

KÜRBISSUPPE



ZUTATEN:

3 kg Kürbis

8 mittelgroße Zwiebeln

100 g Butter

Gemüsebrühe

Currypulver

Schwarzer Pfeffer

Eventuell Äpfel & Apfelsaft (macht die Suppe etwas süß-saurer)

ZUBEREITUNG:

- Zwiebeln schälen und klein schneiden.
- Kürbis (und Äpfel) schälen, Kerne entfernen und klein würfeln.
- Butter im Topf schmelzen und Zwiebel andünsten.
- Currypulver in den Topf schütten, rühren.
- Kürbis- und gegebenenfalls Apfelwürfel in den Topf geben, mit Wasser bedecken und Gemüsebrühe dazu geben.
- Aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.
- Suppe pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell Apfelsaft hinzugeben

FÜR EINE GANZE KLASSE



JUGENDZENTER
HUELMEs

QUICHE

Für den Teig:

125 g Butter
1 Ei
250 g Mehl
1 Prise Salz
½ Glas Wasser



Den Teig zubereiten:

- Das Mehl in eine Schüssel geben. Salz dazu geben. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit den Fingerspitzen zerbröseln und in das Mehl geben.
- Das Ei und ½ Glas Wasser hinzugeben und zu einer runden Kugel formen.
- Den Teig 30 Minuten zum Ruhen in den Kühlschrank geben.

Für den Belag pro Quiche:

Apfel & Ziegenkäse

3 Äpfel
125 g Rucola
Ziegenfrischkäse
30 g Butter
250 g Crème fraiche
1 Ei
Salz & Pfeffer

Speck (Lorraine)

100 g Speck
150 g geriebener Käse
250 g Crème fraiche
1 Ei
Pfeffer

Lauch

1 Stange Lauch
150 gr geriebener Käse
½ Camembert
250 gr Crème fraiche
1 Ei
Salz und Pfeffer

Apfel & Ziegenkäse

Den Belag zubereiten:

- Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Äpfel darin goldbraun anbraten. Die Äpfel zur Seite stellen.
- Den gewaschenen Rucola feinkhacken.
- Den Ziegenkäse in feine Scheiben schneiden.
- Die Tortenform mit dem Teig auslegen und den Teig mit einer Gabel einstechen.
- Die Crème fraiche mit den ganzen Eiern verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den gehackten Rucola hinzu geben.
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft).
- Den Ziegenkäse auf dem Teig verteilen, die gebratenen Äpfel dazu geben und die Crème Fraiche-Mischung darüber schütten.
- Die Quiche für etwa 20 Min. in den Ofen stellen.
- Die Quiche 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Rucola dekorieren.

Speck (Lorraine)

Den Belag zubereiten:

- Die Tortenform mit dem Teig auslegen und den Teig mit einer Gabel einstechen.
- Den Boden mit Speck belegen.
- Auf den Speck den geriebenen Käse verteilen.
- Die Crème fraiche mit den ganzen Eiern verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft).
- Die Crème Fraiche-Mischung darüber schütten.
- Die Quiche für etwa 20 Min. in den Ofen stellen.
- Die Quiche 5 Minuten abkühlen lassen und aus der Form nehmen.



Lauch

Den Belag zubereiten:

- Lauch waschen und kleinschneiden.
- Lauch blanchieren (im kochendem Wasser kurz kochen und dann abgiessen).
- Den Camembert in Scheiben schneiden.
- Die Tortenform mit dem Teig auslegen und den Teig mit einer Gabel einstechen.
- Die Crème fraiche mit den ganzen Eiern verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft).
- Auf den Lauch den geriebenen Käse verteilen.
- Die Crème Fraiche-Mischung darüber schütten.
- Camembertscheiben auf die Crème Fraiche-Mischung verteilen.
- Die Quiche für etwa 20 Min. in den Ofen stellen.
- Die Quiche 5 Minuten abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

EINE QUICHE REICHT FÜR

5-6 PERSONEN



JUGENDZENTER
HUELME

APFEL-TIRAMISU

ZUTATEN:

- 6 Äpfel
- 2 Zitrone
- Zimt
- 500 g Mascarpone
- 500 g Joghurt
- 1 P Vanillezucker
- 5 EL Zucker



ZUBEREITUNG:

- Äpfel ungeschält entkernen und klein würfeln.
- Äpfel mit Zitronensaft, Vanillezucker und Zimt in Pfanne glasieren.
- Mascarpone, Joghurt, Zucker und Zimt mischen.
- Müsli, Crème und Apfelwürfel in Glas schichten.

FÜR EINE GANZE KLASSE

POWER-MÜSLI

Zutaten :

- 250 g Haferflocken
- 1 EL Sonnenblumen oder Kürbiskerne
- 40 g Hasel- und Walnüsse
- 40 g geschälte Mandeln
- 100 g Butter
- 1 TL Honig
- 50 g brauner Zucker
- 2 EL Rosinen
- Kardamom
- Zimt
- Nelkenpulver
- zerkleinerte Vanilleschote
- Pfefferkörner für Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss



Zubereitung:

Ofen auf 180° vorheizen Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Nüsse und Mandeln in einer Schüssel mischen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, Honig unterrühren. Flüssige Butter und braunen Zucker zur Müslimische geben. Alles gut vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Die Knuspermischung im Ofen auf mittlerer Schiene 10 –12 Min backen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Knuspermischung aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Früchte untermischen. Mit den Gewürzen nach Geschmack verfeinern.

FÜR EINE GANZE KLASSE



JUGENDZENTER
HUELMES