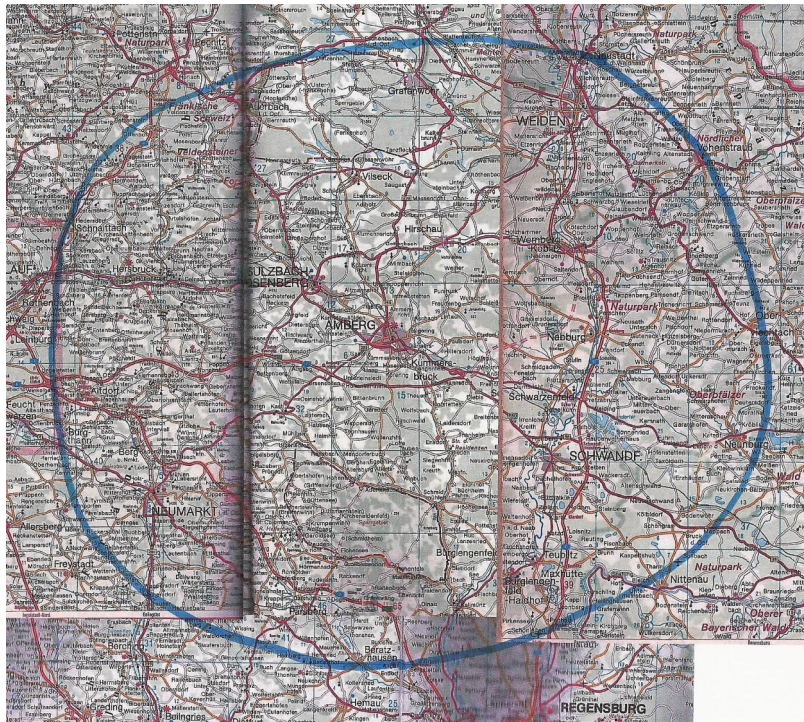


# Kochbuch der R 9b

Dieses Kochbuch ist aus einer Projektarbeit heraus und als Vorbereitung auf die Teilnahme am Erasmus-Plus-Programm mit einer Fahrt nach Ungarn entstanden. Die Schülerinnen haben zwischen Ende Oktober 2022 und Anfang Januar 2023 in Kleingruppen drei Feste geplant, sich dazu je ein Motto überlegt, die Gerichte zusammengestellt und selber die Zutaten besorgt.

Eine besondere Herausforderung war dabei die Aufgabe, dass möglichst alle Zutaten regional und saisonal sein sollten, bis auf 2 Joker je Rezept. Daher sind manche Rezept mit farbigen Balken gekennzeichnet.

1. Welche Lebensmittel haben gerade Saison?
2. Finde ein Rezept in dem ALLE Lebensmittel und Zutaten saisonal UND regional sind, die bis zu einem **Umkreis von 60 km** hier erzeugt werden.  
Achtung: Erzeugung heißt nicht Verkauf oder Zusammenmischen von Zutaten, die woanders herkommen. Es geht nur um Rohware: Gemüse, Obst, Fleisch, Milch, Eier usw. Achte besonders auf verwendete Fette und Öle.
3. Versuche möglichst vegetarische Rezept zu finden. Fleischgerichte sind aber auch in Ordnung.
4. Es gibt pro Rezept 2 Joker: z.B. Gewürz, Öl etc.



In der Vorbereitung auf unsere Teilnahme am Erasmus Plus Projekt in Ungarn kamen noch typisch bayerische oder Oberpfälzer Rezepte dazu für ein Buffet. Die stehen unter den regional/saisonalen Rezepten.



