

Rezeptideen Workshop „Gesunde Snacks im Schülercafé“

(Referentin: Frau Gabriele Lausch-Schulz- Dipl. Oecotrophologin)

Couscous - Salat

Als erstes wird die Gemüsebrühe über den Couscous gegeben. Dieser wird dann abgedeckt, damit er quellen kann.

Nun wird das Gemüse geputzt, gewaschen und geschnitten. Die Paprikaschote und die Tomaten werden in kleine Würfel geschnitten. Die Gurke wird vom Kerngehäuse befreit und ebenfalls gewürfelt. Nachdem die Avocado und Frühlingszwiebel geschnitten wurde, wird alles leicht mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann das Gemüse zum gequollenen Couscous geben. Die Zitrone aufschneiden und den Saft über den Salat geben. Es ist besser, zuerst eine Hälfte der Zitrone auszudrücken und die zweite Hälfte nur bei Bedarf verwenden.

Hinweis: Der Salat kann auch warm gegessen werden, schmeckt aber besser, wenn er leicht gekühlt ist.

Zubereitungszeit: 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 8 Portionen:

500 g Couscous
500 ml Gemüsebrühe
2 Paprikaschote(n)
1 Salatgurke(n)
4 Tomate(n)
2 Zitrone(n)
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
2 Avocado(s)
Salz und Pfeffer

Verfasser: El-le

Gemüsespieße

Zutaten für 10 Spieße:

200g Kräuterfrischkäse

10 Scheiben Vollkornbrot

20 Cocktailtomaten

20 Radieschen

2 Möhren

½ Salatgurke

1 dicke Scheibe Käse ca. 150 g, in Würfel geschnitten



Holzspieße

Das Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen halbieren, zusammenklappen und in mundgerechte Würfel schneiden. Gemüse putzen undwaschen, in Stücke schneiden und abwechselnd mit Brot und Käse auf den Spieß stecken.

Obstspieße

Zutaten für 10 Spieße:

200g Frischkäse (natur oder fruchtige Geschmacksrichtung)

10 Scheiben Vollkornbrot

5 Kiwis

2 Bananen

20 Weintrauben

1 dicke Scheibe Käse ca. 150 g, in Würfel geschnitten

Holzspieße



Das Vollkornbrot mit Frischkäse bestrichen, halbieren, zusammenklappen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Weintrauben waschen, Banane und Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Abwechselnd mit Brot und evtl. Käse auf den Spieß stecken.

Vollkornbrötchen mit Möhrencreme

Für 20 Brötchenhälften:

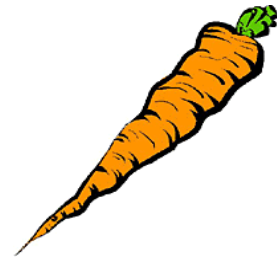
10 Vollkornbrötchen

200 g Frischkäse

1 Teelöffel Zitronensaft

150 g Möhren, fein gerieben

Pfeffer und Salz



Frischkäse mit allen Zutaten verrühren und abschmecken. Die Creme kann auch mit Knoblauch, Basilikum oder anderen Kräutern gewürzt werden. Sie hält im Kühlschrank, in einen verschlossenen Behälter, ca. 3 Tage.

Pizzabrötchen

Zutaten:

6 Brötchen

200 g gekochter Schinken

200 g Salami

200 g frische Paprika (rot oder grün)

200 g Champignons

200 g geriebener Käse

200 g Sahne

Gewürze: Pfeffer, Salz, Oregano, Paprika

Zubereitung:

Ein Backblech mit Backpapier belegen oder fetten, den Backofen auf 175°C vorheizen.

Schinken und Salami erst in feine Streifen und dann in kleine Würfel schneiden. Paprika und Champignons auch in ganz kleine Würfel schneiden. Alles in einer großen Schüssel mit der Sahne und dem Käse vermischen. Mit reichlich Oregano, etwas Pfeffer und Paprika, evtl. mit wenig Salz würzen.

Die Brötchen halbieren und dick mit der Masse bestreichen. Auf mittlerer Schiene im Backofen ca. 15 - 20 Minuten überbacken.

Wraps

Für ca. 8 Wraps

Teig:

300g Vollkornmehl

oder Buchweizenmehl (es geht auch mit normalem Mehl)

4 Eier

300 ml Milch

300 ml Mineralwasser

1 TL Salz

8 TL Öl für die Pfanne



Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und 8 sehr dünne Eierkuchen backen.

Zum Auskühlen auf eine Platte legen. Die Teigfladen für die Wraps können auch fertig gekauft werden.

Füllung:

250 g Magerquark

3 EL Majonäse

3 EL Tomatenketchup

8 Scheiben gekochter Schinken

3 Paprikaschoten (rot, gelb und grün)

Salatblätter (gewaschen)

Pfeffer, Salz, Paprika

Den Quark mit der Majonäse und dem Ketchup verrühren, mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Falls vorhanden, können auch noch andere Gewürze, wie z.B. Petersilie, Schnittlauch oder Curry verwendet werden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und dann der Länge nach in Streifen schneiden. Die Quarkmasse dünn auf die Teigfladen streichen und 1 bis 2 Salatblätter darauf legen. Eine Schinkenscheibe darüber legen und in die Mitte 3 Streifen Paprika geben. Der Rand der Wraps sollte dabei frei bleiben.

Für die Füllung können auch andere Zutaten verwendet werden z.B.:

- dünn geschnittene Puten- oder Hühnchenbrust (fertig gekauft)
- Käsescheiben
- Mozzarella oder Schafskäse, Tomaten und Basilikum
- Fleischsalat oder Geflügelsalat
- Früchte mit Quark

Tahiti-Bowle (Zutaten für 4 Gläser):

- 1 Tasse Orangensaft
- 1 Tasse Ananassaft
- 1 Tasse Birnensaft (oder Apfelsaft)
- ½ Tasse Ananasstücke
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Tasse Mineralwasser
- zerkleinerte Eiswürfel

Ananas und Ananassaft im Mixer kurz schaumig schlagen (Mixstab).

Die anderen Säfte und das Mineralwasser dazugeben. Mit dem Eis auf Gläser verteilen.

Kiwi –Bowle (Zutaten für 12 Gläser):

- 6 Kiwis
- ¼ l Ananassaft
- ¼ l Orangensaft
- ¼ l Zitronensaft
- 0,7 l Ginger Ale
- zerkleinerte Eiswürfel



Zubereitung:

Die geschälten Kiwis in dünne Scheiben schneiden und mit den gekühlten Fruchtsäften in ein Bowlegefäß geben. Im Kühlschrank ungefähr 2 Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Eiswürfel dazugeben und mit Ginger Ale auffüllen. Nicht mehr umrühren.