



KuK - Kochbuch



Kochen mit wenig Geld



Impressum:

2. Auflage 2019

Die vorliegende Auflage basiert auf der 1. Auflage, herausgegeben vom Hürther Netzwerk „Chancen für Kinder – Armutsfolgen vermeiden“, Arbeitskreis Gesundheit und Ernährung, Layout Anna Bairuk

Herausgeber:

Der Kinderschutzbund

Ortsverband Hürth e. V.

Kölnstraße 14, 50354 Hürth

www.kinderschutzbund-huerth.de

mit freundlicher Unterstützung durch Übernahme der Druckkosten der Bürgerstiftung Hürth



Rezepte & Fotos:

Gönül Kinsun und Gülsen Ögün, Leiterinnen der Familienkochkurse „KuK – Kochen und Kosten“ des Hürther Kinderschutzbundes, die mit Unterstützung des städtischen Familienzentrums „Wibbelstätz“ und der Hürther Tafel e. V. durchgeführt werden.



Layout

Angela Czaja

Druck

Wir machen Druck.de

Sparen Sie bis zu 50% beim Druck!

Schutzgebühr: 2,00 €

**Wir wünschen viel Spaß beim
Ausprobieren der Gerichte!**



Gülsen Ögün und Gönül Kinsun

Inhalt



Suppen

Kürbissuppe	8
Linsensuppe	9



Soßen

Bolognesesoße	12
Tomatensoße	13
Zaziki / Cacık.....	14



Salate

Auberginensalat	16
Bulgursalat.....	17
Möhren-Ingwer Gemüse	18
Paprikasalat	19



Hauptgerichte

Asiatische Nudelpfanne.....	22
Gefüllte Auberginen	23
Gefüllte Paprikaschoten.....	24
Gemüselasagne.....	25
Gemüsepfanne	26
Hähnchenspieße	27
Kartoffelgratin	28
Pizzabrötchen	29
Reis	30
Zucchiniküchlein.....	31



Desserts

Erdbeeren-Basilikum Dessert	34
Mandarinen-Quark Dessert.....	35
Obstsalat	36
Saftiger Schokokuchen	37
Überbackenes Obst mit Streusel	38

Suppen



Kürbissuppe

Zutaten:

- 1½ l Wasser
- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Zwiebeln
- 1 große Kartoffel
- 3 Esslöffel Öl
- Salz, Pfeffer, Currypulver



Und so wird´s gemacht:

Hokkaidokürbis mit der Schale, Zwiebeln, Kartoffeln grob schneiden. In einen Topf 3 Esslöffel Öl hineingeben und das grob geschnittene Gemüse in Öl anbraten und mehrmals wenden. 1½ l Wasser hinzugeben, je nach Größe des Hokkaido kann man mehr Flüssigkeit hinzufügen. Ca. 30 Minuten auf mittlerer Stufe kochen bis alles weich gegart ist. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Die Suppe muss eine cremige Konsistenz haben. Mit etwas Sahne und Chilipulver nach Geschmack verfeinern. Zum Schluss mit frischen Kräutern, z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, etc. servieren.

Tipp: Hokkaidokürbisse lassen sich besser schneiden, wenn man sie vorher kurz bei 180 °C im Backofen gart.

Kosten: ca. 1,20 € pro Person

Linsensuppe

Zutaten:

250 g getrocknete Linsen

2 Esslöffel Öl

1½ l Wasser (wahlweise mit
Gemüse-, Rinder- oder Hühnerbrühe)

1 große Kartoffel

1 Möhre

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer

scharfe Gewürze nach Geschmack



Und so wird´s gemacht:

Kartoffel, Möhre und Zwiebeln schälen und grob schneiden. In einen großen Topf 2 Esslöffel Öl und das Gemüse hineingeben, mehrmals wenden und ein wenig anbraten. Die Linsen waschen und dazugeben. 1½ l Wasser oder wahlweise Brühe hinzufügen und ca. 30 Minuten kochen lassen, bis alles weich gekocht ist. Mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Linsen erst am Schluss salzen, sonst werden sie nicht gar! Schmeckt köstlich mit ein paar Spritzern frischer Zitrone und Chilipulver! Zur Verfeinerung kann man frische Minze hinzugeben.

