

Gelbe Gruppe

Gemüse-Hexensuppe

Zutaten (für ca. 20 Kinder)

- | | |
|-----------------------------|---|
| 20 Kartoffeln: | schälen und würfeln |
| 1 kleine Sellerieknolle: | schälen und würfeln |
| 2 Stg. Porree: | in Ringe schneiden und waschen |
| 5 Mohrrüben: | schälen und würfeln |
| 1 mittlerer Hokkaidokürbis: | waschen, halbieren, Kürbiskerne mit einem Esslöffel entfernen und in Würfel schneiden |
-
- | |
|------------------------------------|
| 3 EL Öl oder Bratenfett |
| 1,5 Liter Gemüsebrühe |
| 2 1/5 Becher Sahne |
| 2 Becher Kräuterschmierkäse |
| 16 Würstchen in Scheiben schneiden |
| Salz und Pfeffer |



Zubereitung

1. Topf anheizen, Öl einfüllen und erwärmen.
 2. Porree im Öl andünsten.
 3. Kartoffeln, Mohrrüben, Kürbis und Sellerie in den Topf geben und auch andünsten.
 4. Brühe hinzugeben
 5. Bei mittlerer Hitze, ca. 20- bis 30 Min. und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
 6. Das Gemüse ist gar, wenn man es mit einer Gabel zerdrücken kann.
 7. Nun wird gehext! Alles mit einem Pürierstab zerkleinern.
 8. Nun die Sahne und den Kräuterschmierkäse unterrühren.
 9. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 10. Zum Schluss die Würstchen unterrühren.
- Guten Appetit!



Kiga Zwergenscheune
Dorfstraße 26
23881 Breitenfelde
Tel. 045 42 - 14 21

Buttermilchwaffeln

Zutaten

125 g Butter
50 g Honig
1 Prise Salz
3 Eier
250 g feines Weizenmehl
1 TL Backpulver
1 Msp gemahlene Anis
1/4 l Buttermilch



Zubereitung

Butter, Honig, Salz, und die Eier mit dem Mixer schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Anis untermischen. Nun so viel Buttermilch zugeben, dass ein dickflüssiger Teig entsteht.

Das Waffeleisen vorheizen. 2–3 EL Teig einfüllen, schließen, die Waffeln Goldbraun backen. Mit einer Gabel vorsichtig aus dem Waffeleisen nehmen und auf ein Kuchengitter legen.



Ganztags schulbetreuung KiB e.V.
Grundschule Heiligengeisttor
Ehnenstr. 8
26121 Oldenburg (Oldenburg)
Tel. 01 51 - 23 48 51 74

Regenbogen Smoothie

Zutaten

400 g griechischer Joghurt
1 Handvoll Babyspinat
1/4 Gurke
1 Tasse Brombeeren, gefroren
1 Tasse Himbeeren, gefroren
1 Tasse Mango, gefroren
Honig zum Abschmecken



Zubereitung

Als Basis für die einzelnen Ebenen braucht ihr je 100 g griechisches Joghurt. Tipp: Wird die Masse etwas zu dickflüssig, einfach ein bisschen Wasser oder Milch zugeben.

Lila Schicht: Brombeeren und Joghurt im Standmixer pürieren.

Grüne Schicht: Babyspinat, Gurke und Joghurt im Standmixer pürieren.

Gelbe Schicht: Mango und Joghurt im Standmixer pürieren.

Rote Schicht: Himbeeren und Joghurt im Standmixer pürieren.



German International School
Toronto
980 Dufferin St
Toronto, ON M6H 4B4 / Kanada

Klasse 1 / 2

Kanadische Kartoffelsuppe

Zutaten (für ca. 6 Personen)

500 g Kartoffeln

3 Karotten

1 1/2 Liter Gemüsebrühe

180 ml Sahne

Wichtig: 1/2 Tasse kanadischer
Ahornsirup!



Zubereitung

Zuerst musst du die Kartoffeln und die Karotten schälen und in Stücke schneiden. Anschließend die Stücke in einen Topf mit Gemüsebrühe geben und weichkochen (ca. 30 Min.!). Zum Schluss mit einem Stabmixer pürieren, die Sahne und den Ahornsirup einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren – Enjoy!



German International School
Toronto
980 Dufferin St
Toronto, ON M6H 4B4 / Kanada

Homemade Mac and Cheese

Zutaten

- 2 Becher Makkaroni
- 16 EL Butter
- 1/3 Becher Mehl
- 3 Becher Milch
- 1 ½ Becher geriebener Käse
- ¾ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 2 Becher Semmelbrösel



Zubereitung

Makkaroni kochen und Wasser abgießen. Den Ofen auf 180°C vorheizen. In einem Topf 8 EL Butter auf mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl hinzugeben. Langsam die Milch unterrühren. Alles für 2 min aufkochen lassen. Die Herdplatte ausschalten und den Käse, Pfeffer & Salz hinzugeben. So lange rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Die Makkaroni in die Käsesauce geben und gut vermischen. Als nächstes die Makkaroni in eine Auflaufform geben. Nun in einem 2. Topf die restlichen 8 EL Butter schmelzen, die Semmelbrösel hineinrühren und mit etwas Pfeffer bestreuen. Kurz anbräunen. Die Mischung über die Makkaroni verteilen. Für 20 Min. backen.



German International School
Toronto
980 Dufferin St
Toronto, ON M6H 4B4 / Kanada

Kochclub

Pfannkuchen

Zutaten

200 g Mehl
2 Eier
1/2 Liter Milch
Prise Salz



Zubereitung

Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Eier und die Milch hinzugeben und alles vermischen, bis ein schöner flüssiger Teig entsteht. Gieße ein wenig Öl in die Pfanne und wenn es warm ist eine kleine Portion Teig. Lege den Deckel auf die Pfanne und warte ab, bis der Rand des Pfannkuchens braun ist. Danach einmal wenden.

