darauf die rohe Semmel legen
Sesam	ein Kreuz die Semmeloberseite einschneiden, mit Eigelb bestreichen, damit der Sesam halt findet
20 - 25 min Umluft oder Ober-/Unterhitze	hellbraun backen, danach die Semmeln abkühlen lassen und in einem Brotkorb oder tiefem Teller anrichten



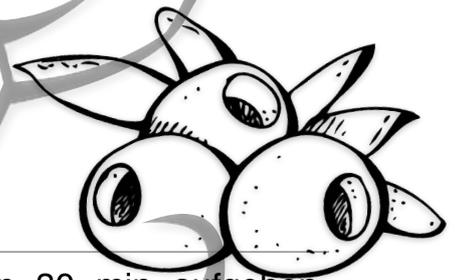
Coleslaw - Amerikanischer Krautsalat

1/3 Weißkohl	Vom Weißkohl den Strunk herausschneiden, die äußeren Blätter entfernen, den restlichen Kopf vierteln, die Zwiebel und die Karotten schälen. Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und achteln. Alles klein raspeln.
1 Zwiebel	
3 Karotten	
2 Äpfel	
1 Zitrone	Zitrone auspressen und zusammen mit Mayonnaise, Senf, Salz, Zucker und Pfeffer in eigener kleinen Schüssel gut miteinander verrühren, über den Salat eben und vermischen.
1 TL Salz	
1 TL Senf	
2 EL Mayonnaise	
1 TL Zucker	Den Salat vor dem Servieren gut durchziehen lassen.
etwas Petersilie	Die Petersilienblätter grob hacken und zum Salat geben



Focaccia - Italienisches Brot

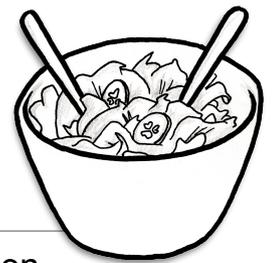
1 Würfel Hefe	Der Teig wird in einer großen Metallschüssel zubereitet. Zuerst die Hefe zerbröseln, dann die weiteren Zutaten hinzu und mit einer Gabel verrühren. Den Vorteig 7 min ruhen lassen.
1 TL Zucker	
200 ml warmes Wasser	
5 EL Mehl (550)	
100 g Oliven	Oliven in der Zwischenzeit kleinschneiden.
1 Zucchini	Zucchini waschen und raspeln.
2 Zehen Knoblauch	Knoblauchzehen schälen und zerhacken.
500 g Mehl (550)	Zusammen mit den zerkleinerten Zutaten mit den Händen kräftig zu einem Brotteig kneten. Falls der Teig zu fest ist etwas Wasser dazu geben.
50 ml Olivenöl	
1 TL Salz	
1 EL Kräuter der Provence	
etwas warmes Wasser	
50 °C Backofen	Den Teig abgedeckt im Backofen 30 min aufgehen lassen. Danach den Backofen auf 180 °C vorheizen.
180 °C Backofen	Nun den aufgegangenen Brotteig mit den Händen ein wenig einfetten und in Form eines Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.
wenig Olivenöl	
25 - 30 min Umluft oder Ober-/Unterhitze	Das Focaccia in der mittleren Ofenschiene goldbraun backen.



FOCACCIA

Herbstlicher Couscous-Salat

400 g Hirse	Wasser zum Kochen bringen. Salz, Gewürze und Hirse hinzu geben und 5 min kochen.
2 L Wasser	
2 EL Salz	Anschließend vom Herd nehmen, Rosinen hinzu geben und weitere 10 min quellen lassen.
2 Lorbeerblätter	
2 Nelken	Nach der Garzeit probieren, ob die Hirse weich ist und in einem feinen Sieb abtropfen lassen.
5 EL Rosinen	
300 g Kürbis	Klein schneiden, mit Curry, Salz, Pfeffer, Honig würzen, dann auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen bei 160°C 30 min backen.
1 EL Honig	
1 EL Curry	
1 rote Zwiebeln	schälen und in dünne Streifen schneiden.
100 g Mandeln	mit Hilfe eines scharfen Messers der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Mandelscheiben in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
1 Zitrone	Zitrone entsaften.
5 EL Olivenöl	Hirse, Zwiebelstreifen, gebackenen Kürbis, Mandelblättchen und Petersilie in eine große Schüssel geben.
½ TL Zimt	
4 EL Petersilie	Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.
Salz & Pfeffer	