Kosten: ca. 0,90 € pro Person



Soßen



Bolognesesoße

Zutaten:

- ½ kg gehacktes Rindfleisch
- 3-4 Esslöffel Öl
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- ½ Sellerieknolle
- 2 Möhren
- 2 Dosen gewürfelte Tomaten,
oder gleiche Menge frische Tomaten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Oregano, Chilipulver



Und so wird's gemacht:

Öl in den Topf geben, darin gehacktes Fleisch anbraten. Gemüse reiben und mit Knoblauch in den Topf hineingeben. Tomatenmark und 2 Dosen gewürfelte Tomaten hinzufügen. 1 l Wasser dazu geben. Zucker, Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen und bei niedriger Temperatur ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Tipp: Diese Soße kann für Nudeln, Lasagne und überbackene Gerichte verwendet werden. Sie ist auch zum Einfrieren geeignet.

Kosten: ca. 1,90 € pro Person

Tomatensoße

Zutaten:

½ Sellerieknolle

3 Möhren

4-6 Esslöffel Öl

1 Teelöffel brauner Zucker

2 Esslöffel Tomatenmark

3 Dosen (je 400 g)

geschälte Tomaten,

oder gleiche Menge frische Tomaten

4 Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum (frisch oder getrocknet)



Und so wird´s gemacht:

In einem großen Topf Öl erhitzen, das grob geschnittene Gemüse und Knoblauch hineingeben. Alles kurz anbraten, Tomatenmark und geschälte Tomaten hinzufügen. Zucker und 3 Dosen geschälte Tomaten in den Topf hineingeben und alles eine Stunde köcheln lassen. Zum Schluss mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Frisches Basilikum klein hacken und vor dem Servieren in die Soße geben.

Tipp: Die Soße ist eine gute Grundlage für Tomatensuppen, Lasagnesossen und überbackene Aufläufe. Kann gut eingefroren und in Gläser vakuumiert werden.

Kosten: ca. 1,60 € pro Person

Zaziki / Cacik

Zutaten:

500 g Magerquark
2 Becher Schmand
1 Becher Naturjogurt
1 Salatgurke
Schnittlauch
Petersilie, Dill
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer



Und so wird´s gemacht:

Magerquark, Schmand und Naturjogurt in eine Schüssel geben. Gurke waschen und mit der Schale raspeln. Die Kräuter und den Knoblauch hacken, alles in die Schüssel hineingeben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kosten: ca. 1,00 € pro Person



Salate



Auberginensalat

Zutaten:

3-4 Auberginen
3 Paprika (bunt)
4-5 Lauchzwiebeln
2 Tomaten
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
Öl, Dill,
Salz, Pfeffer



Und so wird´s gemacht:

Auberginen waschen, rundherum mit einer Gabel einstechen, auf ein Backblech mit aufgelegtem Backpapier legen. Die drei bunten Paprika halbieren, entkernen und mit der Außenseite nach oben auf das Backblech legen. Bei 250 °C Ober- und Unterhitze garen bis die Auberginen innen weich gekocht sind und die Paprika oben braun gebraten sind. Die Auberginen unter kaltes Wasser halten und die Haut abpellen. Paprika enthäuten und kalt werden lassen. Auberginen, Paprika, Tomaten, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen, Dill klein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Auberginen werden vor dem Backen mit der Gabel eingestochen, damit sie beim Garen nicht platzen und der Backofen sauber bleibt.

Kosten: ca. 1,40 € pro Person

Bulgursalat

Zutaten:

500 g Bulgur fein
900 ml kochendes Wasser
Frühlingszwiebeln
Spitzpaprika
Tomaten
Gurken
Petersilie
Tomatenmark
Zitronensaft
Öl, Salz, Pfeffer
Chilipulver



Und so wird´s gemacht:

Bulgur in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen, abgedeckt ziehen lassen. Einmal durchrühren. In der Zeit Frühlingszwiebeln, Spitzpaprika, Tomaten, Gurken und Petersilie ganz klein schneiden. Der Bulgur muss fast kalt und bissfest sein. Öl, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Chilipulver, Zitronensaft zum Bulgur hinzufügen und gut mit der Hand durchmischen. Abschmecken und das Gemüse untermischen.

Tipp: Mit Zitronenscheiben und Salatblättern servieren, z. B. Romanasalat, Kopfsalat etc.

Kosten: ca. 1,30 € pro Person

Möhren-Ingwer Gemüse

Zutaten:

500 g Möhren
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück
Ingwer, frisch
Öl (z. B. Sesamöl)
2 Esslöffel Balsamico-Essig
Salz
Pfeffer



Und so wird´s gemacht:

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, darin die Möhren anbraten. Ingwer und Knoblauch klein hacken, hinzufügen und anbraten. Zum Schluss mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Salat schmeckt besser, wenn zum Schluss frische Kräuter hinzugefügt werden.

Kosten: ca. 0,90 € pro Person

Paprikasalat

Zutaten:

5-6 bunte Paprika
Balsamico-Essig
(hell oder dunkel)
2 Knoblauchzehen
Petersilie
Salz
Pfeffer
Öl



Und so wird´s gemacht:

Paprika waschen, halbieren, entkernen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech mit der Außenseite nach oben legen. Bei 250°C Ober- und Unterhitze Paprika garen bis sie oben goldbraun gebraten sind. Das Backblech herausnehmen und mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Nach 5-10 Minuten Paprika häuten und in dicke Streifen schneiden. Knoblauchzehen und Petersilie klein schneiden. Paprika, Petersilie und Knoblauch in einer Schüssel untereinander mischen, mit Balsamico-Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der zubereitete Salat kann in einem geschlossenen Aufbewahrungsbehälter ein paar Tage im Kühlschrank verwahrt werden.

Kosten: ca. 1,10 € pro Person



Hauptgerichte



Asiatische Nudelpfanne

Zutaten:

500 g Spaghetti
Verschiedene Gemüsesorten
(z.B. Paprika, Möhren,
Mangold, Zwiebeln, Porree)
Salz
Pfeffer
Curry
Chilipulver
Sojasoße



Und so wird´s gemacht:

Möhren, Paprika, Zucchini und Sellerie in feine Streifen, würfeln. In einer großen tiefen Pfanne Öl erhitzen. Mit der Gemüseart anfangen, die die längste Garzeit hat, z.B. erst Möhren, dann Paprika, dann Sellerie. Zum Schluss Zucchini anbraten, dabei mehrmals wenden. Knoblauch, Ingwer je nach Geschmack hinzufügen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Spaghetti 8-10 Minuten im Salzwasser bissfest kochen. Gemüse und Spaghetti miteinander mischen.

Tipp: Je nach Geschmack kann man noch Gewürze hinzufügen. Sehr lecker schmecken dazu auch Hähnchenbruststreifen, die separat gebraten, gewürzt und in die Gemüsepfanne gemischt werden können.

**Kosten: ca. 1,80 € pro Person,
mit Hähnchenbruststreifen ca. 2,50 € pro Person**

Gefüllte Auberginen

Zutaten:

6 kleine Auberginen
4 Zwiebeln
3-4 Esslöffel Öl
2 Paprika (bunt)
4 Tomaten
2 Knoblauchzehen
Dill, Salz, Pfeffer
Chilipulver



Und so wird´s gemacht:

Die Auberginen waschen, längs bis zur Mitte einschneiden, mit einer Gabel rundherum einstechen, auf ein Backblech mit Backpapier legen. Auf der Höchststufe garen bis sie weich sind. Das Gemüse in feine Streifen schneiden. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika anbraten. Tomatenwürfel dazu geben, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Dill hinzufügen. Die gegarten Auberginen in eine Auflaufform legen, an der Einschnittstelle mit Hilfe eines Löffels aufklappen, mit dem Gemüse füllen und im vorgeheizten Backofen garen.

Tipp: Das gleiche Rezept kann mit gehacktem Rindfleisch, Hühnerbrust oder mit weiteren Gemüsen ergänzt werden.

