

MENÜ:

Bunter Reisauflauf

Frühlingsalat

Kräuter-Knoblauchdip

Knusperjoghurt mit Erdbeeren

Bunter Reisauflauf

Zutaten:

360 g Reis
1 Zwiebel
600 g gemischtes Gemüse (Karotten, Zucchini, Paprika, ...)
1 Esslöffel Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Frische Kräuter
80 g Butter
4 Eier
100 g Topfen
150 g Käse
Etwas Streichfett für die Auflaufform

Zubereitung:

1. Reis in der doppelten Menge Wasser weich dünsten.
2. Zwiebel und Gemüse fein würfeln und in Pflanzenöl anrösten.
3. Den Käse würfelig schneiden.
4. Eier in Eidotter und Eiklar trennen.
5. Das Eiklar zu Schnee schlagen.
6. Aus Butter und Dotter einen Abtrieb bereiten.
7. Das Backrohr auf 180°C vorheizen.
8. Den Topfen, die ausgekühlte Reismasse, den zerkleinerten Käse und das Gemüse dazugeben und mit Salz, den Kräutern und den Gewürzen abschmecken.
9. Den Schnee unterheben.
10. In eine befettete Auflaufform streichen und ca. 35 Minuten backen.

Frühlingsalat

Zutaten:

3 Handvoll Vogerlsalat
8 Radieschen
1 Frühlingszwiebel

Marinade:

2 Esslöffel Balsamico-Essig
3 Esslöffel Orangensaft
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Nussöl
Wasser

Zubereitung:

1. Vogerlsalat waschen.
2. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden.
4. Zutaten für die Marinade verrühren.
5. Marinade kurz vor dem Anrichten über den Salat leeren.

Kräuter - Knoblauchdip

Zutaten:

1 Becher Joghurt
1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch
Salz
Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung:

1. Zitrone auspressen.
2. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
3. Schnittlauch waschen und fein würfeln.
4. Alle Zutaten mit dem Joghurt verrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knusperjoghurt mit Erdbeeren

Zutaten:

200 g Erdbeeren
1 Schuss Zitrone
2 Becher Joghurt
1 Teelöffel Vanillezucker
4 Esslöffel Dinkelflocken
4 Esslöffel Nüsse
Zimt

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden mit Zitrone marinieren.
2. Joghurt in eine Schüssel geben.
3. Vanillezucker dazugeben und verrühren.
4. Dinkelflocken und Nüsse in eine heiße Pfanne geben und leicht rösten, bis es duftet.
5. Erdbeeren auf sechs Gläser verteilen. Das Joghurt draufgeben und mit den Knusperflocken bestreuen.
6. Mit Zimt verfeinern.

EINKAUFLISTE FÜR 4 PERSONEN

EINKAUFEN	HAT MAN EVENTUELL ZU HAUSE
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Pkg. Topfen • 3 Becher Joghurt • 150 g Hartkäse • 100 g Butter • 4 Eier • 1 Orange • 200 g Erdbeeren • 1 Pkg. Vogerlsalat • 1 Bund Radieschen • 1 Bund Frühlingszwiebel • 600 g gemischtes Gemüse (Karotten, Zucchini, Paprika, ...) • Frische Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian, ...), 1 Bund Schnittlauch • 100 g Nüsse • 60 g Dinkelflocken • 1 Pkg. Reis • 2 Zitronen • 1 Knoblauchzehe 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel (1 Stück) • Salz • Pfeffer • Muskatnuss • Zimt • 1 EL Pflanzenöl zum Braten • Balsamicoessig • 1 Pkg. Vanillezucker • Kaltgepresstes Öl für den Salat (evt. Nussöl)

MATERIALLISTE

FÜRS KOCHEN	FÜRS ESSEN
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Schneidmesser groß • 1 Küchenmesser klein • 3 Löffel, 1 Teelöffel • 2 Kochlöffel • 1 Sparschäler • 2 Schneidbretter • 1 mittelgroßen Topf + Deckel • 1 großes Sieb • 1 Gemüsereibe • 1 Teigkarte • 3 Rührschüsseln • 1 Herd mit 4 Platten, 1 Backrohr • 1 kleine beschichtete Pfanne • 1 Auflaufform • Küchenwaage, 2 Geschirrtücher • 1 Handmixer • 1 Knoblauch- und 1 Zitronenpresse 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Teller • 4 Salatschüsseln • 4 Dessertschüsseln • 1 Saucenschüssel • 1 Saucenlöffel • 4 Gabeln • 4 Messer • 4 Dessertlöffeln • 4 Servietten • 4 Gläser • 1 Wasserkrug

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams