



Kochen kann man lernen





-
- ▣ **Если ты изучаешь чужой язык-**
 - ▣ **твои глаза становятся больше,**
 - ▣ **твой слух – острее,**
 - ▣ **твои ноги – быстрее,**
 - ▣ **твои руки постигают чужое,**
 - ▣ **оно становится им близким.**
 - ▣ **Если ты изучаешь чужой язык –**
 - ▣ **у тебя вырастают два крыла**



Кристиане Грош







Kochsprüche



- **Kochen ist wie die Liebe - man sollte es entweder mit viel Leidenschaft tun oder es besser lassen.**

-
- **Ein gutes Rezept ist nur ein Thema, das ein Koch jedes Mal mit ein wenig Variation mit Leben füllen kann.**
-
- **Ein Koch ist nie alleine - selbst wenn es allein in der Küche steht, haben viele Köche vor ihm das Menü entwickelt und viele Kochbücher haben ihm Inspiration gegeben.**
-
- **Ein guter Koch sollte seine Gäste immer ein wenig überraschen, aber nie schockieren.**
-
- **Aus Sicht eines Kindes ist die eigene Mutter immer der beste Koch der Welt.**
-



Sucht bitte russische Sprichwörter!

- 1. Der Appetit kommt beim Essen.
 - 2. Hunger ist der beste Koch.
 - 3. Der Satte weiss nicht, wie dem Hunrigen zumite ist.
 - 4. Salz und Brot macht Wangen rot.
 - 5. Iss, was gar ist, trink, was klar ist, sprich, was wahr ist.
 - 6. Wen den Brei gekocht hat, der esse ihn.
-
- Сам кашу заварил сам и расхлебывай.
 - Аппетит приходит во время еды.
 - Хлеб-соль ешь, а правду режь.
 - Хлеб – всему голова.
 - Голод – лучший повар.
 - Сытый голодного не разумеет.
-





QUIZ

- Wer hat bei Ihnen zu Hause gekocht ?
 - Durften Sie als Kind beim Kochen helfen?
 - Können Sie gut kochen?
 - Was kochen Sie am liebsten?
 - Was hatten Sie früher für eine Küche?
 - Was hatten Sie für einen Ofen ?
 - Erinnern Sie sich an bestimmte Gerüche, die durch das Haus zogen, wenn gekocht wurde?
 - Wie sahen die Töpfe und Pfannen aus- gab es da einen Unterschied von ihrer Kindheit zu Ihrem Erwachsenenalter?
 - Hat Ihre Mutter nach Kochbuch gekocht?
 - Kochen Sie nach Kochbuch?
 - Haben Sie viele Kochbücher? Haben Sie ein Lieblingskochbuch?
 - Haben Sie ein Lieblingsrezept?
 - Gibt es ein Gewürz, dass Sie besonders gerne mögen?
-





Quiz: Welches Gemüse ist...

- grün? (z.B. Spinat, Grünkohl, Bohnen, Artischocke, Zucchini, Wirsing, Rosenkohl)
 - rot? (z.B. Tomate, Rote Beete, Radieschen, Rotkohl, Paprika)
 - Weiß? (z.B. Zwiebel, Weißkohl, Sellerie, Spargel, Rettich, Pastinake, Kohlrabi)
 - gelb? (z.B. Steckrübe, Paprika, Mais)
 - orange? (z.B. Möhre, Kürbis)
-





Kulturelles Wissen

- Kennen Sie...
 - ...ein Märchen in dem ein junge Frau in einen Turm gesperrt wird, weil ihre Mutter in der Schwangerschaft unstillbare Gelüste nach einem Gemüse hatte? (Rapunzel)
 - ...ein Märchen in dem ein Mädchen blaue Flecke von einem Gemüse bekommt und damit beweist, dass sie eine Prinzessin ist? (Die Prinzessin auf der Erbse)
 - ...ein Märchen in dem Tauben einem Mädchen helfen Erbsen zu sortieren? (Aschenputtel)
-