Kosten: ca. 1,90 € pro Person

Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten:

7 Paprikaschoten

(kleine dünnwandige Paprikaschoten
finden Sie in türkischen
Lebensmittelgeschäften)

2 große Zwiebeln

2 Tassen Milchreis (roh)

150 g Rinderhack

2 Esslöffel Tomatenmark

4 Esslöffel Öl,

Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver



Und so wird´s gemacht:

Die Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und die Kerne herausnehmen. Zwiebeln fein hacken und mit dem Fleisch, Reis, Tomatenmark und den Gewürzen in einer Schüssel mit etwas Wasser mischen, damit die Masse nicht zu fest wird. Die Paprikaschoten bis zu Hälfte füllen, damit der Reis beim Garen „Platz hat“. Dann die Deckel aufsetzen. Etwas Wasser mit 1 Esslöffel Tomatenmark, Salz und Öl mischen und auf die Paprikaschoten gießen, so dass sie gerade bedeckt sind. Einmal aufkochen und auf niedriger Stufe 30 Minuten köcheln lassen. Mit Zaziki oder Naturjoghurt servieren.

Tipp: Diese Füllung ist ebenfalls für Auberginen, Zucchini, Tomaten und Weinblätter geeignet.

Kosten: ca. 1,70 € pro Person

Gemüselasagne

Zutaten:

1 Packung Lasagneblätter

Tomatensoße

geriebener Käse

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer,

Chilipulver etc.

Gemüse nach Wahl, was man gerade im Vorrat hat



Und so wird's gemacht:

Gemüse in Würfel schneiden und kurz in Öl anbraten. Tomatensoße, Salz und Pfeffer mischen. Eine Schicht Lasagneblätter in eine Auflaufform legen, darauf Tomatensoße und Gemüse geben. Schicht für Schicht wiederholen. Mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 200 °C backen. Wenn die Lasagne weich ist, die Alufolie entfernen und mit Käse bestreuen. Für 8-10 Minuten weiter garen, bis der Käse eine goldbraune Oberfläche bekommt.

Tipp: Die Tomatensoße kann man durch Bolognese- oder Béchamelsoße ersetzen. Für die Béchamelsoße etwas Butter in einem Topf zerlassen, drei Esslöffel Mehl einrühren, kurz anschwitzen, dann 500 ml Milch nach und nach dazu gießen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und einmal aufkochen lassen.

Kosten: ca. 2,10 € pro Person

Gemüsepfanne

Zutaten:

3 Möhren
2 Paprika (bunt)
1 Zucchini
1 Stangensellerie
4-5 Esslöffel Öl
(z. B. Oliven-, Sesam-,
Sonnenblumenöl)
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
wahlweise Ingwer,
Curry, Chilipulver, etc.



Und so wird's gemacht:

Möhren, Paprika, Zucchini und Sellerie in feine Streifen, rund oder in Würfel schneiden. In einer großen tiefen Pfanne Öl erhitzen. Mit der Gemüseart anfangen, die die längste Garzeit hat, z.B. erst Möhren, dann Paprika, dann Sellerie. Zum Schluss Zucchini anbraten, dabei mehrmals wenden. Knoblauch, Ingwer je nach Geschmack hinzufügen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Tipp: Die Gemüsepfanne kann mit verschiedenen Gemüsearten zubereitet werden. Man kann alles nehmen, was gerade vorrätig ist. Hervorragend passt Reis dazu.

Kosten: ca. 1,50 € pro Person

Hähnchenspieße

Zutaten:

500 g Hähnchenbrust
1 Zitrone
1 Teelöffel Honig
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz, Pfeffer,
Currypulver, Paprikapulver



Und so wird's gemacht:

Hähnchenbrust in große Würfel schneiden. Diese mit Zitronensaft, Honig, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver und Olivenöl marinieren. Zugedeckt eine Stunde ziehen lassen. Hähnchenbruststücke auf Holzspieße stecken. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 25-30 Minuten im Backofen garen.

Die Spieße können auch auf einem Grill gegrillt werden.

Tipp: Man kann die Hähnchenspieße auch mit Gemüse komponieren, z. B. abwechselnd Paprika, Fleisch, Zwiebel, Fleisch etc.