Zutaten Apfelmus

etwa sechs bis sieben mittelgroße Äpfel
(z. B. der Sorte Elster)
200 ml Orangensaft aus 100 % Frucht
200 ml Wasser
1 bis 2 Esslöffel Zitronensaft aus 100 % Frucht
3 bis 4 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Zimt



Zubereitung

Die Äpfel werden gewaschen, geviertelt, entkernt und in Würfel geschnitten. Zusammen mit dem Orangensaft, dem Zitronensaft und dem Wasser, werden die Apfelwürfel im Topf auf die Herdplatte gesetzt. Anschließend werden der Zucker und der Zimt auf die Apfelwürfel gegeben, die Apfelwürfel aufgekocht und alles verrührt. Nun müssen die Äpfel bei mittlerer Hitze etwa 30 Min. weich gekocht werden.

German International School
Toronto
980 Dufferin St
Toronto, ON M6H 4B4 / Kanada

Nachdem die Apfelmasse etwas abgekühlt ist, wird sie mit dem Zauberstab püriert.
Guten Appetit!



Käfergruppe

Die lachende Kürbissuppe

Zutaten

1 kg Hokkaido-Kürbis
1 große Gemüsezwiebel
3 große Kartoffeln
2 dicke Karotten
1 ¼ l Wasser
1 EL Gemüsebrühe-Granulat
250 ml Sahne
2 Zweige krause Petersilie
Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Zucker
und Muskat würzen.



Zubereitung

Kürbis teilen, entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.

Das zerkleinerte Gemüse in einen Topf mit 1 ¼ l Wasser geben. Die Zwiebel häuten und ganz in den Topf legen. Alles ca. 30 Min. garen. Zum Schluss mit Gemüsebrühe-Granulat und Gewürze abschmecken. 100 ml Sahne unterrühren. 150 ml Sahne steif schlagen und Petersilie hacken. Mit der Sahne ein lachendes Gesicht auf der fertigen Suppe legen. Die Petersilie sind die Haare zu dem Gesicht.
Guten Appetit!



Städt. Kita Am Hagelkreuz
Am Hagelkreuz 53
41812 Erkelenz
Tel. 024 31 - 738 51

Mäusegruppe

Maisbrot-Muffins

Zutaten

320 g Maismehl
280 g Weizenmehl
120 g Zucker
2 gestrichene TL Backpulver
2 TL Salz
2 Eier
250 g 1,5% fettarme Milch
120 g Öl



Zubereitung

Die Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handmixer zu einem Muffin-Teig rühren bzw. kneten.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Muffins bei 175 °C Umluft ca. 15 bis 17 Min. backen.

Guten Appetit!



Städt. Kita Am Hagelkreuz
Am Hagelkreuz 53
41812 Erkelenz
Tel. 024 31 - 738 51

Saftiges Kartoffelbrot

Zutaten

250 g gekochte Kartoffeln
120 g Milch
120 g Wasser
2 TL Salz
400 g Weizenmehl, 1050
100 g Roggenmehl, 1150
½ Hefewürfel
1 EL Essig
1 TL Honig
je nach Geschmack Sonnenblumenkerne
oder etwas Kümmel dazugeben



Zubereitung

Kartoffeln, Milch und Wasser 1,5 Min./100 °C Stufe 1 erwärmen bis 37 °C erreicht sind, anschließend 10 Sekunden/Stufe 6 pürieren. Restliche Zutaten in den Mixtopf und 3 Min. kneten. Es kann sein, dass der Teig klebrig ist, dann noch etwas Mehl dazugeben. Der Teig sollte aber immer noch weich sein. Den Teig ½ Stunde im Mixtopf gehen lassen und danach weitere 30 Sekunden kneten. Anschließend den Teig zu einem Brotlaib formen. Auf den Laib kurz bevor man ihn in den Ofen schiebt, ein Gitter einritzen. Den Teig auf dem Backblech solange gehen lassen, bis der Ofen auf 250 °C vorgeheizt ist. Anschließend 5 Min. auf 250 °C backen. Dann die Temperatur auf 200° C zurückschalten und weitere 35 bis 45 Min. backen. Wenn man auf das Brot klopft und es sich hohl anhört, dann ist es fertig. Guten Appetit!



Städt. Kita Am Hagelkreuz
Am Hagelkreuz 53
41812 Erkelenz
Tel. 024 31 - 738 51

Katzengruppe

Bärenstarkes Knusper Müsli

Zutaten

250 g Butter
2 Päckchen Vanillezucker
½ Tasse Rapsöl
1 Tasse brauner Zucker
1 Tasse Honig
½ TL Salz
800 g Haferflocken
1 Tasse Sonnenblumenkerne
½ Tasse Sesam
1 Tasse Nüsse (gemahlen und ganze)
2 Tassen Cornflakes
300 g Kokosraspeln (je nach Geschmack
kann man diese auch weglassen)



Zubereitung

Butter, Vanillezucker, Öl, Zucker, Honig und Salz in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Anschließend leicht abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und die Butter-Honig-Mischung dazugeben. Die Mischung auf einem Backblech verteilen. Bei 160–170 °C Heißluft im Backofen rösten lassen. Das Müsli aus dem Ofen nehmen, wenn es goldbraun ist. Wenn es komplett abgekühlt ist, kann man es verzehren. Guten Appetit!



Städt. Kita Am Hagelkreuz
Am Hagelkreuz 53
41812 Erkelenz
Tel. 024 31 - 738 51