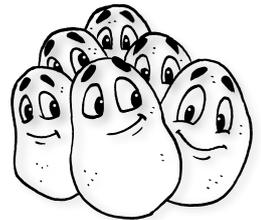
Feldsalat mit Roter Beete und Feigensenf-Dressing

3 Rote Beete	Im Salzwasser 10 min kochen und abkühlen lassen. Die gekochte Beete schälen und in Würfel schneiden.
300 g Feldsalat	Die Wurzeln des Feldsalat putzen und verwelkte Blätter entfernen. Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Den Salat nun im kalten Wasser waschen und abtropfen lassen. Evtl. wiederholen.
¼ Chinakohl	
5 Radieschen	waschen und in Scheiben schneiden.
200 g Naturjoghurt	Joghurt und Feigensenf in eine kleine Schüssel geben. Nach Belieben frische Kräuter fein hacken und hinzufügen. Nun noch 1 EL Öl hinzugeben und alles gut verrühren.
2 EL Feigensenf	
2 EL Olivenöl	Das Feigensenf-Dressing nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Zucker und evtl. mehr Feigensenf abschmecken.
2 EL Kräuter	
1 TL Salz	Das Dressing erst kurz vor dem Servieren zum Feldsalat geben.
½ TL Zucker	

Kürbiskremsuppe mit Kokosnuss



3 weiße Zwiebeln	schälen und klein schneiden
1 kg Kürbis (entkernt)	Kürbis und Sellerie waschen und klein schneiden
250 g Sellerie	
2 Äpfel	waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden
7 EL Öl	in einem großen Topf erhitzen und darin das kleingeschnittene Gemüse und die Äpfel dünsten
2 EL Curry	
40 g frischer Ingwer	Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken und mit dem Curry in den Topf geben und kurz mit anrösten
4 Zehen Knoblauch	
1 L Wasser	
2 Dosen Kokosnussmilch	aufgießen und zum Kochen bringen
250 ml Orangensaft	
Salz & Pfeffer	Salz und Gewürze hinzu und immer wieder abschmecken
2 Lorbeerblätter	ca. 30 min köcheln lassen.
3 Nelken	Zum Schluss die Suppe mit einem Mixer pürieren.
2 EL Liebstöckel	
3 EL Kürbiskernöl	Die fertige Suppe mit etwas Kürbiskernöl verziern.



Frische Kartoffelchips

7 Kartoffel	Kartoffeln gründlich mit Hilfe eines Schwamms waschen und in 1mm dünne Scheiben hobeln – ob mit oder ohne Schale bleibt dem Geschmack überlassen.
1 kg Frittierfett	Frittieröl in einem hohen Kochtopf erhitzen und Scheiben ins heiße Fett geben. Wichtig ist, dass nur wenige Scheiben auf einmal frittiert werden.
Küchenpapier	Wenn die Chips nach einigen Sekunden eine leicht goldbraune Färbung annehmen, werden sie mit einem Schaumlöffel aus dem Fett gehoben und auf Küchenpapier gelegt, das das überflüssige Fett aufnimmt. Für einen intensiveren Geschmack werden die Chips nach belieben gewürzt.
Salz	
Paprikapulver	
Chillipulver	

Vegane Burger

100 g	Sonnenblumenkerne	Sonnenblumenkerne 3 Minuten in der Pfanne ohne Fett anrösten. Die abgekühlten Kerne zusammen mit den Haferflocken kurz im Mixer vermahlen und in eine große Schüssel geben.
150 g	Haferflocken	
500 g	rote Zwiebeln	Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken oder auch grob mixen. In die Schüssel geben.
5 Zehen	Knoblauch	
4 Dosen	Kidneybohnen	Die Bohnen in ein Sieb geben, kurz unter fließend Wasser waschen, abtropfen lassen und kurz mixen.
50 g	Petersilie	Petersilie hacken und zusammen mit den Gewürzen, Senf und Stärke zu den gemixten Zutaten geben und mit den Händen verkneten.
1 EL	Salz	
1 EL	Paprikapulver	
1 TL	Curry	
½ TL	Zimt	
	Pfeffer	
2 EL	Senf	
2 EL	Stärke	
200 g	Semmelbrösel	Nun aus der Masse kleine Frikadellen formen und in den Semmelbröseln wenden. Die Frikadellen von jeder Seite ca. 3 min bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Öl anbraten.
	Olivenöl	
100 °C	Umluft oder Ober-/Unterhitze	Im Backofen abgedeckt warmhalten

Käsespätzle

1,5 kg	Mehl (Spätzlemehl)	3 Eier werden durch das Eiweiß der anderen Teams ersetzt! Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit den Händen oder einem Löffel zu einem glatten Teig verrühren. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und darin den Teig mit Hilfe eines Spätzlehobels oder -presse zu Spätzle verarbeiten. Achtung: Wenn die Spätzle oben schwimmen erst nach mindestens 30 Sekunden abschöpfen.
15	Eier	
500 ml	Wasser	
1-2 EL	Salz	
700 g	Käse	Die fertigen Spätzle in einer Auflaufform nach und nach mit geriebenen Käse verrühren bis er schmilzt und mit Sahne verfeinern. Dabei regelmäßig abschmecken.
200 ml	Sahne	
	Salz & Pfeffer	
100 °C	Umluft oder Ober-/Unterhitze	Die Käsespätzle abdecken und im Backofen warm halten.



Apfelstrudel

600 g Mehl (Dunst)	Mehl, Wasser und Öl in einer Schüssel ca. 10 min glatt verkneten. Ist der Teig zu trocken oder zu flüssig, etwas Wasser oder Mehl dazu geben.
250 ml warmes Wasser	Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Der Teig soll sich elastisch anfühlen, dann zwei Kugeln formen und in Folie eingewickelt 30 min ruhen lassen.
100 ml Öl	
2 kg Äpfel	In der Zwischenzeit Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden.
150 g Walnüsse	Walnüsse zerhacken und zusammen mit den Äpfeln in eine Schüssel geben. Jetzt Honig und Zimt dazu und verrühren.
120 g Honig	Diese Füllung für zwei Apfelstrudel einteilen!
1 EL Zimt	
Mehl	Den Strudelteig auf dem bemehlten Tuch zunächst mit den Handballen flach drücken und dann mit einem Rollholz von der Mitte nach außen dünn ausrollen. Zwischendurch den Teig hochheben, umdrehen und etwas bemehlen.
je 1 EL Aprikosenmarmelade	Strudelteig mit Aprikosenmarmelade einstreichen und gleichmäßig Füllung darauf verteilen. Dabei immer auf einen 5 cm breiten Rand achten.
evtl. Rosinen	Bezüglich der Rosinen bei den Mitschülern nachfragen und evtl. nur einen Strudel damit belegen.
Backpapier	Jetzt den Apfelstrudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
60 g Butter	Schmelzen und damit den Strudel einpinseln.
200 °C Umluft oder Ober-/Unterhitze	Backofen vorheizen und den Apfelstrudel in der mittleren Ofenschiene ca. 25 min goldbraun backen.

Vanillesoße

100 ml Milch	Milch, Ei und Stärke in einer Schüssel verrühren. Das Eiweiß dem Käsespätzle-Team geben.
4 Eigelb	
20 g Stärke	
900 ml Vollmilch	Ausgekratztes Vanillemark und -schote mit der restlichen Milch in einem hohen Topf erhitzen.
1 Vanilleschote	Zucker in den Topf geben und nicht mehr umrühren!
6 EL Zucker	Es bildet sich eine Schutzschicht zwischen Topfboden und Milch, so kann nichts anbrennen! Sobald die Milch zu köcheln anfängt, die angerührte Eigelb-Stärke-Mischung unterrühren und ganz kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und die Vanillesoße in einen Krug oder Schüssel füllen.
1 Pck Vanillezucker	

Notizen



© Christopher König
Schießstättberg 7
85072 Eichstätt

noch Fragen?

Falls du weitere Fragen rund ums Thema Kochen und Ernährung hast, kannst du mich gerne über www.food-fighter.de oder mail@food-fighter.de kontaktieren.