Kosten: ca. 2,00 € pro Person

Kartoffelgratin

Zutaten:

1 kg Kartoffeln

Für die Soße:

3-4 Esslöffel Öl

3 Esslöffel Mehl

½ l Milch

200 ml Sahne

Gratinkäse

Salz, Pfeffer

Muskat



Und so wird's gemacht:

Kartoffeln in Scheiben schneiden in eine passende tiefe Form legen. In einem Topf Öl erhitzen, 3 Esslöffel Mehl darin mit einem Schneebesen einrühren. Nachdem das Mehl eine leicht beige Farbe bekommt die Milch unter ständigem Rühren hinzufügen. Danach die Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Die Soße auf die Kartoffelscheiben verteilen, mit dem Käse bestreuen und bei 200 °C Ober- und Unterhitze im Backofen garen.

Tipp: Man kann auch eine andere Käsesorte nehmen.

Kosten: ca. 1,40 € pro Person

Pizzabrötchen

Zutaten:

1 kg Mehl
1 Ei zum Bestreichen
200 ml lauwarme Milch
400 ml lauwarmes Wasser
4 Esslöffel Olivenöl
Zucker, Salz
1 Würfel frische Hefe (40 g)
oder 2 Päckchen Trockenhefe



Und so wird´s gemacht:

Milch in einem kleinen Topf lauwarm erhitzen. In die Milch die Hefe bröckeln, darüber etwas Zucker streuen, abgedeckt 2-3 Minuten ruhen lassen. In der Zeit Mehl in eine große Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde machen, auf den Rand etwas Salz streuen. In die Mulde die lauwarme Milch mit der Hefe und dem Zucker geben. 3-4 Esslöffel Olivenöl, 400 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt. 30 Minuten ruhen lassen. Danach zu kleinen Brötchen verarbeiten, mit dem verquirlten Ei bestreichen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze goldbraun backen.

Tipp: Sie können diesen Teig auch füllen (z. B. mit gehacktem Fleisch und Schafskäse) oder auch Rosmarin, Oliven, getrocknete Tomaten untermischen.

Kosten: ca. 0,60 € pro Person

Reis

Zutaten:

2 Glas lauwarmes Wasser

1 Glas Reis

Öl

Salz



Und so wird´s gemacht:

Am besten einen beschichteten Topf oder Pfanne nehmen, das Öl erhitzen. Danach den gewaschenen Reis in den Topf geben, ein wenig in Öl anbraten, darauf das lauwarme Wasser gießen, mit Salz abschmecken. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Stufe köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Herdplatte ausschalten und bei geschlossenem Deckel den Reis ruhen lassen.

Tipp: Eignet sich als Beilage zu gehacktem Rinderfleisch oder Hähnchenbrust und kann mit Gemüse ergänzt werden.

Kosten: ca. 0,75 €pro Person

Zucchiniküchlein

Zutaten:

4-5 Zucchini
1 große Möhre
5 Eier
2 Zwiebeln
200 g Schafskäse
200 g Mehl
Öl, Dill,
Salz, Pfeffer



Und so wird´s gemacht:

Zucchini waschen, nicht schälen, die Enden abschneiden. Zucchini, Möhre und Zwiebeln grob reiben. Übrige Zutaten hinzufügen und gut mit der Hand zu einem dickflüssigen Teig vermischen. In einer beschichteten Pfanne ½ l Öl erhitzen. Mit großem Löffel kleine Zucchiniküchlein formen und ausbacken. Darauf achten, dass erst die eine Seite fertig gebraten ist, dann wenden und die andere Seite braten lassen. Die fertigen Zucchiniküchlein auf ein Blech mit Küchenpapier legen.

Tipp: In den Teig noch 100 ml Öl und 1 Päckchen Backpulver einfügen und diese Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform füllen und bei 150 °C Umluft backen. Hierzu Zaziki-Soße servieren.

Kosten: ca. 1,60 € pro Person



Desserts



Erdbeeren-Basilikum

Dessert

Zutaten:

- 1 Schale Erdbeeren
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Zucker
- 50 g Puderzucker
- 250 g Mascarpone
- 200 g Quark (40 %)
- Biskuit oder Kuchenreste
- 1 Bund Basilikum, frisch



Und so wird's gemacht:

Erdbeeren waschen, mit Puderzucker grob pürieren. In eine Schüssel Mascarpone, Quark, Basilikumblätter, Zucker, Vanillezucker geben und mit einem Stabmixer pürieren.

In einem Glas oder einer kleinen Glasschüssel als erste Schicht die Erdbeermasse, als zweite Biskuit oder Kuchenreste (z. B. übrig gebliebener Marmorkuchen, Sandkuchen oder Biskuitboden in kleine Stücke zerteilen und verwenden), als dritte Basilikumcreme, zum Schluss noch einmal Erdbeermasse auflegen und mit einem Basilikumblatt dekorieren.

Kosten: ca. 1,30 € pro Person

Mandarinen-Quark Dessert

Zutaten:

500 g Magerquark
1 Dose Mandarinen
2 Päckchen Schlagsahne
2 Päckchen Sahnesteif
2 Päckchen Vanillezucker
100 g Zucker
1 Zitrone



Und so wird's gemacht:

Schlagsahne mit Sahnesteif steif schlagen und beiseite stellen. In eine Schüssel Magerquark, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale geben, mit einem Schneebesen verrühren. Zum Schluss die Sahne vorsichtig unterheben. In ein hohes Glas mit den Mandarinen schichten, wie man es gerne hätte.

Tipp: Anstatt Mandarinen kann jedes anderes Obst verwendet werden, z. B. Pfirsiche, Aprikosen etc.

Zu diesem Dessert können noch Müsli, Biskuitstücke, Cornflakes als eine Zwischenschicht hinzugefügt werden.

Kosten: ca. 1,10 € pro Person

Obstsalat

Zutaten:

Verschiedene Obstsorten,
je nach Angebot
Zitronensaft
1 Esslöffel Puderzucker
2 Päckchen Vanillezucker



Und so wird´s gemacht:

Obst klein schneiden, wie man es möchte. Alles in eine große Schüssel geben, mit Zitronensaft, Puderzucker und Vanillezucker mischen. Je nach Süße der Obstsorten kann der Zucker reduziert oder ganz weggelassen werden.

Tipp: Mit Zitronensaft wird das Obst nicht braun!

Dieser Obstsalat passt als Nachtisch zu allen Gerichten!

Kosten: ca. 0,90 € pro Person

Saftiger Schokokuchen

Zutaten:

- 200 g Schokolade
- 100 g Margarine
oder Butter
- 100 g Zucker
- 2 Esslöffel Mehl
- 4 Esslöffel dunkler Kakao
- 4 Eier
- Backpapier für Kuchenform 26 Ø cm



Und so wird´s gemacht:

Eier trennen, Eiweiß separat steif schlagen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren, bis die Masse weiß wird. Die Margarine und die Schokolade bei schwacher Hitze schmelzen und danach abkühlen lassen. Eigelbmasse in die Schokoladenmasse geben. Mehl und Kakao mit einem Schneebesen unterrühren, danach das Eiweiß mit einer Spachtel oder mit einem großen Löffel vorsichtig unterheben. Die Kuchenform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Margarine bestreichen, den Teig in die Form füllen und bei 160 °C Umluft 35–40 Minuten backen.

Tipp: Eignet sich zur Resteverwertung von Weihnachtsmännern und Osterhasen.

Kosten: ca. 1,20 € pro Person

Überbackenes Obst mit Streusel

Zutaten:

4 reife Pfirsiche
10-12 reife Aprikosen
150 g Margarine
oder Butter
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
200 g Mehl



Und so wird´s gemacht:

Obst waschen und in kleine Stücke schneiden. Für die Streusel Mehl, Vanillezucker, Zucker und Backpulver vermischen, Margarine in Flöckchen dazu geben und mit der Hand zu Streuseln zu groben und feinen Streuseln verarbeiten. Die Auflaufform einfetten, die Hälfte der Streusel in die Auflaufform legen, darauf das Obst verteilen, den Rest der Streusel auf dem Obst verteilen. Bei 150 °C Umluft 30-40 Minuten backen.

Tipp: Es können andere Obstarten verwendet werden, wie z. B. reife Bananen, Pflaumen, Mango, Birnen, Äpfel etc. Man kann diesen Nachtisch auch warm essen.

Kosten: ca. 1,10 € pro Person

Guten Appetit!





Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hürth