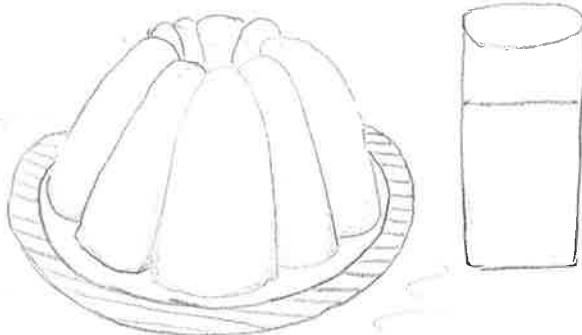


KUCHEN

ZUTATEN: Öl 0,5 Bech. Vanillezucker 1 Pck
Milch 1 Bech. Mehl 2 Becher + Kakao 65g
Eier 2 Stück Backpulver 1 Pck

SCHRITTE:

- 1 Alle Zutaten (außer Kakao) in eine Schüssel geben
 - 2 Alle Zutaten mit einem Schneebesen mischen.
 - 3 Die Hälfte des Teigs stellen wir zur Seite.
 - 4 Den Kakao zum restlichen Teig geben und mischen
 - 5 Die Hälfte des hellen Teigs in die Backform gießen, dann den Kakao Teig und die andere Hälfte des hellen Teigs darüber geben
 - 6 Wir backen den Kuchen langsam in einem vorgeheizten Ofen ungefähr 30-40 Minuten
 - 7 Der Kuchen ist fertig!
- + 8 Wir können den Kuchen für ein besseres Aussehen mit Puderzucker bestreuen.



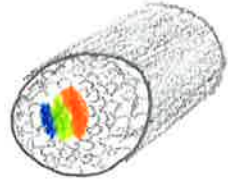
TIP!

Ein Glass Milch
passt sehr gut
dazu.

Maki - Gushi

Zutaten für 4 Portionen:

- 70g Lachsfilets (frisch, ganz)
- 2 Nori - Blätter



für 500g gekochten Reis:

- 100 ml Reissig
- 65 g Zucker
- 30 g Gahr
- 250 g Rundkornreis (japanisch)

für die Gushis:

- Wasabi
- Ingwer
- Sojasauce

Schritt:

- 1) Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken, 1-2 Minuten unter Rühren waschen.
- 2) Wasser abgießen.
- 3) Den Vorgang so lange wiederholen bis das Wasser klar bleibt.
- 4) Reis mit 250 ml Wasser in einem Reiskocher geben, 5-10 Minuten stehen lassen.
- 5) Dann den Reis 30-45 Minuten garen.
- 6) Essig mit Zucker und Gahr verrühren.
- 7) Pro 100g rohen Reis 15 ml Essigmix über den heißen Reis gießen und mit einem Holz- oder Kunststofflöffel untermischen.
- 8) Lassen Sie den heißen Reis 10-15 Minuten abkühlen.
- 9) Und der letzte Schritt ist, die restlichen Zutaten mit Reis zu unwickeln.
- 10) Jetzt kann Ihr Fest beginnen.

Tipp: Guten Appetit, egal wie sich herausstellt!

Theodor Gehink

DAS OMELETT

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ein bisschen Butter
- — " — Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Schinken
- geriebener Käse

GERÄTE:

- Messer
- Teller
- Pfanne
- Schneidebrett
- Schüssel
- Gabel

- 1) Zuerst mischen wir 3 Eier mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einer Gabel.
- 2) Dann schneiden wir den Schinken, die Zwiebel und die Paprika. Danach mischen wir alles zusammen.
- 3.) Wir geben die Butter in die Pfanne. Dann warten wir bis es warm wird.
- 4.) wir gießen die Mischung in die Pfanne und sie bestreuen mit geriebenem Käse. Dann warten wir, bis es fertig ist.
- 5.) Wir servieren das Omelett auf einem Teller mit dem Brot.

MAHLZEIT!



PALATSCHINKEN

Zutaten: 200 ml Milch

10 dag Mehl

1 Ei

1 Esslöffel Öl oder Butter

1 Esslöffel Zucker

Marmelade zum Befüllen

Werkzeug: eine Pfanne

ein Mixer

ein Schöpflöffel

eine Schlüssel

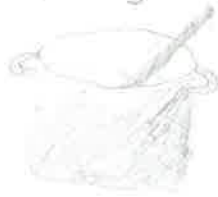
- 1.) Zuerst geben Sie Milch, Eier, Zucker und Mehl in eine Schlüssel. Dann alles umrühren!
 - 2.) Der Teig sollte nun 10 Minuten rühren
 - 3.) Nun die Butter in die Pfanne geben
 - 4.) Jetzt legen Sie den Teig in die Pfanne. Mit einem Schöpflöffel geben Sie den Teig in die Pfanne.
 - 5.) Nun können Sie die Palatschinken aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen
 - 6.) Machen Sie die Palatschinken weiter, bis Sie den Teig fertig haben
 - 7.) Sie können die Palatschinken mit Marmelade füllen
- TIPP: Sie können die Palatschinken mit Puderzucker bestreuen

Grießbrei

für 4 Personen

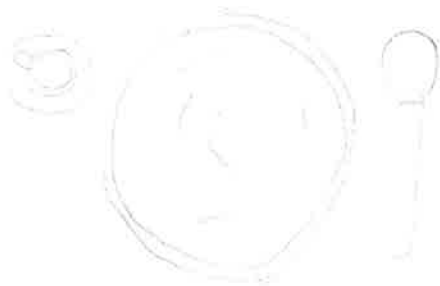
- Zutaten:
- 1l Milch
 - 12 Löffel Grieß
 - 3 Löffel Zucker
 - 1 Pck Vanillezucker
- zu Ende:
- 25g Butter
 - Optional - Zucker, Zimt, Kakao

1. Alles mischen, in den Topf geben und bei mäßiger Temperatur erhitzen.



2. Rührt so lange bis der Brei dicker wird.
Wenn der Brei dick ist, gib ihm auf einen Teller und streue Zucker und Zimt oder Kakao auf den Brei.

Fertig! Guten Appetit!



[Tipp: Trink ein Glas Milch dazu! Das passt hervorragend!]

Rührei

Zutaten: 4 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1/2 Zwiebel
Butter



das Rezept: 1. Mischt die Eier in der Rührschüssel.

2. Gebt eine Prise Salz und eine
Prise Pfeffer dazu.

3. Erhitzt die Butter in einer Pfanne.

4. Gebt die Eier in die Pfanne und
mischt sie. Gebt Zwiebel Würfeln in
den Rühreiern mit. Mischt alles.

5. Wenn es fertig ist, serviert
die Eier auf einem Teller.
Mit einem Stück Brot.



Tipp: Zum Verfeinern könnt
ihr eine Prise Petersilie über
das Rührei geben.

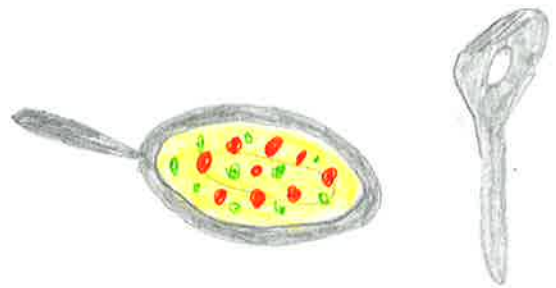
Vegetarianisches Omelette

Zutaten

- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- 2 Tomaten
- Spinat
- eine Prise Schnittlauch
- 1 Paprika

Dinge für Kochen

- eine Pfanne
- einen Kochlöffel
- ein Schneidebrett
- ein Teller



Rezept

- 1) Gib Butter in die Pfanne
- 2) Gib die Eier in die Pfanne und warte einen Moment
- 3) Dann füge Käse und gehackte Tomaten und Paprika hinzu
- 4) Dann geben wir Spinat dazu
- 5) Danach füge Salz, Pfeffer und Schnittlauch hinzu
- 6) Warte einen Moment und lege das Omelette auf dem Teller
- 7) Mit dem Rest des Schnittlauchs betreuen
- 8) Noch warm servieren

Bon Appetit !

California Roll

Für ~30 Stück:

- 1 reife Avocado
- 1 Stück Salatgurke
- 500 g gekochter Sushireis
- 5 Nori-Blätter
- 5 Surimi-Sticks
- japanische Mayonnaise
- schwarzer und weißer Sesam
- Wasabi
- Sushimatte

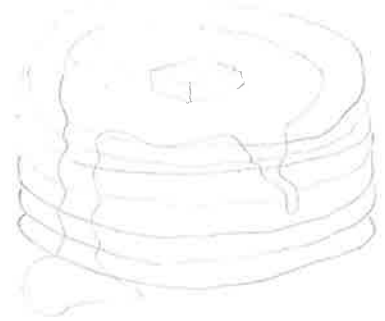
- 1) Die Gurke schälen, der Länge nach in Viertel teilen
- 2) Die Avocado schälen und in Streifen schneiden
- 3) Die Nori-Blätter halbieren und die Halbe mit der glänzenden Seite nach unten auf die Sushimatte legen
- 4) (Tip) Ihre Hände gut befeuchten
- 5) Ca. 100 g. Reis auf der Nori Fläche verteilen
- 6) Alles mit einem Löffel Sesam bestreuen
- 7) Den Reis und die Algen umdrehen
- 8) Den Wasabi-Streifen in der Mitte der Nori verteilen
- 9) Auf die Wasabi-Streifen die Surimi-Sticks und die Avocado legen
- 10) Japanische Mayonnaise hinzu fügen und sie mit der Matte aufrollen
- 11) Die fertige Rolle in 8 Stücke schneiden

Mit Sojasauce und Wasabi servieren

PALATSCHINKEN

Zutaten:

- 250ml Milch
- 150g Mehl
- 2 Eier
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- Etwas zum Befüllen (Marmelade, Obst, Schokolade, ...)



Schritte:

- 1) Für den Teig die Eier gut verquirlen. Die Milch mit dem Mehl rasch glatt rühren, die Eier einmengen und alles mit einer Prise Salz versehen.
- 2) Die geschmolzene Butter langsam unterrühren.
- 3) Eine flache Pfanne erhitzen und etwas Butter zerlassen. Mit einem Schöpflöffel den Teig schöpfen. Der Pfanne Herumschwenken gleichmäßig verteilen.
- 4) Die Palatschinken nun auf einer Seite goldbraun werden lassen.
- 5) Den gesamten Teig auf diese Weise aufbrauchen.
- 6) Die fertigen Palatschinken mit Marmelade oder Syrup füllen.

Pizzastrudel

ZUTATEN: eine Rolle Blätterteig

- 100kg Schinken
- 1-2 Dosen Tomatensauce
- 3 Stück Knoblauch
- Provenzalische Gewürze (so viel sie Möchten)
- 6 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- eine Tasse geriebenen Käse

GERÄTE: Spachtel

- Knoblauchpresse
- Topfhandschuhe
- Raspel
- Backblech
- Backpapier



- ① Wir mischen die Tomatensauce mit Salz, Provenzalischen Gewürzen, Olivenöl und gehacktem Knoblauch.
- ② Die Mischung auf dem Blätterteig geben und die Schinken dazugeben. Mit geriebenem Käse bestreuen.
- ③ Wir wickeln den Blätterteig in eine Rolle und legen die Rolle auf ein Backblech mit Backpapier und ^{backen} ihn für circa 20-30 Minuten.
- ④ Den Strudel vorsichtig aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- ⑤ Nach dem Abkühlen können wir den Strudel in Stücke schneiden und servieren.

SVIČKOVA

Zutaten

- Zwiebel
- Salz
- 3 Löffel glattes Mehl
- 3 Löffel Pflanzenöl
- 50g Speck
- 900g Rinderfilet
- 3dl Sahne
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Stück Piment (neue Gewürze)
- Zitronensaft
- 3dl Brühe
- 4 Stück Pfefferkugeln
- 300g roste Gemüse
- Preiselbeeren
- Kuchen

Wir salzen das Brindensfilet. Wir schneiden $\frac{2}{3}$ des Specks in Scheiben und geben es in das Filet. Wir braten das Fleisch. Wir bräunen den Rest des Specks auf einer Pfanne zusammen mit Gemüse und einem Zwiebel.

Wir geben das Fleisch in den Backofen, wir fügen Gewürze zu und gießen über die Brühe und lassen es für eine Weile dampfen. Die Sauce machen wir so, dass wir die Sauce die im Ofen entstand zu Fest verarbeiten. So fest braten wir zusammen mit Mehl, Sahne und Brühe. Jetzt sollte die Sauce schon perfekt sein.