-
- Ich liebe jede Art von Frucht
 - hab` im Garten meine eigne` ... Zucht
 - Ich hab dort jede Art von Beere,
 - weil ich Beeren sehr... verehere
 - Ich hab auch Äpfel und Birnen und Trauben
 - die kann man sich ruhig öfter er... lauben
 - Mein Obst, das ist schon lange bekannt,
 - ist das leckerste im ganzen... Land
 - Drum back ich auch, wenn mich Gäste besuchen,
 - ausschließlich und immer Früchte... kuchen
 - Nur eine Frucht, da bleib ich gerne ohne
 - Die ist mir einfach zu sauer- die gelbe... Zitrone!
 - Ich koche mal herzhaft und mit viel Gemüs,
 - an anderen Tagen da mag ich`s lieber süß.
 - Eine Sache muss ich euch noch sagen:
 - ▶ □ Es stimmt! Liebe geht durch den... Magen.





t/s

Russische Küche



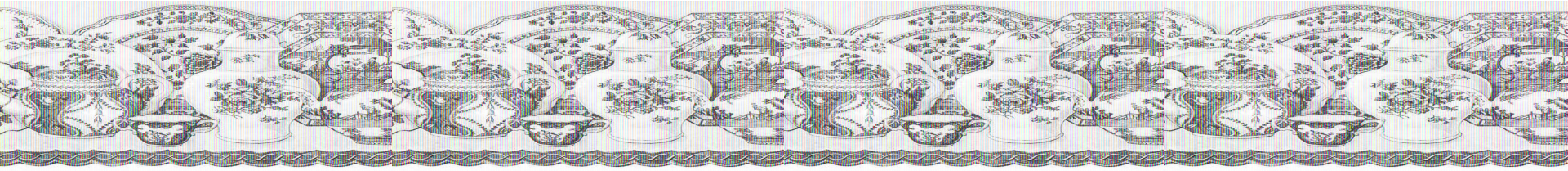
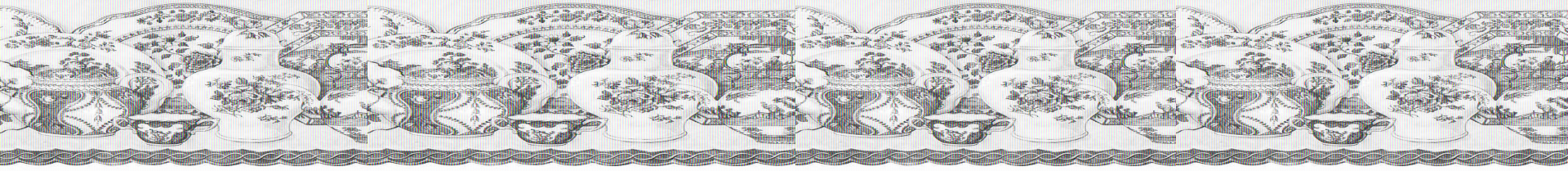


Rezepte

Pfannkuchen



- Zutaten:
- 6 Eiklar
- 2 ganze Eier
- 1 Tasse Instant-Haferflocken
- 1 Esslöffel Zimt
- 1/2 Tasse (Rosinen)
- 3 Teelöffel Süßstoff
- Etwas Öl
- Zubereitung:
- Alle Zutaten in eine Schüssel tun und durchmischen, ich nehme dazu einen Mixer mit Schneebesen. So lange mixen, bis der Teig dickflüssig ist.
- Etwas Öl in eine Pfanne geben und sie auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn die Pfanne heiss ist, einfach einen Teil des Teiges in die Pfanne geben und von beiden Seiten Goldbraun anbraten lassen, dauert ca 3 Minuten.
- Mit dem Rest des Teiges dasselbe machen.





Пирожки с яйцом и луком

□ Ингредиенты

- Тесто дрожжевое. Яйцо - 4 шт. Лук зеленый. Соль. Оливковое масло.