## Vorspeisen

### Salat mit Radieschen, Zwiebelringen und Quarkdressing:

#### Zutaten:

100g Quark  
5 EL Öl  
4 EL Essig  
3 EL Wasser  
1 ½ EL Zucker  
Schnittlauch  
Salz

1 kleiner oder  
½ Kopf Blattsalat  
5-6 Radieschen  
2 kleine Zwiebeln

#### Zubereitung:

##### Dressing:

Öl, Essig, Quark, Wasser und Zucker gut miteinander vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.  
(kaltstellen, wenn der Salat zubereitet wird)

##### Salat:

Salat und Radieschen waschen/ putzen, dann Salat zupfen und in eine Salatschüssel geben. Radieschen in hauchdünne Scheibchen schneiden und in die Salatschüssel geben.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, dazu die Zwiebel halbieren.



Nur Regional

Regional und saisonal

Joker

Aus dem Garten

### Wintersalat

#### Zutaten:

½ kleiner Kopf Rotkohl  
2 große Karotten

6 EL Rapsöl  
2 EL Apfelessig  
1 TL Honig  
Saft einer halben Zitrone  
1 Prise Salz  
Evtl. Petersilie

#### Zubereitung:

Karotten waschen und putzen, beim Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, dann waschen.

Karotten und Kohl in feine Scheiben hobeln, je schmäler desto besser.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing zaubern, über die Gemüwestreifen geben und alles gründlich vermengen

Nach Wunsch Petersilie darüber streuen

Tipp: Der Salat schmeckt am besten wenn er durchgezogen ist also relativ am Anfang zubereiten



### Frischkäse - Schnitten

#### Zutaten

Pro Person 2 Toastscheiben  
150 g Frischkäse  
1-2 Karotten  
1/2 Rote Bete  
Petersilie

#### Zubereitung

1. Die Brotscheiben leicht toasten.
2. Rote Bete und die Karotte fein hobeln und mit dem Frischkäse vermengen.
3. Immer einen Toast mit der Masse bestreichen und einen zweiten darauflegen. Diagonal durchschneiden. Schön anrichten und garnieren





## Eier - Brot

### Zutaten

- 50 g Feldsalat
- Pro Person 1 Scheibe Vollkornbrot
- 50 g Ziegenfrischkäse
- Pro Person 1 Ei
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Pro Person 1 Scheibe Ziegenkäse

### Zubereitung

1. Feldsalat gut waschen, trocken schütteln und putzen
2. Das Brot leicht antoasten.
3. Die Brotscheiben mit etwas Frischkäse bestreichen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spiegeleier braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Jedes Brot auf einen Teller legen und mit Salat, Käse und den gebratenen Eiern belegen. Nach Belieben garnieren.



## Unsere Bayerischen Gerichte

### Laugenbrezen

- 250 g Mehl
- 1/2 Hefewürfel
- 1/2 TL Zucker
- 50 ml lauw. Wasser



Mehl in eine Hefeteigschüssel sieben. Vorteig aus Hefe, Zucker und Wasser in eine Mulde geben und verrühren. 5 Min gehen lassen.



- 1/2 TL Salz
- bis 100 ml Wasser

Salz zugeben. Den Teig kneten und dabei das Wasser nach Bedarf zufügen. Anschließend warm stellen und gehen lassen.

Teig durchkneten und in 6- 8 gleich große Stücke einteilen. Diese zu Brezen formen und wieder gehen lassen.

- 1 L Wasser
- 2 EL Natron
- Grobes Salz

In einem Emailletopf Wasser zum Kochen bringen und das Natron darin lösen. Vorsicht: Natron braust auf!! Die Brezen einzeln etwas 30 Sekunden in die kochende Flüssigkeit geben, dann mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und mit grobem Salz bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 220 °O/U (190 °C Heißluft) 10 - 15 Min backen.

### Obatzter

von Elena Schüßlbauer

- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Camembert
- 1 Limburger
- 1 kleine Zwiebel Salz, Pfeffer, Paprika
- Zum Verdünnen Sahne oder 200 g Sahnequark



Weichen Camembert und Limburger sehr fein schneiden und mit der Gabel zerdrücken. **Sehr klein geschnittenen** Zwiebel, Gewürze, Frischkäse, evtl. Quark oder Sahne damit verrühren.



