Vegetarisch kochen mit Kindern und Jugendlichen

jugend kocht

Vegetarisch kochen, so dass es Kindern und Jugendlichen richtig gut schmeckt? - Kein Problem! Wir haben bei wirklichen Fachleuten nachgefragt: bei Davide, Larissa und Leonie. Alle Kochrezepte, die hier vorgestellt werden, haben sie im Hauswirtschaftsunterricht ausprobiert - und natürlich auch die fertigen Gerichte getestet! Denn in der Privatschule LERN MIT MIR in Esselbach wird im Hauswirtschaftsunterricht rein vegetarisch gekocht. Einmalig in Deutschland: Auch die Prüfungen für die staatlichen Abschlüsse in Hauswirtschaft (Qualifizierender Hauptschulabschluss und Mittlere Reife) werden mit vegetarischen Gerichten absolviert!

Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessen.com

jugend kocht

Spinatsalat

Zutaten:

- 150 g junger Spinat
- 1 Zwiebel
- Zitronensaft von 1 Zitrone
- Pinienkerne
- 1 - 2 EL Öl
- Etwas Salz

Zubereitung:

Den Spinat waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel würfeln, zugeben, Marinade herstellen und unter den Spinat geben, gut mischen und Pinienkerne darüberstreuen.

Kartoffel-Gemüsegratin

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 200 g Gemüse wie z. B. Zucchini, Tomaten, Paprika…
- 1 Soja-Sahne, Hafersahne oder 1 Glas iBinaise mit etwas Wasser
- Gewürze: Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und mit der Reibe oder von Hand in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse ebenfalls in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Die Scheiben in eine Auflaufform schichtweise einfüllen und immer wieder zwischendurch gut würzen. Soja- oder Hafer-Sahne oder iBinaise darüber gießen und mit Margarineflöckchen bestreuen, bei 180° ca. 40 min im Ofen garen.

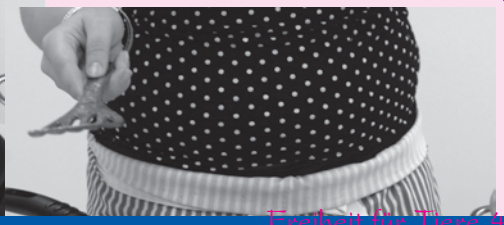
Gefüllte Pfannkuchen

Pfannkuchenteig

- 125 g Weizenmehl
- 125 g sehr feines Maismehl
- 1/4 l Mineralwasser
- 1/4 l Hafermilch
- 1/2 Teelöffel Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander mit dem Schneebesen oder dem Rührgerät verrühren, dann mit etwas Öl in der Pfanne die Pfannkuchen ausbacken.
100 g Pilze und 1 Stange Lauch klein schneiden und andünsten, gut würzen mit Gemüsebrühe und Salz. Die Füllung auf die Pfannkuchen legen und aufrollen.



jugend kocht

jugend kocht

Selbstgemachte Tagliatelle

(Bandnudeln)

mit gedünstetem Gemüse

Nudelteig Zutaten:

- 200 g Mehl, gesiebt
- 2 EL Soja-/Hafersahne oder iBi-pur*
- 1 EL Wassser
- ½ Tl Salz

Zubereitung:

Soja-/Hafersahne oder iBi-pur* und Wasser verquirlen und zum Mehl geben.
Teig gut verkneten, bis er glatt und leicht glänzend wird.
Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bepinseln und 20 Min. ruhen lassen.
Teig auf bemehltem Backbrett messerrücken-dick auswallen, mit Teigrädchen Nudelstreifen ausradeln, in kochendes Salzwasser geben und 8 Min köcheln lassen.
Gemüse der Saison dünsten und darüber geben (oder fertige Tomatensoße).

**Bezugsquelle: www.LebeGesund.de*

Schokomuffins

Alle Bilder: www.vegetrarisch-geniessen.com

Teigherstellung 1:

- 125 g Margarine
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 30 ml Soja-Sahne

Teigherstellung 2:

- 150 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 zerdrückte Bananen
- 100 g gemahlene Nüsse
- 50 g geriebene Schokolade oder 2 EL Kakao

Zubereitung:

(Teil 1) Alles zusammen mit dem Rührgerät schaumig rühren.
Dann (Teil 2) portionsweise zu der Masse geben und vorsichtig unterrühren. Den Teig mit einem Esslöffel in 2 ineinander gestellte Papierförmchen geben, bei 170° Umluft ca. 20 Min backen. Fertige Muffins z.B. mit Puderzucker bestreuen.

Alle Reyepte wurden ausprobiert in der

Privatschule
LERN MIT MIR
Hauptstraße 1
97839 Esselbach
Tel.: 09394 / 97100
www.lernmitmir.org