

# Kochbuch der Klasse 3PE

Sekundarschule Arlesheim-Münchenstein, Schuljahr 21/22  
Lehrperson Sandra Thomas

## Gerichte auf der Grundlage von Getreide oder Kartoffeln

MANGO LASSIE /  
OVERNIGHT OATS  
S. 1



TACOS  
S. 4



SUSHI  
S. 7



RÖSTI  
S. 10



HIMBEER-  
SCHOKO-  
CUPCAKES  
S. 12



TORTILLAS  
S. 15



AFRIKANI-  
SCHES  
FUFU  
S. 17



# Mango Lassi und Overnight Oats

Nachspeise auf der Grundlage von Getreide



## Wissenswertes über das Mango-Lassi

Lassi ist auf der ganzen Welt verbreitet. Ursprünglich kommt es allerdings aus Indien. Dort gibt es ein Lassi zu jedem Essen. Manchmal ist das Lassi süß oder auch salzig. Der Joghurt-Drink erfrischt und hilft, scharfes Essen, das sehr typisch ist für die indische Kultur, abzumildern. Typisch scharfes Essen aus Indien ist zum Beispiel Punchnail Bhaji, Vindalho oder Alu Gobhi. Aus all diesen Gründen kann Mango-Lassi der Indischen Kultur zugeordnet werden. Ausserdem fördert Lassi die Verdauung.

Indien ist der drittgrösste Getreideproduzent der ganzen Welt und ist bekannt für seine Biodiversität. 59% der dort lebenden ca. 1,29 Milliarden Menschen sind in der Landwirtschaft tätig. Wegen seiner hohen Fruchtbarkeit ist die Ganges-Ebene die wichtigste Landwirtschaftsfläche Indiens. Die Ganges-Ebene reicht vom Himalaya im Nordwesten bis zum ostindischen Tiefland am Indischen Ozean. Es werden vor allem Reis, Weizen, Mais, Kartoffeln und Zuckerrohr angebaut.

Haferflocken, die bei unserem Gericht Overnight Oats die Grundlage darstellen, werden nicht unbedingt in Indien angebaut. Aber in Russland zum Beispiel. Russland ist der grösste Haferflockenproduzent auf der Welt. Dort werden pro Jahr 4'761'365 Tonnen Haferflocken produziert. Auch Kanada und Polen sind bei der Haferflockenproduktion weit vorne dabei.

Lassi ist ein super Getränk, welches gesund, aber gleichzeitig auch sehr lecker ist. Es hat mehrere gesundheitliche Aspekte; Im Joghurt des Lassis hat es Bakterien, die gut für den Darm sind, somit ist das Lassi pflegend. Da es ein kaltes Getränk ist, kühlt es, was im Sommer toll und angenehm ist. Dadurch ist es auch zu scharfem Essen angenehm, weil es dann den Mund kühlt.

Das Lassi ist so gesund, weil die Milchsäurebakterien im Joghurt gut für unseren Körper sind. Wenn man nur Joghurt einfach so isst/trinkt, kann es aber auch schlecht für unseren Körper sein, weil es zu sauer ist. Aber durch das Wasser oder die Milch, welche man dazu gibt, wird die Säure neutralisiert und es wird, auch durch die Zugabe der vitaminhaltigen Mangos, ein gesundheitsförderndes Getränk. Die Overnight-Oats enthalten zudem eine stärkehaltige Komponente, womit die Vorgaben des optimalen Tellers erfüllt sind.

Aufgrund all dieser Punkte würden wir das Lassi weiterempfehlen, da es nicht nur gesund ist, sondern auch noch gut schmeckt. Ausserdem muss es nicht unbedingt mit Mango gesüsst werden, sondern es kann auch mit anderen Zutaten gewürzt werden, z.B. auch mit Koriander.