□ Способ приготовления

- Зеленый лук нарезать мелко.
- Яйца сварить. Мелко нарезать.
- В миске смешать яйца, лук, соль.
- Тесто раскатать, положить на него начинку.
- Сформировать пирожки.
- На сковороде разогреть масло.
- Жарить пироги до готовности.
-





Sibirische "Tortellini"

□ **Zutaten :**

- 2Liter Fleischbrühe 200 g Rinderhack 200g Schweinhack 1 grosse Zwiebel gehackt 1 Stück Ei
- 250 g Weizenmehl 1 Stück Lorbeerblatt 0,5 Tasse Wasser lauwarm Salz Pfeffer Schmand

□ **Zubereitung:**

□

- 1. Das Hackfleisch mischen und nochmals mit der Zwiebel durch den Fleischwolf lassen, damit der Zwiebelsaft gut in das Fleisch eindringen kann.
- 2. Ein Gelbe Ei in das Mehl schlagen, mit dem Wasser und etwas Salz einen ziemlich festen Nudelteig kneten.
- 3. Diesen Teig dünn auswalzen und mit einem Glas oder Becher Kreise ausstechen.
- 4. Auf die Hälfte der Kreise mit einem Teelöffel kleine Kugeln aus der Hackmasse setzen. Die Ränder mit geschlagenem Eiweiß (oder Wasser) betreiben und jeweils einen zweiten runden Teigfleck darauflegen und den Rand fest zusammen drücken.
- 5. Damit die Brühe klar bleibt, sollten die Pelmeni einige Sekunden in heißes Wasser getaucht werden um das Mehl "abzuwaschen" bevor sie für 10 Minuten zum Kochen in die Brühe gelegt werden.
- 6. Pelmeni lassen sich auch aus quadratischen Teigstücken fertigen.
- 7. Serviert werden sie in einer mit Petersilie ausgestreuten vorgewärmten Schüssel mit zerlassener Butter, Schmand oder bei uns mit Roter Soße begossen.

□



□

Russischer Salat mit Rote Bete und Kartoffeln



- 4 kleine Kartoffeln (ca. 400 g) 2-3 kleine Karotten (ca. 200 g)
- 2 mittelgroße rote Bete (ca. 400 g) 3 Gewürzgurken (300 g)
- 3 Frühlingszwiebeln 4 EL Pflanzenöl 2 EL Champagneressig oder Balsamico
- **Zubereitung**
- 1. Kartoffeln und Karotten ungeschält soeben gar kochen, bis sie sich leicht mit dem Messer einstechen lassen. Rote Bete genauso kochen, jedoch in einem separaten Topf.
- 2. Abgießen und abtropfen lassen und Schalen abziehen. Würfeln und in eine große Schüssel geben. Gewürzgurken würfeln und dazugeben. Öl und Essig darüber träufeln. Frühlingszwiebeln hacken und dazu geben. Nach Geschmack salzen (manchmal machen die Gewürzgurken den Salat schon salzig genug). Mischen und kühl stellen.
- 3. Die rote Bete färbt den ganzen Salat rot. Wenn man will, dass die anderen Zutaten ihre Farbe behalten, sollte man die rote Bete erst getrennt in eine Schüssel geben, mit Dressing mischen und dann vorsichtig in den restlichen Salat geben.



Russischer Salat



750 g Kartoffel(n), festkochend

200 g Bohnen, grüne

150 g [Möhre\(n\)](#)

150 g [Erbsen, gepalt](#)

4 EL Essig (Sherryessig)

3 [Ei\(er\), davon das Eigelb von ganz frischen Eiern](#)

1 EL Zitronensaft

250 ml Öl (Olivenöl)

[Salz](#)

Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, Salz zugeben, knapp mit Wasser bedecken und etwa 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser etwa 10 Minuten garen, dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Möhren schälen und in Würfel schneiden, zusammen mit den Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, wiederum eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit dem Gemüse in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und mit dem Essig beträufeln.

Eigelb mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Schneebesen schlagen und Olivenöl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zufügen, dabei immer kräftig weiter schlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Diese Mayonnaise gründlich unter den Salat mischen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Wichtig: Um Salmonellengefahr zu vermeiden, sollten unbedingt ganz frische Eier verwendet werden!





Backe backe Kuchen, der Backer hat
gerufen.

Wer will guten Kuchen backen?

Der muß haben sieben Sachen.

Eier und Schmalz, Butter und Salz.

Milch und Mehl, Safran macht den
Kuchen gelb.

Schieb schieb in Ofen rein.

Backe backe Kuchen, der Bäcker hat
gerufen.

Wer will guten Kuchen backen?

Der muß haben sieben Sachen.

Eier und Schmalz, Butter und Salz.