- Pumpnickeltaler
- Paprikapulver
- Evtl. Radieschen

Danach die Masse mit einem kleinen Eisportionierer zu Kugeln formen und auf einen Pumpnickeltaler geben. Auf einer Platte anrichten und mit etwas Paprikapulver bestreuen.




## Mini-Dotsch mit Lachs oder Tomate



<u>Für die Dotsch:</u> 500 - 100 g Kartoffeln	}	Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Die geriebene Kartoffelmasse gut abtropfen lassen oder in einem Tuch ausdrücken.
25 - 50 g Quark 25 - 50 g Sauerrahm 1/2 - 1 Ei Salz, Pfeffer		Übrige Zutaten zu geben und gut vermischen.
Butterschmalz		Butterschmalz gut in einer Pfanne erhitzen und Mini-Dotsch von beiden Seiten ausbacken.
<u>Für den Dip:</u> 50 - 100 g Joghurt 25 - 50 g Sauerrahm Dill gehackt 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer	}	Dill fein hacken und mit den übrigen Zutaten verrühren. Pikant abschmecken. Die fertigen Dotsch auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann auf einer Platte anrichten und auf jeden Dotsch einen Klecks Dip geben.
Geräucherter Lachs Mini-Tomaten		Lachs in Stücke schneiden, Tomaten waschen und halbieren. Abwechselnd mit einem Spieß Lachs und Tomate auf dem Dip befestigen. Mit Kräutern garnieren.

## Weißwurst- Häppchen

2 - 4 Weißwürste 2 - 4 Laugenstangen Süßer Senf		Wasser zum Kochen bringen und ausschalten. Weißwürste etwa 10 min darin ziehen lassen ohne kochen. Die Laugenstangen in 1 - 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Senf bestreichen. Die Würste etwas abkühlen lassen, pellen und in 1 cm dicke schein schneiden. Auf die Brote verteilen.
1/2 Bund Radieschen 2 - 4 Essiggurken Evtl. Kresse oder Schnittlauch		Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Essiggurken in mundgerechte Stücke schneiden. Die Häppchen damit garnieren



## Suppen

### Kürbiscremesuppe:

4 mittelgroße  
Karotten  
 $\frac{1}{2}$  Sellerie  
1 Hokkaido-Kürbis  
Wasser nach  
Bedarf  
Salz, Curry  
Sahne (nach  
Bedarf)

Karotten und Sellerie würfeln/ in  
Scheiben schneiden und  
1 Hokkaido- Kürbis waschen/ putzen und  
in gleichmäßige Stücke schneiden und  
hinzufügen. Dann mit Wasser aufgießen  
und kochen.

Abschmecken.

Das Gemüse garkochen und pürieren evtl. ein wenig Sahne  
zugeben.



Nur Regional  
Regional und saisonal  
Joker  
Aus dem Garten

### mit Topinambur- Chips

250 g Topinambur  
Frittier- oder  
Kokosöl  
Salz,



Die Knollen gut waschen und schälen. Mit  
einem Gemüsehobel oder Schäler in 1mm  
dünne Scheiben schneiden.

Öl in der Fritteuse oder Pfanne erhitzen.  
Die Chips portionsweise goldgelb frittieren  
oder in schwimmendem Fett ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und würzen.  
Rasch servieren.



### Topinambur wächst in unserem Schulgarten

### Apfel-Steckrübensuppe

#### Zutaten:

1 weiße Zwiebel  
2 Äpfel  
1 Steckrübe  
5 Kartoffeln

1 EL Rapsöl

1 TL Gemüsebrühe  
(Pulver)  
1 L Wasser  
Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln, die Kartoffeln,  
die Äpfel und die Steckrübe  
waschen, schälen und würfeln.  
Abdecken.

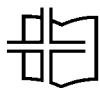
2. Das Öl in einem hohen Topf auf  
mittlerer Hitze bringen, die  
Zwiebeln hinzugeben und leicht andünsten.  
Mit dem Wasser ablöschen.

Das restliche Gemüse sowie die Gemüsebrühe hinzugeben  
und alles mit aufgelegtem Deckel 20 min bei mittlerer Hitze  
köcheln lassen.