### Rezeptanleitung für 3 Personen:

#### Mise en Place

#### Zutaten:

	<b>Mango-Lassie</b>
300 g (1Mango)	Mango(s) - Fruchtfleisch
375 ml	Joghurt
7.5 TL	Brauner Zucker
1.5 TL	Vanillezucker
225 ml	Kuhmilch
1.5 Preisen	Zimtpulver
	<b>Overnight Oats</b>
100 g	Haferflocken
300 ml	Mandelmilch
2 TL	Chia – Samen
1 EL	Zucker
2 Prise	Zimtpulver
100 g	Mango als Topping
100 g	Banane als Topping

#### Utensilien:

2 Esslöffel	3 Gläser
3 Teelöffel	3 kleine Schalen
1 Sparschäler	1 Stabmixer
3 Rüstmesser	2 Schüsseln
1 Schneidebrett	1 Waage
1 Messbecher	2 Schalen

**Vorgehen:**

Zeit in Minuten	Arbeitsschritt	Beschreibung für Mango Lassi
5min	<b>Mise en Place</b>	Die benötigten Utensilien und Lebensmittel bereitstellen.
5min	<b>Frucht verkleinern</b>	Die Mango schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Danach das Fruchtfleisch in eine Schale geben und kräftig pürieren, so dass es schon fast Saft ist.
5min	<b>Zutaten mischen</b>	Nun den Zucker unterrühren und den Zimt und den Vanillezucker dazugeben und mischen. Wenn es noch zu dickflüssig ist, einfach einen Schuss Milch dazugeben.
5min	<b>Abfüllen</b>	Den Mango-Lassi gleichmässig in die Gläser abfüllen und servieren.
Zeit in Minuten (5er Schritte)	Arbeitsschritt	Beschreibung für Overnight Oats
5min	<b>Mise en Place</b>	Die benötigten Utensilien und Lebensmittel bereitstellen.
5min	<b>Zutaten abwiegen und bereitstellen</b>	Die Haferflocken in die Schale geben. Hinzu gibt man die Milch, die Chiasamen, das Zimtpulver und den Zucker.
10min	<b>Kühlen</b>	Die Schale kurz kalt stellen
5min	<b>Garnieren</b>	Die Mango abwiegen und auf den Oats platzieren. Nebenbei die Banane schälen und schneiden. Zum Schluss die Bananenstücke auf den Oats anrichten.

**Dauer für die Zubereitung insgesamt: 45 min.**

Selina Müller, Rëka Somorjai, Kira Chollet  
Klasse 3Pe

# Tacos

Hauptspeise auf der Grundlage von Getreide (Mais)

## LA TAQUERIA

De Nur, Meret y Annika



### ESPECIALIDAD

#### TACOS A LA MEXICANA

Geniesse unsere leckeren Tacos aus Maistortillas gefüllt mit Schweizer Hackfleisch, homemade Guacamole, Feta, Crème Fraîche und Eisbergsalat.

**UNBEZAHLBAR.-**

### BESUCHEN SIE UNS UND PROBIEREN SIE SELBST!

**TÄGLICH GEÖFFNET!**

Montag bis Freitag • 10 Uhr bis 22 Uhr  
Samstag & Sonntag • 10 Uhr bis 23 Uhr



### INFORMACIÓN

Die Tacos sind ursprünglich aus Mexiko. Die Grundlage bilden Tortillas, welche traditionell aus Mais gemacht werden, da in Mexiko sehr viel Mais angebaut wird. Nach Europa kamen die Tacos, als die Spanier Mexiko bereisten. Um richtig mexikanische Tacos zu bekommen, muss man jedoch nach Mexiko, denn als sie nach Europa kamen, wurden sie verändert. Zum Beispiel werden bei uns viel öfter Weizen Tortillas oder harte Tacoschalen verwendet.

Mais ist die Lebensgrundlage der Mexikaner/innen. Die Ureinwohner von Mexiko, die Mayas bezeichneten sich selbst als Menschen aus Mais "Hombres de maíz".

Gemäss Forschungen hat man damals eine Art Maisflachbrot hergestellt. Der Taco, wie man ihn heute kennt, wurde irgendwann im 19. Jahrhundert entwickelt. Die Tortillas bilden auch heute noch eine Nahrungsgrundlage und sie werden zu jeder Tageszeit gegessen wie bei uns Brot. Denn man kann sie mit unzähligen Zutaten kombinieren.

Es gibt unterschiedliche Variationen von Tacos, je nachdem, wo man ist. So findet man beispielsweise in Mexico City andere als in Baja California. In Baja California werden sie traditionell mit Fisch gefüllt und in den Strassen von Mexico City werden sie gedünstet und mit Kartoffeln oder Bohnen gefüllt. Weiter können die Tacos mit Schweinefleisch, Rindfleisch, Chorizo oder Huhn gefüllt werden. Auch die Machart kann unterschiedlich sein, sie können gerollt werden oder offen die Form von Schalen haben.