Milch und Mehl, Safran macht den
Kuchen gelb.

Schieb schieb in Ofen rein.



Belarussische Küche



Brötchen - Massebrötchen



□ **Zutaten:**

- 400 g Weizen Vollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 500 g Magerquark
- 2 TL Backpulver
- 2-3 EL Milch
- 2-3 TL Salz
- 2 Eier

□ **Zubereitung:**

- Das Basisrezept mit einem Knethaken gut durchmengen. Man kann noch 2 Hand Sonnenblumenkerne, 1 Hand Rosinen und 1 Hand Mandelsplitter rein. Evtl noch nen Tütchen Vanillezucker und einen Schuss Walnußöl. Hier kann man es sich so gestalten wie man es will. Von der Masse 6 gleichgroße Kugeln formen, aufs Blech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen bei 175° Umluft 30 Minuten backen. Und am Ende noch mit 2 Scheiben Putebrust oder sonst was belegen und fertig ist das Essen für Unterwegs.



Omlette mit Thunfischfüllung



□ **Zutaten:**

- 6 Eier
- 1 Dose - Thunfisch (in Öl)
- 1 Teelöffel - Vollkornmehl
- 50ml - Wasser
- Ein Spritzer - Zitronensaft

□ **Zubereitung:**

- - Eier trennen - 4 (!) Eigelb aufbewahren
- - Eiweiß mit Wasser und Zitronensaft vermischen - dann Eigelb mit Mehl dazu
- - wieder mixen - Teig in der Pfanne mit Sonnenblumöl goldbraun braten -
- danach Thunfisch im Omlett verteilen

Schinken/ Käse-Omlett



□ **Zutaten:**

- 3 Eier (Eiklar + Eiweiss)
- 4 Eiklar
- 150g Schinken (lowfat)
- 50g Scheibenkäse (10% Fett)
- 1 (50g) Zwiebel
- 1 Strauchtomate
- Öl (je nach Geschmack)

□ **Zubereitung:**

- Schinken und Zwiebel in appetitliche Stückchen schneiden und in der Pfanne mit Öl erhitzen. Vorher Eiklar und Eiweiss schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann in die Pfanne hinzugeben. Sobald sich die Eimasse festigt, den Scheibenkäse und die Tomatenscheiben hinzugeben. Alles schön anbraten und genießen!
-



Бульбяные галки с мясом



- 1 кг картофеля
- соль, 1 яйцо
- 300 г отварной говядины
- 1 средняя луковица
- 0,25 стакана растительного масла
- молотый черный перец
- Картофель вымыть, половину отварить в мундире до готовности (около 25 минут), затем охладить, почистить и хорошо размять.
- Оставшийся картофель почистить, натереть на мелкой терке, отжать и соединить с пюре.
- Получившуюся массу посолить по вкусу, вбить яйцо и хорошо перемешать.
- Мясо прокрутить в мясорубке.
- Лук почистить, мелко нарезать.
- В сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, обжарить на нем лук до золотистого цвета, смешать с фаршем, посолить и поперчить по вкусу.
- Из *картофеля* сформировать лепешки, в середину каждой уложить начинку и защипать края, придав галкам овальную форму.
- В сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить галки до готовности (около 5 минут с каждой стороны) и выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить лишний жир.
- Подавать блюдо к столу горячим.



Deutsche Küche

Ein guter Koch hat
mehr Fett an den
Händen als im
Bauch.

[Deutsches Sprichwort](#)



Rezepte

Zwiebelsuppe

- Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einem Schmortopf die Butter zerlassen und die Zwiebelringe darin ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze weich schmoren, dabei mehrfach umrühren und nicht braun werden lassen. Mehl darüber stäuben. Brühe, Wein und Kümmelsamen dazugeben, gut umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Brotscheiben toasten und je 2 in feuerfeste Suppentassen legen. Die Suppe über das Brot gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Die Tassen auf mittlerer Schiene im Ofen ca. 5-7 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun geworden ist.

Besonders gut schmeckt die Suppe, wenn sie zum Schluss mit 2 cl Cognac parfümiert wird.



