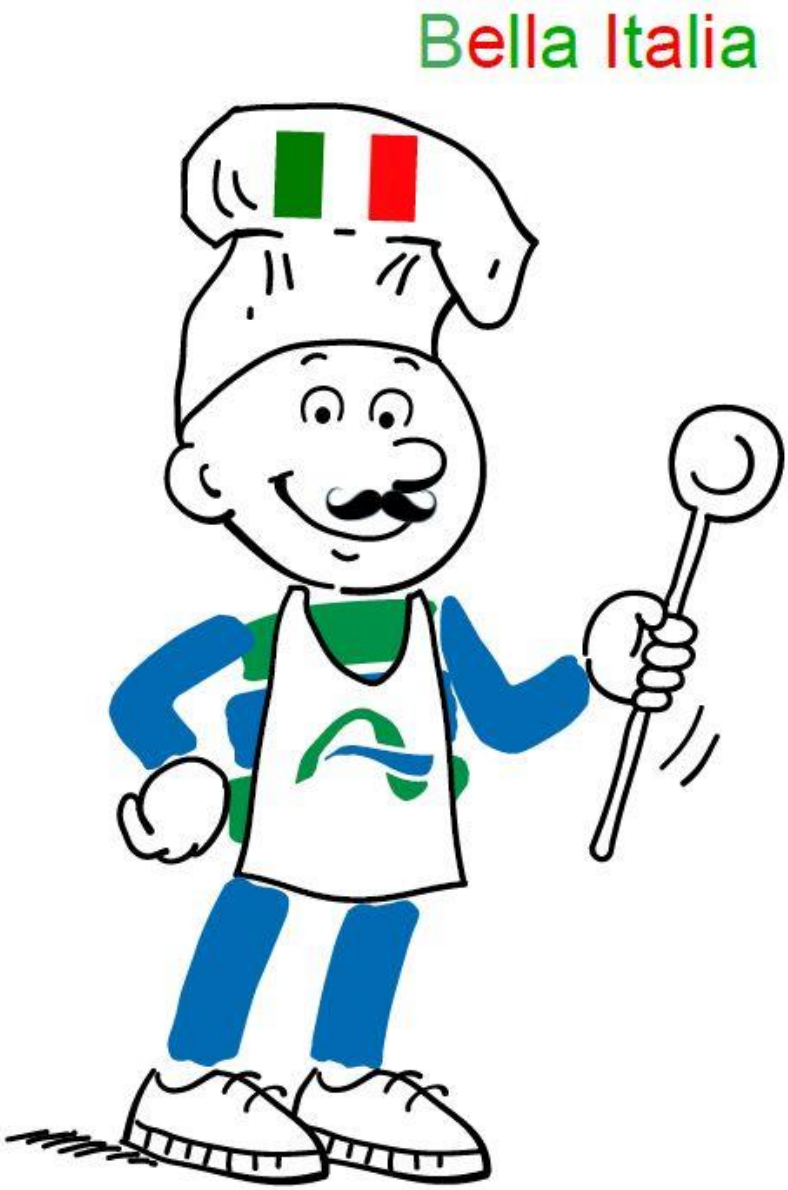
KinderKochKurs Sommer 2023



AggerEnergie Kochstudio
02261 3003-120
vera.zielberg@aggerenergie.de

Orangina – leckere Orangen-Limonade

Für 8 Gläser

		Von
1/2	Bio-Zitrone	und
1	Bio-Orange	die Schale abreiben. Mit
200 ml	Wasser	und
150 g	braunen Zucker	in einen kleinen Topf geben und
		aufkochen lassen. Unter Rühren ein paar Minuten
		köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst ist.
		Die Flüssigkeit kurz abkühlen lassen.
3	Orangen	und
1	Zitrone	mit einer Zitronenpresse
		auspressen und den Saft unter das Zuckerwasser
		rühren. Den Sirup durch ein feines Sieb streichen
		und vollständig abkühlen lassen.
		Den Orangensirup mit
1,5 Liter	Mineralwasser	aufgießen und mit Eiswürfeln
		und Orangenscheiben servieren.

