

Rezepte der EG-Lehrkräfte



Wir haben unsere Lehrerinnen für Ernährung und Gesundheit nach ihren absoluten Lieblingsrezepten gefragt und das Ergebnis kann sich sehen lassen! Den Anfang macht Frau Spörer mit einer leckeren Auswahl aus Süßem und Pikanten. Viel Spaß beim Nachkochen!



Gemüsecremesuppe

Rezept von Frau Spörer

Zutaten für die Suppe:

- 500g Gemüse (Saison beachten!)
- 2-3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 500 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Creme Fraîche

Zubereitung:

1. 500g Gemüse (Saison beachten!) halbieren, aushöhlen, vierteln, schälen und in Würfel schneiden
2. 2-3 Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden
3. 1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
4. 1 EL Öl Zwiebel und Gemüse darin andünsten
5. 500 ml Wasser dazugeben und mit ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen
6. 2 TL Gemüsebrühe Suppe pürieren und mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken
7. 1 EL Creme Fraîche zum Verfeinern unterrühren



Croutons

Rezept von Frau Spörer

Zutaten für Geröstete Brotwürfelchen:

- 1 Semmel (oder 40 g entrindetes Weißbrot vom Vortag)
- 40 g Butterschmalz

Zubereitung:

1. Semmel nach Belieben abreiben.
2. Semmel oder Weißbrot in sehr kleine Würfel schneiden.
3. Butterschmalz erhitzen, Würfelchen darin unter beständigem Wenden braun und knusprig braten.
4. Überschüssiges Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Verwendung: Als Suppeneinlage, zum Bestreuen von Salaten

Tiramisu

Rezept von Frau Spörer

Zum Tränken:

- 1 große Tasse Kaffee
- 2 EL Vanillezucker
- 2 EL Kakaopulver
- 3-4 EL Kaffeelikör

Zutaten für die Creme:

- 2 Becher Sahne
- 3 Päckchen Sahnesteif
- 75g Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Vanilleschote (Mark)
- 200g Mascarpone

Zubereitung:

1. Biskuitteig aus vier Eiern herstellen. Auf 200 °C circa 10 - 12 Minuten backen.
2. Kaffee mit Vanillezucker, Kakaopulver und Likör verrühren.
3. Sahne 1 Min. schlagen, Sahnesteif, Zucker, Zimt und Vanillezucker in Sahne rühren und steif schlagen.
4. Mascarpone vorsichtig löffelweise unter die Sahne rühren.
5. Biskuitboden halbieren, auf eine Platte geben, mit Hälfte des vorbereiteten Kaffees tränken, Hälfte der Creme darauf verteilen und sorgfältig glattstreichen, zweiten Boden darauflegen, tränken, Creme darauf verteilen, wieder glattstreichen. Dünn mit Kakao bestäuben. Daraus gleichmäßige Schnitten schneiden und anrichten.



Topfenstrudel

Rezept von Frau Spörer

Zutaten für den Strudelteig:

- 220g Weizenmehl (am besten Typ 550)
- 125g lauwarmes Wasser
- 1 Messerspitze Salz
- 1 großes Ei
- 3 EL pflanzliches Öl

Zubereitung Strudelteig:

1. Das Ei in einer Schüssel schlagen. Mehl mit dem Salz sieben in einer Rührschüssel. Eine Mulde formen, das Ei und Öl hineingeben und nach und nach Wasser hinzufügen und gleichzeitig rühren. Mit den Knethaken eines Mixers den Teig so lange rühren, bis er sich von der Schüsselwand löst
2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche kneten ca.15 Minuten bis der Teig elastisch und glatt ist. Aus dem Teig einen Kloß formen und mit einer feinen Ölschicht rundherum bedecken, in Klarsichtfolie einwickeln, in die Schüssel zurücklegen, mit einem warmen Tuch bedecken und eine Stunde lang ruhen lassen.
3. Den Teigroller anwärmen. Ein sauberes Tuch mit Mehl bestreuen und den Teig zu einem möglichst dünnen Rechteck ausrollen. Am besten immer wieder umdrehen und Mehl nehmen, damit der Teig nicht am Tuch kleben bleibt.
4. Den Teig auf den Handrücken legen und vorsichtig auseinanderziehen, bis er so dünn wie ein Blatt Papier ist. Dafür braucht man natürlich ein bisschen Übung. Dann wieder 15 Minuten ruhen lassen bevor man ihn weiterverwendet.

Zutaten für die Füllung

Quarkstrudel:

- 1 Grundrezept Strudelteig
- 80g zerlassene Butter für die Form und zum Bestreichen

Eiermilch:

- 250ml warme Milch
- 1 EL Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 2 Eigelb

Topfenfüllung:

- 40g weiche Butter
- 100g Zucker
- 4 Eier, getrennt
- 500g Magerquark (Topfen), im Sieb abgetropft
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Zitronenschale
- 375g saure Sahne
- 60g Mehl
- 100g Rosinen (oder blättrig geschnittene Äpfel)

1. Für Hefeteig Mehl in Rührschüssel geben, Hefe darüber verteilen und untermischen. Übrige Zutaten und lauwarme Milch zufügen. Mit Handrührgerät (Knethaken) kurz auf niedriger, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu glattem Teig rühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis Teig das Doppelte seines Volumens erreicht hat.
2. Für Füllung Butter, Zucker, und Eigelbe schaumig rühren, alle anderen Zutaten (ohne Rosinen) untermischen. Zuletzt steifgeschlagenen Eischnee unterziehen.
3. Eine Portion Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausrollen und durchscheinend dünn ausziehen. Zwei Drittel der ausgezogenen Teigplatte mit 1 Portion Topfenfüllung bestreichen. Durch Anheben des Tuches den Strudel mit der Füllung auf die freie Teigseite zu einrollen, dabei die Seitenränder einschlagen. Mit der Teignaht nach unten in die vorbereitete Form gleiten lassen, mit Butter bestreichen. Mit den anderen Strudeln ebenso verfahren.
4. Die Zutaten für die Eiermilch verrühren.
5. Den Strudel insgesamt etwa 45 Minuten backen, dabei mehrmals mit Butter bestreichen und nach 30 Minuten die Eiermilch über den Strudel gießen. Warm servieren.



Bayrischer Apfelrahmstrudel

Rezept von Frau Spörer

Zutaten für den Strudelteig:

- 220g Weizenmehl (am besten Typ 550)
- 125g lauwarmes Wasser
- 1 Messerspitze Salz
- 1 großes Ei
- 3 EL pflanzliches Öl

Zubereitung Strudelteig:

1. Das Ei in einer Schüssel schlagen. Mehl mit dem Salz sieben in einer Rührschüssel. Eine Mulde formen, das Ei und Öl hineingeben und nach und nach Wasser hinzufügen und gleichzeitig rühren. Mit den Knethaken eines Mixers den Teig so lange rühren, bis er sich von der Schüsselwand löst
2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche kneten ca.15 Minuten bis der Teig elastisch und glatt ist. Aus dem Teig einen Kloß formen und mit einer feinen Ölschicht rundherum bedecken, in Klarsichtfolie einwickeln, in die Schüssel zurücklegen, mit einem warmen Tuch bedecken und eine Stunde lang ruhen lassen.
3. Den Teigroller anwärmen. Ein sauberes Tuch mit Mehl bestreuen und den Teig zu einem möglichst dünnen Rechteck ausrollen. Am besten immer wieder umdrehen und Mehl nehmen, damit der Teig nicht am Tuch kleben bleibt.
4. Den Teig auf den Handrücken legen und vorsichtig auseinanderziehen, bis er so dünn wie ein Blatt Papier ist. Dafür braucht man natürlich ein bisschen Übung. Dann wieder 15 Minuten ruhen lassen bevor man ihn weiterverwendet.

Zutaten für die Apfelfüllung:

- 200g saure Sahne, glattgerührt
- 1,5kg säuerliche ÄPFEL (z.B. Boskop), geschält, blättrig geschnitten
- 50g Sultaninen
- 50g Hasel- oder Walnüsse, gehackt
- Etwa 100g Zimtzucker
- Abgeriebene Zitronenschale
- 80g zerlassene Butter zum Bestreichen
- 250ml heiße, mit EL Zucker gesüßte Milch zum Aufgießen

Zubereitung:

1. Den Strudelteig zubereiten, wie im Grundrezept beschrieben, ruhen lassen. Die Backform (Bräter, Auflaufform) üppig mit Butter ausstreichen. Die Zutaten für die Apfelfüllung bereitstellen und den Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Eine Portion Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausrollen und durchscheinend dünn ausziehen. Mit den Sultaninen, Nüssen, Zimtzucker und Zitronenschale bestreuen. Mit der Butter beträufeln.
3. Die Seitenränder durch Anheben des Tuches über die Füllung schlagen, den Strudel mithilfe des Tuches von der kurzen Seite aus aufrollen, in die vorbereitete Form/Bräter gleiten lassen. Mit Butter bestreichen. Mit dem anderen Strudeln ebenso verfahren.
4. Den Strudel insgesamt etwa 45 Minuten backen, dabei mehrmals mit Butter bestreichen und nach 30 Minuten die gezuckerte Milch zugießen: Sie soll, wenn der Strudel fertig und goldbraun gebacken ist, vollständig eingezogen sein. Warm mit Vanillesauce servieren.