Rezepte

Erdbeeren mit Sahne de luxe



- 250 g Erdbeeren, 1 TL brauner Zucker, 1-2 Baiser (50 g), 50 g Pistazienkerne,
- 250 g Schlagsahne, 200 g weiße Kuvertüre
- Schritt 1
- Die Erdbeeren im Sieb kurz abspülen und entkelchen, dann in Scheiben oder Stücke schneiden. Dies mit Zucker vermischen.
- Schritt 2
- Baiser in eine Gefriertüte geben und in grobe Stücke klopfen. Auf ein Sieb schütten und den feinen Zucker raussieben, sonst wird es zu süß. Pistazien grob hacken. Schlagsahne steif schlagen.
- Schritt 3
- Einen kleinen Topf mit Wasser aufkochen und die Hitze auf kleine Stufe regulieren. Kuvertüre in Stücke brechen, in eine Schüssel geben und auf den Topf setzen, wo sie unter öfterem Rühren schmilzt.
- Schritt 4
- Die warme geschmolzene Schokolade mit einem Löffel mit der Sahne vermischen. Etwas Erdbeeren in ein Glas geben, mit Sahne bedecken (das geht gut mit einem Spritzbeutel ohne Tülle) und mit Pistazien sowie Baiser bestreuen. So die Gläser schichtweise füllen und zum Schluss mit Erdbeeren, Pistazien und Baiser verzieren.

Berliner Leber



- Berliner Leber wird mit Apfelingeln, Zwiebeln und Kartoffelbrei serviert. Man kann dafür, je nach Angebot, die etwas herzhaftere Rinderleber oder die feinere Kalbsleber verwenden. Eine herbsäuerliche Sorte Äpfel wie z.B. Boskop schmeckt besonders aromatisch dazu. Außerdem werden die Apfelingel vom Boskop beim Braten schön mürbe. Äpfel schälen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse der Apfelscheiben ausstechen. In einer beschichteten Pfanne 30 g Butter auslassen und die Apfelingel darin von beiden Seiten goldgelb backen, wie oben auf dem Bild zu sehen. Die Apfelingel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einen Teller legen. Apfelingel am besten im Ofen bei 50° warm halten. Zwiebeln pellen und in dünne Ringe schneiden. In der beschichteten Pfanne 20 g Butter erhitzen, die Zwiebelringe darin goldbraun braten und zum Schluss mit Salz würzen. Zwiebelringe aus der Pfanne heben und ebenfalls warm stellen. Leber vom Rind oder Kalb in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. In der beschichteten Pfanne 30 g Butter erhitzen und die Leber darin von beiden Seiten kurz kräftig anbraten. Die Temperatur auf mittlere Hitze zurückschalten und die Leber in 4-5 Minuten, je nach Größe und Dicke der Scheiben, fertig braten. Wichtig ist, dass die Leber nicht zu lange gebraten wird, damit sie nicht trocken wird. Leber nach dem Braten mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Salz erst zum Schluss zufügen, damit die Leber nicht zäh wird. Berliner Leber mit Apfelingeln und Zwiebelringen auf Tellern anrichten und dazu Kartoffelbrei (s. Rezept) reichen.

Hoppel Poppel mit Krabben



- Hoppel Poppel mit Krabben ist eine Variante vom klassischen Berliner Pfannengericht mit Bratkartoffeln, das durch Krabben eine besondere Note erhält. Festkochende Kartoffeln als Pellkartoffeln in ca. 20 Minuten gar kochen. Pellkartoffeln abgießen, in kaltem Wasser abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel und durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Maiskeimöl erhitzen. Zwiebeln, Speck und Shrimps darin kurz kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Kartoffeln im Bratenfett hellbraun braten und anschließend mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Zwiebeln, Speck und Shrimps unter die Bratkartoffeln mischen. Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eier über die Bratkartoffeln gießen und auf mittlerer Temperatur stocken lassen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Hoppel Poppel mit Krabben anrichten und mit Schnittlauch bestreuen, wie oben auf dem Bild zu sehen. Dazu passen Kopfsalat oder Gurkensalat als Beilage sehr gut.



Bötel mit Lehm und Stroh



- Die Eisbeine abspülen und trocken tupfen. In einem großen Topf 3 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Eisbeine hinein geben.
- Eine Zwiebel mit Lorbeer und Nelken spicken, zusammen mit Suppengrün und Gewürzkörnern in den Topf geben und diesen mit einem Deckel schließen. Topf bei kleiner Hitze etwa 90 Minuten kochen lassen. Anschließend die Eisbeine herausheben und die Brühe abseihen.
- Für das Sauerkraut eine Zwiebel hacken und im heißen Butterschmalz glasig dünsten, das Sauerkraut und die zerdrückten Wacholderbeeren hineingeben, mit 250 ml der Eisbeinbrühe aufgießen und 1 Stunden köcheln lassen. Während der letzten halben Stunde die Eisbeine mitgaren.
- Inzwischen die abgetropften Erbsen mit 250 ml Eisbeinbrühe, einer gehackten Zwiebel, den Kartoffeln und dem Suppengrün zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 Stunde kochen. Danach durch ein Sieb streichen oder mit einem Küchengerät pürieren, nochmals abschmecken. Den Speck in einer trockenen Pfanne auslassen und über den Erbsbrei und das Sauerkraut verteilen. Zusammen mit den Eisbeinen servieren.



Deutscher Kartoffelsalat



▣ Zutaten für 6 Personen:

- ▣
- ▣ 100 g tiefgefrorene Erbsen 2 Gewürzgurken (aus dem Glas)
- ▣ 125 g Salat-Mayonnaise 150 g Vollmilch-Joghurt
- ▣ Salz Pfeffer Zucker 1/2 Bund Schnittlauch
- ▣ 300 g Wiener Würstchen 1/3 Kartoffeln in Marinade

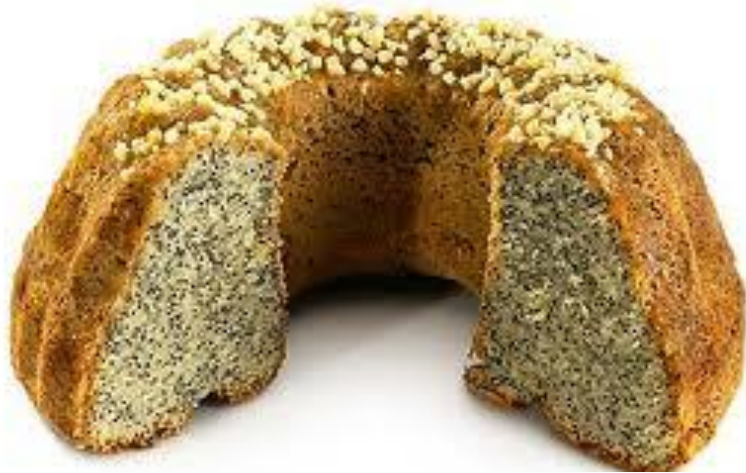
- ▣ Erbsen auftauen lassen. Gurken in Scheiben schneiden. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch waschen, fein hacken und, bis auf etwas zum Bestreuen, unter die Mayonnaise heben. Würstchen in Scheiben schneiden. 1/3 der Kartoffeln in Marinade, Gurken, Erbsen und Würstchen in eine Schüssel geben. Salatcreme darunter heben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit übrigem Schnittlauch bestreuen.

Frikadellen aus Tatar



- Zutaten:
- 500 g Tatar
- 2 Zwiebeln
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 50 g Haferflocken
- Zubereitung:
- Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Tatar in eine Schüssel geben , die Eier aufschlagen, dazugeben, die gewürfelten Zwiebeln dazu geben, vermischen. Die Haferflocken dazugeben, weitermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika nach Geschmack würzen. Frikadellen formen. In einer beschichteten Pfanne braten.

Mohnkuchen



- Zutaten:
- 300g Magerquark
- 250g Mohn
- 3 ganze Eier
- 4 Eiklar
- 1/2 Vanille Backaroma
- 40g Whey/MKP Vanille
- Flüssigen Süßstoff
- Zubereitung:
- Einfach alles vermischen und mit dem Süßstoff abschmecken, bis es süß genug ist. Der Teig schaut recht flüssig aus, ist aber OK so. Dann ab ins Rohr bei ca. 150° Umluft und backen bis er schön braun und fest ist.