Jetzt schneiden wir das fertige weiche Fleisch in Scheiben und gießen die Sauce und servieren es mit Knödeln.



Spaghetti mit Ketchup

Zutaten

200g Spaghetti

Salz

2l Wasser

Ketchup

Arbeitsgeräte

ein Kochtopf

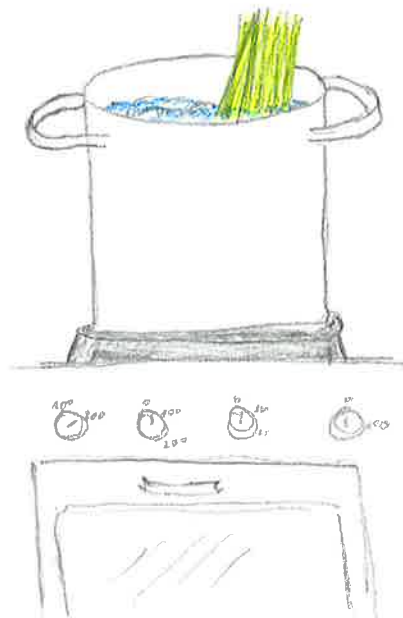
ein Teller

ein Sieb

Rezept

1. Sie müssen Wasser in den Topf füllen und den Topf auf den Herd stellen
2. Dann salzen Sie das Wasser. Dann müssen Sie warten, bis es sprudelt
3. Danach geben Sie die Spaghetti in das Wasser.
4. Die Garzeit beträgt ca 6-10 Minuten.
5. Nachher müssen Sie die Nudeln in einem Sieb abgießen.
6. Geben Sie die Nudeln auf einen Teller und fügen Sie Ketchup hinzu

Das ist alles!



Pfannkuchen - 4 Personen

Zutaten

Öl

Für den Teig

- 400 ml Milch
- 1 Priesse Galtz
- 200g Mehl
- 2 Eier

Mehl mischen wir mit einer Priesse Galtz, Milch und zwei Eiern, damit die richtige dickse für den Pfannkuchen endsteht.

Wir erhitzen Öl in der Pfanne und geben einen kleinen Schöpflöffel vom Teig. Dazu braten wir den Pfannkuchen von beiden Seiten

auf die fertigen Pfannkuchen tragen wir eine Schicht auf, Es was was uns schmeckt. Zum Beispiel Marmelade, Quark oder Cuding



RÜHREIER



Zutaten



- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 20g Butter oder Margarine

Schritte

1. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen.
2. Dann musst du die Eier langsam in die Pfanne geben und rühren.
3. Wenn die Eier fertig sind, pfeffern und salzen du die Eier.
4. Du servierst die Eier mit einem Brot und Kräutern.

Tipp - Du kannst aus Tofu ein veganes Rührei machen.

Rührei

Zutaten:

3 Eier
1 Prise schwarzen Pfeffer
1 Prise Salz
ein Stück Butter

Arbeitsgeräte:

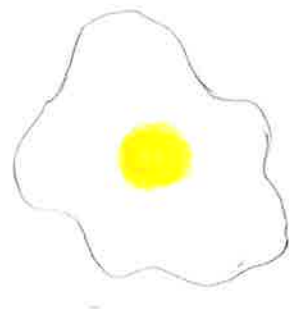
eine Pfanne
eine Schüssel
einen Kochlöffel
ein Teller

Rezept

Die Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer mischen

Die Pfanne mit einem Stück Butter erhitzen. Die Rühreier in eine Pfanne geben und umrühren.

Nehmen Sie die Pfanne vom Feuer und legen Sie die Eier auf den Teller. Sie können das Rührei mit Schnittlauch bestreuen.



Rühreier

Zutaten für Rühreier:

1. 4 Eier
2. $\frac{1}{5}$ Butter
3. eine Prise Salz
4. eine Prise Pfeffer
5. Käse



- das Rezept:
1. Mischt die Eier in der Rührschüssel.
 2. Gebt dort eine Prise Salz und Pfeffer dazu.
 3. Erhitzt die Butter in einer Pfanne.
 4. Gebt die Eier in die Pfanne und mischt sie.
 5. Wennes fast fertig ist, gebt geriebenen Käse über das Rührei.
 6. Wennes fertig ist, serviert es auf einem Teller und gebt ein Stück Brot dazu.

Tipp: Ein Glas Wasser passt hervorragend dazu!