Tipp: Den Orangensirup kannst du auf Vorrat zubereiten und in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

Italienische Flaggen-Spieße grün-weiß-rot

Für 6 Spieße

1	Snackgurke	waschen in 6 Scheiben schneiden.
6	Mini-Mozzarella-Kugeln	abgießen.
6	Cocktailtomaten	waschen.
		Die Zutaten auf
6	kleine Holzspieße	stecken.
		Nach Geschmack mit
	Tomatensalz	und
	Zitronenpfeffer	würzen und mit
	Olivenöl	beträufeln.

Variation: Wer mag, kann die Snackgurken gegen Basilikum austauschen!

Minipizza

Für ca. 8 Minipizzen

Für den Teig

10 g	frische Hefe	in eine Rührschüssel zerbröseln. Gib
1 Prise	Zucker	und
350 g	Mehl	und
150 ml	lauwarmes Wasser	und
2 EL	Olivenöl	und
1-2 TL	Salz	dazu. Jetzt mit den Knethacken des Mixers zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort abgedeckt mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Für die Tomatensauce

1	Zwiebel	pellen und in Würfel schneiden.
350 g	Strauchtomaten	waschen, grüner Stielansatz abschneiden, in kleine Würfel schneiden.
1 El	Olivenöl	in eine Pfanne geben und die Zwiebeln 5 Minuten andünsten.
1 EL	Tomatenmark	zugeben und 2 Minuten anbraten. Tomaten zufügen und 5 Minuten braten. Mit einer Gabel zerdrücken, vielleicht noch
1-2 EL	Wasser	zugeben. Dann mit
1 TL	Salz	und
½ TL	Pfeffer	würzen. Nach Geschmack mit
	Oregano, Basilikum	würzen und beiseitestellen.

Für den Belag

150 g	Gouda	reiben. Weiterhin kann man zum Beispiel
1	Mozzarella-Päckchen	abgießen und in Scheiben schneiden.
1/2	rote Paprika	waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
80 g	gekochter Schinken	in feine Streifen schneiden.
80 g	Salami	in feine Streifen schneiden.
2-3	Champignons	waschen, in dünne Scheiben schneiden.
1 Dose	Thunfisch	abgießen.
100 g	Blattspinat	auftauen lassen, gut ausdrücken.

Den Teig mit einem Messer in 8 Stücke teilen und auf Backpapier dünn ausrollen. Etwas Tomatensauce darauf verteilen. Mit Käse bestreuen. Nach Geschmack mit den Zutaten belegen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C auf der untersten Schiene ungefähr 15 Minuten backen.

Die **Idee** ist, dass jeder seine Pizza selbst nach eigenem Geschmack belegt. In dem Rezept sind verschiedene Zutaten zusammengestellt die man zur Zubereitung für ca. 8 Minipizzen verwenden kann.

Spaghetti-Eis selber machen

Für 6-8 kleine Portionen

Für die Erdbeersoße

200 g	Erdbeeren	in einen hohen Rührbecher geben und
60 g	Zucker	zugeben. Mit einem Pürierstab fein pürieren.

Für das Spaghetti-Eis

200 g	Sahne	in einen hohen Rührbecher geben.
1 P.	Sahnestreif	und
1 P.	Vanillezucker	zugeben. Mit den Mixstäben des Handrührgerätes steif schlagen. Die geschlagene Sahne kuppelförmig auf 6-8 Eisteller oder Förmchen geben und ungefähr 1 Stunde einfrieren.
500 g	Vanilleeis (nicht so cremig)	in eine Spätzlepresse geben und portionsweise über die Sahne pressen. Die Erdbeersauce darauf verteilen. Mit einer Reibe noch insgesamt
50 g	weiße Kuvertüre	darüber reiben.

Tipp: Als Deko schmecken ein paar Erdbeerscheiben oder kleine Spieße gut.