Waffeln - Powerwaffeln



Zutaten:

5 Eiklar

2 Eigelb

250 gr. Magerquark

175 gr feine

Haferflocken

Süsstoff

- Für die Grundsubstanz: 5 Eiklar schlagen bis die Masse fest wird (am besten mit nem Mixer). Den Magerquark und 2 Eigelb unterheben. mit Süsstoff abschmecken. Nun die 175 gr Haferflocken unterrühren. So nun wären die Waffeln bereit für das Waffeleisen. (brauchen aber zimelich bis sie durch sind) Ich mixe mir gern noch etwas Obst in die Masse, z.B. einen kleingeriebener Apfel oder eine zerdrückte Banane. Wem nicht genug Fett drin ist kann auch gerne noch geriebene Nüsse nach wahl zugeben bzw Öl aus diesen. Nach dem Backen schmeckt es auch nicht schlecht wenn man etwas Apfelmuß auf die Waffeln streicht oder ein wenig Honig drauf tut. Man kann allerdings auch, wenn man die Waffeln als Snack isst, kleine Mengen Süsstoff durch z.B. Traubenzucker ersetzen um schnellen Zucker zuzuführen. Oder man lässt das Obst weg und rührt noch Proteinpulver z.B. Banane drunter. Dann ändern sich natürlich die nährwertangaben Die Masse sollte 6 Waffeln ergeben, also bei mir sind das dann zwei Tage Frühstück. Ist eigentlich recht schnell gemacht und günstig herzustellen. Außerdem sind der kreativität keine Grenzen gesetzt. Man kann z.B. die Masse anstatt süß, mit Zwiebeln und weiterem Herzhaftem gestalten. Ich bereite sie nicht in einem Herzförmigen sondern in einem viereckigen Waffeleisen zu.

Obstsalat mit frozen Joghurt



▣ **Zutaten:**

▣

1 Banane 1 Apfel 1 Orange 100 g Erdbeeren

▣ 100 g Kirschen 100 g Trauben 1 Becher
Magerjoghurt

▣ 150 g Zitronensaft Süßstoff Vanillearoma 50 g
Walnüsse, gehackt

▣

Zubereitung:

- ▣ Apfel gut waschen, in Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Banane in Stücke schneiden, zu den Apfelstücken geben. Alles gut mit Zitronensaft vermischen, da Äpfel und Banane sonst unansehnlich braun werden. Die restlichen Obstsorten waschen und zugeben. Die gehackten Walnüsse und Süßstoff nach Geschmack zugeben und unterrühren. Den Joghurt mit 1 Teel Vanillearoma und Süßstoff nach Geschmack verrühren und ca 30 Minuten in das Gefrierfach geben. Den Obstsalat in kleinen Schüsseln anrichten und den Joghurt auf den Schüsseln verteilen.

Rätsel

- **Was ist eine Farce?**
- a) Eine Masse aus besonders fein gehacktem Gemüse, Fleisch oder Fisch. (Lösung)
- b) Eine Soße aus Fruchtpüree, die zum Nachtisch gereicht wird.

-
- **Was bedeutet blanchieren?**

- a) Etwas “abbrühen”. (Lösung)
- b) Etwas gut einpacken.

-
- **Was bedeutet “blind backen”?**

- a) Wenn beim Backen die Brille vom Dampf beschlagen ist.
- b) Vorbacken eines Teigbodens (meistens mit Hülsenfrüchten). (Lösung)

-
- **Welches Tier haben manche Leute in der Küche?**

- a) Einen Elefanten.
- b) Einen Wolf. (Lösung)

-
- **Wenn ein Koch sagt, dass er eine “Flotte Lotte” hat, dann meint er...?**

- a) Dass er unter Durchfall leidet.
- b) Dass er ein Passiergerät besitzt. (Lösung)

-
- **Bei wie viel Grad kocht Wasser?**

- a) Bei 100 Grad. (Lösung)
- b) Bei 98 Grad.







**Nun ist es aber
Zeit.**

**Wir müssen
leider geh'n**

**Bis morgen!
Bis bald!**

**Auf
Wiedersehen!**



**Презентацию подготовила
Слабко Рита Антоновна,
учитель английского и
немецкого языков высшей
квалификационной категории**

**Трабская средняя школа
Ивьевского района
Гродненской области
Беларусь**



**Источник информации
Интернет**