



REZEPTTE

Klassenkochkurs «fit4future»

für die Unterstufe (1.-3. Klasse)



Version Februar 2017

SAISONALE FRUCHTSPIESSLI (ZNÜNI ODER DESSERT)

(für 4 Portionen)

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
500 g	Früchte <i>(verschiedene Früchte, je nach Saison: z.B. Äpfel, Birnen, Beeren, Trauben, Zwetschgen, Aprikosen, Melonen, Kiwi usw.)</i>	waschen, falls nötig schälen und rüsten in mundgerechte Stücke schneiden
einige	Zahnstocher	Fruchstücke abwechslungsweise auf Zahnstocher aufspiesen

INFO-BOX

EL = Esslöffel (grosser Löffel)

TL = Teelöffel (kleiner Löffel)

kg = Kilogramm

g = Gramm

wenig = ca. 3-5-mal „schütteln“ mit Gewürzdose,
ausser bei Pfeffer nur ganz wenig nehmen, sonst
wird es zu scharf!



→ TIPP

Wenn die Fruchtspießli als Dessert genossen werden, kann ein Teil der Früchte auch mit etwas geschmolzener Schokolade und/oder Kokosraspel überzogen werden.

SAISONALE GEMÜSE-STICKS MIT DIP

(für 4 Portionen)

GEMÜSE-STICKS

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
400 g	Gemüse (verschiedene Gemüsesorten, je nach Saison: z.B. Gurken, Kohlräbli, Rübli, Cherry-Tomaten, Chicorée, Radieschen, Fenchel, Stangensellerie usw.)	Gemüse waschen, falls nötig schälen und in Stängeli schneiden Cherry-Tomaten und Radieschen nur waschen Gemüse-Sticks auf Teller oder Platte anrichten

KRÄUTERQUARK (DIP-SAUCE)

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
30 g (3 EL)	Magerquark	Quark und Joghurt gut verrühren
30 g (3 EL)	Naturejoghurt	
viele (2-3 EL)	frische Kräuter (z.B. Basilikum, Peterli, Schnittlauch usw.)	Kräuter fein schneiden, zugeben und daruntermischen
wenig	Salz, Pfeffer	würzen in Schälchen füllen, zu den Gemüse-Sticks servieren



→ TIPPS

Die Dip-Saucen können auch einen halben Tag im Voraus zubereitet werden. Sie sollten dann aber bis zum Servieren kühl gestellt werden. Wenn keine frischen saisonalen Kräuter verfügbar sind, getrocknete Kräuter oder 1 EL Pesto-Sauce begeben.

HÖRNLISALAT «COLORI» MIT VEGI-SPIESSLI

(für 4 Portionen)

HÖRNLISALAT

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
2 Liter	Wasser	aufkochen
1 EL	Salz	würzen
250 g	Hörnli	zugeben auf kleiner Stufe kochen (ca. 5-15 Minuten bzw. Angaben auf Verpackung beachten) abgiessen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen
200 g	Gemüse (verschiedene Gemüsesorten, je nach Saison: z.B. Gurken, Kohlräbli, Rüeblli, Tomaten usw.)	Gemüse waschen, falls nötig schälen und kleine Stücke schneiden oder an der Röstiraffel reiben

SALATSAUCE

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
2 EL 2 EL 3 EL 2 EL	Senf Mayonnaise Aceto Balsamico bianco Gemüsebouillon	gut verrühren
3 EL	Rapsöl	zugeben, mit einem Schneebesen sämig rühren
wenig	Salz, Pfeffer	würzen Sauce zum Hörnlisalat geben und alles gut mischen

VEGI-SPIESSLI

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
200 g	Grillkäse (ev. mariniert)	in Würfel schneiden (ca. 16 Stück)
8	Cherry-Tomaten	halbieren (dürfen zum Braten nicht dicker als die Käsewürfel sein)
16	Zahnstocher	je 1 Käsewürfel und ½ Cherry-Tomate auf einen Zahnstocher aufspießen
1-2 EL	Öl	Spiessli auf dem Grill oder in einer Bratpfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe beidseitig goldbraun braten (ca. 2-4 Minuten) zum Hörnlisalat servieren



→ TIPPS

Anstelle von Grillkäse-Spiessli kann der Hörnlisalat auch mit Käsewürfelchen und einem gehackten Ei ergänzt werden. Wer mag, gibt noch fein geschnittene Essiggurken dazu. Die Salatsauce kann auch einen halben Tag im Voraus zubereitet werden. Sie sollte dann aber bis zum Servieren kühl gestellt werden.

LECKERES SCHICHTDESSERT MIT SAISONALEN FRÜCHTEN

(für 4 Portionen)

SCHICHTDESSERT

MENGE	ZUTATEN	ZUBEREITUNG
200 g 200 g ca. 2 EL	Naturejoghurt Halbfettquark Zucker	Quark, Joghurt und Zucker gut verrühren
200 g	Beeren <i>(oder andere Früchte je nach Saison: z.B. Trauben, Äpfel, Zwetschgen, Rhabarber usw.)</i>	Beeren waschen <i>falls andere Früchte genommen werden: waschen, evtl. schälen, klein schneiden</i> <i>(Früchte wie Zwetschgen oder Rhabarber mit 2 EL Zucker 10 min kochen und dann auskühlen lassen)</i>
4 Stück	Vollkorn-Guetzli	Guetzli zerbröseln, in 4 Gläser verteilen lagenweise Früchte und Quarkcreme in die 4 Gläser einschichten, mit Quarkcreme abschliessen



→ TIPP

Wenn es keine frischen saisonalen Beeren oder andere Früchte hat, können auch tiefgekühlte Beeren verwendet werden. Diese dann mit 1 EL Zucker kurz aufkochen und danach abkühlen lassen.