Die Tacos bilden selbst schon einen optimalen Teller, denn die Grundlage ist aus Mais und gefüllt werden sie mit verschiedenem Gemüse, Fleisch und ein wenig Käse. Daher ist das Gericht sehr gesund und es ist auch möglich, es als vegetarische oder vegane Variante zu servieren.



**Rezeptanleitung für 2 Personen:**

**Mise en Place:**

**Nahrungsmittel:**

Maistortillas (8er Stück Pack)  
Rindshackfleisch (250g)  
Eisbergsalat (¼ Kopf)  
Feta Käse (½)  
Crème fraîche (½ Packung)  
Avocado (1 Stück)  
Knoblauch (eine kleine Zehe)  
Zitrone (½)  
Salz (eine Prise)

**Geräte:**

2 Pfannen  
2 Teller  
2 Schneidebretter  
3 Schälchen  
1 Schale  
2 Rüstmesser  
2 Gabeln  
1 Teelöffel  
1 Esslöffel  
1 Tuch zum Abtrocknen  
1 Bratschaufel

**Vorgehen:**

Zeit in Minuten	Arbeitsschritt	Genauere Beschreibung
5min	Hygienemassnahmen	Die Hände waschen und eine Schürze anziehen.
5min	Mise en Place	Das Mise en Place der Nahrungsmittel und der benötigten Geräte vorbereiten.
5min	Gemüse und Käse schneiden	Den Käse und die Avocado in kleine Stücke schneiden und die Avocado dann mit einer Gabel „zermant-schen“. Den Käse in ein Schälchen geben und die Avocado in eine andere Schale. Den Salat waschen ebenfalls schneiden und in ein Schälchen geben.
10min	Guacamole zubereiten und Fleisch anbraten	Den gepressten Knoblauch, ein bisschen Salz und den Saft einer halben Zitrone zur Avocado beifügen und alles verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Anschliessend das Fleisch mit Öl in eine Pfanne geben und 5min auf jeder Seite anbraten.
5min	Tortillas warm machen	Während das Fleisch noch in der Pfanne anbrät, in einer anderen Pfanne die Tortillas wärmen (ohne Öl, Essig oder Wasser). Die Tortillas einfach in die Pfanne legen, bis sie warm sind.
5min	Tortillas füllen	Die warmen Tortillas zuerst mit dem ungewürzten Rindshackfleisch füllen. Darauf kommen ein wenig Guacamole und ein wenig Salat. Die Guacamole wird mit einem Löffel schön auf das Rindshackfleisch drapiert. Die geschnittenen Salatstücke von Hand darauflegen. Darauf kommt ein wenig Crème Fraîche und zum Schluss wird der Käse darüber gestreut.
5min	servieren	Die Tacos auf einem flachen grossen Teller anrichten und servieren.

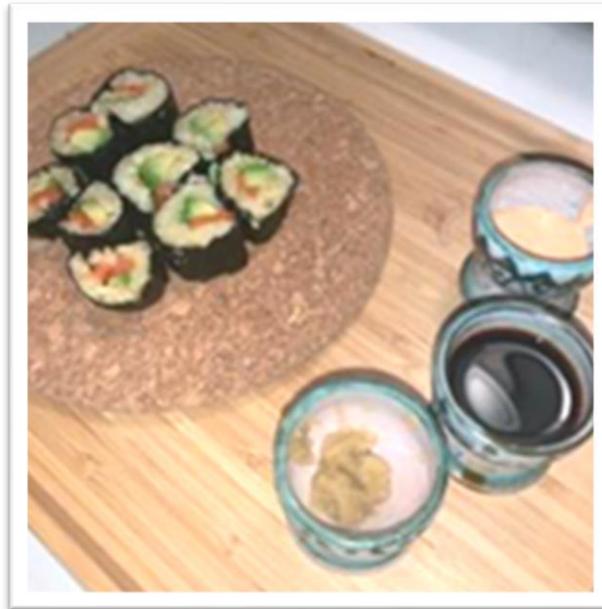
**Dauer für die Zubereitung insgesamt: 40min**

Nur Tasoglu, Meret Stückelberger, Annika Denkinger

Klasse 3Pe

# Sushi

Hauptspeise auf einer Grundlage von Getreide in Form von Reis



## Wissenswertes über Sushi

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltetem, gesäuertem Reis, ergänzt mit Zutaten wie Avocados, geräuchertem Fisch und vielem mehr. Das Gericht Sushi basiert auf Getreide. Sushi kommt ursprünglich aus China und wurde als Konservierungsmethode für Fisch benötigt. Diese Konservierungsmethode wurde so beliebt, dass sie sich über Regionen Chinas bis nach Japan ausbreitete.

Die Grundlage von Sushi ist Reis, also Getreide. Reis ist in Japan sowie China generell ein sehr wichtiges Nahrungsmittel, welches dort mindestens einmal am Tag gegessen wird. Jedoch interessant am Ganzen ist, ist das Sushi eigentlich in China erfunden wurde und das Rezept nach Japan angelangte, wo es dann bekannt wurde. Auch der Anbau von Reis gab es anfangs erst in China und erst seit ungefähr 2300 Jahren bauen sie auch Reis in Japan an. Natürlich hat sich die Anbau-Art von Reis in den vielen Jahren sehr verändert. Denn früher wurde zum Beispiel Reis auf trockenem Boden angebaut, heutzutage aber auf sehr feuchten. Oft wird Reis heutzutage sogar in Sümpfen angebaut.

Das Gericht gefällt uns sehr, weil man sehr kreativ werden kann. Man kann nämlich selber entscheiden, was man in die Sushis füllt oder ob man Algenblätter benützt oder man die Algen wieder weglässt. So kann man den Geschmack der Sushis sehr variieren. Das ist nicht das Einzige, denn man kann auch je nach Belieben die Sushis auch sehr einfach vegetarisch machen, wenn man die Füllung ändert. Dazu kann man es mit verschiedenen Saucen essen, was dann auch wieder ein Unterschied im Geschmack macht.

Sushis sind dazu auch sehr gesund und kalorien- sowie fettarm. An sich erfüllen die Sushis den optimalen Teller mehrheitlich. Jedoch um einen perfekten optimalen Teller zu haben, müsste man noch mehr Gemüse oder Früchte dazutun. Dafür kann man zum Beispiel nach dem Sushi-Essen noch einen Fruchtsalat als Dessert oder einen kleinen Salat essen. Dann hätte man den optimalen Teller.

## Rezeptanleitung für 2 Personen:

### Mise en Place:

Menge:	Zutat
2x	Avocados
250g (1x Päckchen)	Lachs
1EL	Zucker
1TL	Salz
5 EL	Reis Essig
5x	Nori Algenblätter
250g	Sushi Reis
350ml	Wasser
Je nach belieben	Wasabi
Je nach belieben	Sriracha Sauce
Je nach belieben	Mayonnaise
Je nach belieben	Gewürze (Paprika etc.)
Je nach belieben	Soya Sauce
1 Glas	Wasser

Menge	Utensil
1x	Schneidebrett
2x	Messer
1x	Sushi Matte
2x	Topf mit Deckel
1x	Kelle
1x	Teller
1x	Messbecher
1x (optional)	Topfuntersetzer
1x	Besteck (Gabel, Messer, Löffel) oder Holzstäbchen
3x	Kleine Schüsseln
1x	Esslöffel
2x	Pinsel

## Vorgehen:

20 min	Reis kochen	Den Sushi Reis mit dem Wasser vermischen und im Topf auf mittlerer Hitze kochen. In den ersten 10 Minuten ist es wichtig, dass man immer wieder rührt. Anschliessend lässt man den Reis auf niedriger Hitze mit dem Deckel auf dem Topf köcheln, bis das ganze Wasser verdunstet ist.
5 min	Reis würzen	Wenn der Reis fertig ist, mischt man in einem anderen Topf Zucker, Salz und Essig. Die Mischung lässt man kochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dabei ist es auch hier wichtig, dass man die ganze Zeit rührt. Als nächstes mischt man den Reis mit der soeben gemachten Sauce. Je nachdem kann man jetzt noch nach Belieben würzen.
10 min	Avocados und Lachs schneiden	Die Avocados müssen entkernt, geschält und anschliessend in dünne Streifen geschnitten werden. Der Lachs muss ebenso in dünne Streifen geschnitten werden.
20 min	Sushis rollen	Um die Sushis zu rollen, muss man die Nori Algenblätter erstmals auf die Sushi-Matte legen und die Nori Algenblätter dann mit Wasser mithilfe eines Pinsels etwas befeuchten. Als nächstes wird eine dünne Schicht Reis über die Algenblätter verteilt. Wichtig dabei ist, dass am Rand der Algenblätter noch ungefähr 1cm Abstand leer bleibt. Anschliessend legt man ein Stück Avocado und einen Streifen Lachs auf den Reis. Das Ganze wird dann mit der Rollmatte eingerollt. Am Schluss sollte man eine lange Rolle haben.
5 min	Sushi Rollen schneiden	Die Sushi Rollen, welche im vorherigen Schritt gemacht wurden, werden jetzt klein geschnitten. Wie gross man sie schneidet, kann man selber entscheiden wir empfehlen eine Grösse von 2cm. Als nächstes verteilen wir die fertigen Sushis auf einem Teller.
5 min	Saucen machen	Der letzte Schritt ist es nur noch, die Saucen zu machen (dieser Schritt ist optional). Sojasaucen und Wasabi haben wir in kleine Schüsseln gegeben. Die Sriracha Sauce und die Mayonnaise haben wir zusammen gemischt und dann auch in eine kleine Schüssel gegeben. Jetzt kann man die Sushis mit ihren Saucen geniessen.

**Dauer für die Zubereitung insgesamt: 1h 10 min**

Sarah Schnell, Maryam Hawadle  
Klasse 3Pe

# Rösti

Hauptspeise auf der Grundlage von Kartoffeln



## Wissenswertes über die Rösti

Die Rösti ist ein typisches Bauernfrühstück aus der Deutschschweiz und ist noch heute ein Schweizer Klassiker. Die Wurzeln der Rösti liegen im 19. Jahrhundert. Die Rösti eroberte die Schweiz von Zürich aus. Der Name Rösti kommt aus dem bernisch-solothurnischen Wort "rööschte" was so viel wie "rösten" heisst und sich auf viele verschiedene geröstete Gerichte bezieht.

Die Grundlage des Gerichts sind Kartoffeln. Die Kartoffeln kommen ursprünglich aus Südamerika und wurden dann erstmals von den Schweizer Gardisten in die Schweiz gebracht. Heutzutage sind die Kartoffeln in der schweizerischen Küche nicht mehr wegzudenken, wobei sie erst von wenigen Jahrhunderten angebaut wurden.

Wir können die Rösti sehr empfehlen, sie lässt sich einfach zubereiten, schmeckt lecker, ist günstig, sättigt gut und kann mit Speck, Käse, Salat und einem Glas Wasser zu einem sehr feinen und optimalen Teller kombiniert werden. Man sollte jedoch darauf achten die Rösti nicht zu knusprig zu braten, da sie einen hohen Acrylamid Gehalt hat, der für Kleinkinder ein Risiko darstellen kann. Acrylamid entsteht beim Braten und Rösten von kohlehydratreichen Lebensmitteln wie z.B. Kartoffeln. Gebildet wird es durch die Bräunung der natürlichen Inhaltsstoffe der Ausgangsprodukte. Für Kleinkinder gilt also: „Finger ab der Rösti“.

## Rezeptanleitung für 2 Personen:

Mise en Place:

0.5 kg Gschwellti (fest kochende Sorte)

0.5 TL Salz

2 EL Bratbutter zum Braten

2 Rüstmesser (glatt)

1 Dampfkochtopf mit Deckel (wenn keiner vorhanden: normaler Topf ohne Deckel)

2 Sparschäler

1 Schüssel

1 Bratpfanne

1 Pfannenwender

1 Teller flach (ein bisschen grösser als die Pfanne)

1 Röstiraffel

1 Teelöffel

Vorgehen:

Zeit	Arbeitsschritt	Genauere Beschreibung
5 min	Hygienemassnahmen	Zuerst für die Küche bereit machen (Die Hände gewaschen, die Nägel geschnitten, die Haare zusammengebunden, Oberfläche desinfizieren und die Schürze anlegen).
5 min	Mise en Place	Alle Utensilien bereitstellen (Siehe Liste oben).
10 min	Gschwellti vorbereiten	Kartoffeln (0.5 kg festkochend) waschen und im Dampfkochtopf 6-10 min kochen (Wenn keiner vorhanden ist: In einem Topf mit kaltem Wasser legen und aufkochen lassen). <u>Tipp:</u> Mit dem Dampfkochtopf geht es um einiges schneller!
5 min	Gschwellti reiben	Kartoffeln abkühlen lassen. Dazu kann man sie mit kaltem Wasser übergiessen oder eine halbe Stunde stehen lassen. Die Gschwellti mit einem Sparschäler schälen und mit einer Raffel in kleine Stückchen, in eine Schüssel reiben.
35 min	Braten	2EL Bratbutter in eine Bratpfanne geben und die Kartoffelschnipsel hineingeben und diese ca. 5 min anbraten und regelmässig wenden. Mit Hilfe einer Bratschaufel die Rösti zu einer Kuchenform formen und nicht mehr bewegen. Die Rösti bei offener Hitze ca.15 min auf einer Seite knusprig weiter braten. Einen flachen Teller auf die Bratpfanne legen und die Rösti auf den Teller stürzen. Danach Bratbutter in die Pfanne geben und die Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen. Zuletzt die andere Seite ca. 15 min knusprig weiter braten, servieren und geniessen.

**Dauer für die Zubereitung insgesamt: ca. 60 Minuten**

Gabriel Gloor und Luca Spillmann

Klasse 3Pe

# Himbeer-Schokoladen-Cupcakes

Dessert auf der Grundlage von Getreide



## Wissenswertes über Himbeer-Schokoladen-Cupcakes

Sie haben Lust auf einen Cupcake, der fruchtig, aber zugleich auch schokoladig schmeckt? Dann probieren Sie unsere fruchtige Explosion, den „Himbeer-Schokoladen-Cupcake“. Er ist ein getreidebeständiger Schokoladen Muffin, gefüllt mit einer süßen Himbeerfüllung. Der gefüllte Muffin wird dann mit einer fluffigen Himbeer-Vanille-Creme überzogen.

Das ursprünglich amerikanische Dessert wurde dazumal 1796 das erste Mal in einem Kochbuch einer amerikanischen Köchin niedergeschrieben. Der Name „Cupcake“ kommt daher, weil der Teig damals in einer Tasse (Cup) gebacken wurde. Muffins gelten als Vorläufer der aktuellen Cupcake Trends.

Wir aus der Küche empfehlen diesen Cupcake sehr, da er eine fruchtig, leicht bittere Note enthält, aber wegen der Schokolade wird dieser Geschmack ausgeglichen und es besteht die perfekte Kombination. Nehmen Sie ihn, wenn Sie nach ihrem Hauptgang noch das Tüpfchen auf dem I wollen. Um ihn optimal herzurichten, ist er mit frischen Himbeeren sehr empfehlenswert!

## **Rezeptanleitung für 12 Personen**

210g Zucker  
1 Pr. Salz  
180g Mehl  
40g Kakao  
075 TL Backpulver  
2 Eier  
2 TL Vanilleextrakt  
150g Buttermilch  
150g Sonnenblumenöl  
10g Espresso  
300g Himbeeren  
1 TL Zitronensaft  
20g Stärke  
50g Wasser  
250g Mascarpone  
60g Puderzucker  
400g Sahne  
6 TL Sahnesteif  
Zuckerperlen

## **Benötigte Geräte und Utensilien (Mise en Place)**

Rührbesen  
2 Kleine Schüsseln  
Große Schüssel  
2 Teelöffel  
2 Esslöffel  
2 Messbecher  
Handrührgerät  
Schere  
2 Plastiktüten  
2 Waagen  
Gabel  
Tiefer Teller  
Klarsichtfolie  
Muffinblech  
12 Papierförmchen  
Kleine Pfanne

## Rezeptanleitung für 12 Muffins

Dauer für die Zubereitung insgesamt: 70 Minuten

Zeit	Arbeitsschritt	Genauere Beschreibung
5 min.	Vorbereitung	Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und alle benötigten Utensilien herausholen
10 min.	Teig für die Schokoladen Muffins	Zucker, Mehl, Salz, Kakaopulver und Backpulver in der großen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Dann die beiden Eier, den Vanilleextrakt, die Buttermilch, das Sonnenblumenöl und den Espresso hinzufügen und mit dem Handmixer alles durchrühren. Den Teig in 12 Papierförmchen verteilen, so dass $\frac{3}{4}$ gefüllt sind.
25 min	Backen	Die Muffins für 25 Minuten in den Ofen schieben
10 min	Himbeerfüllung	Die gefrorenen Himbeeren in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Dann den Zitronensaft hinzufügen und alles mit einer Gabel zerdrücken, so dass es keine großen Stücke mehr gibt. Dann wird der Zucker hinzugefügt. Die Stärke wird mit dem Wasser in einem Messbecher verrührt und dann ebenfalls in den Topf gegeben. Das Ganze lässt man nochmals kurz köcheln und gibt es dann in einen flachen Teller und lässt es im Kühlschrank abkühlen.
5 min.	Himbeer-Vanillecreme	Den Mascarpone in der großen Schüssel mit dem Vanilleextrakt, dem Puderzucker und 4 Esslöffeln von der Himbeerfüllung mit dem Handmixer vermischen. In einem Messbecher die Sahne und den Sahnesteif vermischen und vorsichtig zu der Mascarponecreme geben. Dann alles gut mit dem Handmixer verrühren, bis es eine feste Konsistenz hat. Das ganze kurz in den Kühlschrank stellen.
15 min.	Die Muffins dekorieren und befüllen	Die Muffins aus dem Ofen holen und 2 Minuten kühlen lassen. Mit einem kleinen Löffel ein bisschen Teig von der Mitte des Muffins entfernen so dass ein Loch entsteht. Dann mit einem Spritzbeutel (hier: provisorische Plastiktüte) die übrige Himbeerfüllung reinfüllen. Dann die Himbeer-Vanillecreme in einen weiteren Spritzbeutel (Plastiktüte) geben und es sorgfältig auf die Muffins spritzen. Zum Schluss haben wir ein paar Zuckerperlen über die Muffins gestreut.

Klasse: 3Pe

von: Lia Schober und Julian Bühler

# Weizen-Tortillas

Hauptspeise auf der Grundlage von Getreide



## Wissenswertes über Tortillas

Tortillas und Fajitas wurden erst im 20. Jahrhundert in Mexikanischen Restaurants aufgetischt. Seitdem haben sie sich kaum verändert.

Wir empfehlen Ihnen dieses Gericht, denn es ist sehr abwechslungsreich und leicht, es ist würzig und herzhaft, einfach ein SUPER Gericht! Da es sehr viel Gemüse zur Auswahl gibt, ist es auch ziemlich gesund.

Unsere Tortilla wird aus Bio-Weizenmehl hergestellt. Es hat eine Super Qualität und ist nachhaltig angebaut. Darum ist unser Teig sehr luftig, dünn und leicht. Als Beilagen können Sie zwischen Rind, Poulet wählen. Ohne Fleisch schmeckt die Tortilla auch sehr gut. Darauf gibt es als Saucen z.B. Cocktail, Salsa, Crème fraîche und Guacamole, was die Tortilla nochmal besser macht. Viel Spaß beim Genießen!

## Rezeptanleitung für 2 Personen:

### Mise en Place Zutaten:

100g	Weizenmehl
¼ TL	Backpulver
¼ TL	Salz
15 ml	Pflanzenöl
80 ml	Heißes Wasser
Halbe	Paprika
Halber	Eisbergsalat
375g	Poulet-Geschnetzeltes oder -Würfel
20g	Crème Fraîche
	Coctailsauce
	Paprikapulver

**Mise en Place Utensilien:**

1	Pfanne
2	Schüsseln
1	Schwingbesen
1	Schneidebrett
1	Messbecher
2	Teelöffel
1	Bratwender
1	Rüstmesser
1	Tuch
1	Waage
1	Gabel
1	Wallholz

**Vorgehen:**

Zeit	Arbeitsschritt	Genauere Beschreibung
10	Mise en place	Bereit machen von Schüsseln, Waagen und anderen Utensilien und Abwiegen der Zutaten
15	Teig zubereiten	Zutaten vermischen. Den Teig in eine Schüssel füllen und ihn mit einem Tuch bedecken (15 Minuten ruhen lassen)
5	Schneiden von Salat und Peperoni	Zuerst Gemüse waschen und dann in kleine Stücke schneiden
5	Den fertigen Teig in Fajitas formen	Den fertigen Teig in vier gleich grosse Stücke schneiden und dann rund formen und anschliessend mit einem Wallholz dünn ausrollen.
15	Poulet zubereiten und braten	Poulet in die Pfanne tun, anbraten und würzen
5	Die Tortillas zubereiten	Das Fleisch und das Gemüse auf die Tortilla füllen.
5	Abwaschen	Alle gebrauchten Utensilien abwaschen.

Anthony Nagel und Luca Paolone

Klasse 3Pe

# Afrikanisches Fufu

Hauptgericht auf der Grundlage von Kartoffeln in Form von Stärkemehl.



## Wissenswertes über afrikanisches Fufu

Lassen Sie die afrikanische Kultur auf Ihrer Zunge zergehen, und gönnen Sie sich und Ihren Geschmacksknospen ein aussergewöhnliches Erlebnis: einzigartig, lecker und verrückt, sogar im wörtlichen Sinne (Fufu, französisch fou = verrückt).

Fufu oder auch Foufou genannt, kommt aus der west- und zentralafrikanischen Küche, die berühmt dafür ist, dass Fleisch und Fisch sowie Pfeffersorten immer im Gericht sind. Die Hauptzutat ist hier Bananenmehl, wobei Fufu-Mehl zum Beispiel auch aus Maniok bestehen kann. Ein weiterer zentraler Inhaltsstoff ist die Kartoffelstärke. Da kein Weizenmehl verwendet wird, ist das Gericht perfekt für eine Familienmahlzeit mit Zöliakiepatienten, die kein Gluten vertragen. Zusammen können alle eine gemeinsame und unverwechselbare Mahlzeit genießen. Das Fufu wird traditionell mit den Händen verzehrt und auch wir laden Sie herzlich dazu ein, um dies einmal zu erleben und von den traditionellen Tischmanieren abzulassen. (Sollten Sie aber direkt von einer Nagelmaniküre kommen, machen wir natürlich eine Ausnahme und servieren Ihnen eine Gabel).

Das Fufu an sich ist sättigend und Sie können es auch sehr gerne kombinieren: Wir empfehlen es zum Beispiel mit einem Salat Ihrer Wahl oder mit zusätzlich gedünsteten Karotten.

Das Fufu in Kombination mit dem Rindfleisch ist einzigartig und einmalig aufeinander abgestimmt. Die Sauce, die dem Fufu ihren würzigen und scharfen Geschmack verleiht, ist in Kombination mit dem Fufu eine Geschmacksbombe.

## Rezeptanleitung für 2 Personen:

### Mise en Place:

### Zutaten

Menge	Zutat
½	Zwiebel
½	Chilischote
250g	Rindfleisch
¾ kg	Passierte Tomaten
90g	Fufumehl
75g	Kartoffelmehl
Nach Bedarf	Salz
1EL	Milch
Nach Bedarf	Pfeffer
Nach Bedarf	Oregano
1EL	Rapsöl
500ml	Wasser

### Utensilien

Anzahl	Material
2	Brettchen
5	Rüstmesser
1	Pfanne
1	Lochkelle
1	Messbecher
3	Esslöffel
1	Waage
4	Kleine Schüssel
1	Kochtopf

**Vorgehen:**

Zeit	Arbeitsschritt	Genauere Beschreibung
5min	Schneiden	Zwiebeln schälen. Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Beides in Würfelschneiden Rindfleisch in Streifen schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen.
5min	Anbraten und Ablöschen	Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Chili und Rindfleisch zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Passierte Tomaten hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis zum Servieren.
10 min	Fufu zubereiten	500ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann das Mehl unter Rühren hinzufügen. Dann löffelweise die Milch hinzugeben. Dann rühren bis die gewünschte Konsistenz (klebrig, kompakt) erreicht ist.
5min	Servieren	Das Fufu in eine Schüssel geben und die Tomaten- und Fleischsauce darüber geben. Bei Bedarf kann man noch ein wenig Basilikum hinzugeben. Danach servieren und mit den Händen essen.

**Dauer für die Zubereitung insgesamt:**

Ca. 30 Minuten, bei effizientem Vorgehen.

Delia Speiser & Marlene Manggold  
Klasse 3Pe