3. Den Herd ausschalten und die Suppe mit einem Pürierstab  
fein pürieren, so dass keine Stücke zurückbleiben

4. Abschmecken und fertig!





## Hauptgerichte

### Kohlrabi-Karotten-Gemüse

#### Zutaten:

450g Kohlrabi  
und 450g Karotten  
Wasser (das  
Gemüse muss  
bedeckt sein)  
1- $\frac{1}{2}$  EL Butter  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

#### Zubereitung:

Kohlrabi und Karotten putzen/ waschen, schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Beides in Salzwasser bissfest kochen, dann abseihen und abtropfen lassen. Butter erhitzen (bis zum Aufschäumen), Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen und durchmischen. (bitte nicht zu grob, das Gemüse ist sehr weich)



### Salzkartoffel

Ca. 1kg  
festkochende  
Kartoffeln  
Wasser  
Salz  
Butter (garnieren)

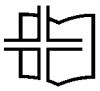
Kartoffeln waschen, schälen und in Viertel schneiden, dann in salzigem Wasser gar kochen.  
(Achtung: das Wasser muss kochen, wenn die Kartoffeln hinzugegeben werden)  
Kartoffeln sollten komplett vom Wasser bedeckt sein, dann auf mittlerer Hitze 15- 20 min kochen lassen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

### Fleischpflanzerln:

1  $\frac{1}{2}$  große  
Zwiebeln  
1  $\frac{1}{2}$   
Knoblauchzehen  
750g gem.  
Hackfleisch  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
Majoran  
Rapsöl

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfelchen schneiden (hacken). Dann Hackfleisch, Eier, Salz, Pfeffer, Majoran, die Zwiebeln und den Knoblauch vermischen. Dazu die Masse mit den behandschuhten Händen kneten, bis alles gut vermengt ist. Pikant abschmecken.  
Die Masse zu gleichmäßigen Bällchen formen und anbraten bis sie dunkelbraun sind.

Nur Regional  
Regional und saisonal  
Joker  
Aus dem Garten



## Spätzle-Pfanne mit Chinakohl und Hackbällchen

### Zutaten:

2 Chinakohl (wenn groß dann nur einen)  
3-4 große Karotten  
1 Paprika  
3 Zwiebeln  
7 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)  
2 EL Apfelessig  
1 TL Honig

400 g Hackfleisch  
1 Ei  
1 EL Semmelbrösel  
1 EL Tomatenmark  
200 ml Gemüsebrühe aus Gemüsepaste  
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß  
Petersilie zum Garnieren

Die Gemüsepaste hat eine Schülerin mitgebracht und zuhause mit dem Thermomix selber gemacht.

### Zubereitung:

1. Chinakohl putzen, waschen und die Blätter in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und klein hacken.
2. Die Zwiebeln mit dem Hackfleisch, dem Ei, Semmelbröseln und dem Tomatenmark vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit feuchten Händen Bällchen formen.
3. 1 EL Öl in die Pfanne geben und die Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. 1 EL Öl in die Pfanne geben und die restliche Zwiebel und Paprika anschwitzen. Spätzle und Chinakohl zugeben, kurz anschwitzen und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 5 min köcheln. 2 min vor Garzeitende die Hackbällchen zugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und ggf. mit Petersilie garnieren.

## Spätzle

### Zutaten:

6 Eier  
250 ml Wasser, lauwarm  
2 TL Salz  
500 g Mehl (griffig)  
2 Prisen Muskatnuss



### Zubereitung:

1. Eier, Wasser, Salz und Muskatnuss mit einem Kochlöffel verrühren und nach und nach Mehl dazugeben.
2. Mit dem Kochlöffel von Hand schlagen, bis der Teig schön glatt ist. Er muss fest aber leicht fließend sein. (ist der Teig zu dünn, gibt man etwas Mehl dazu).
3. Danach die Spätzle mit einem Spätzlehobel in kochendes Wasser schaben und nach ca. 2-4 min herausnehmen bzw. mit dem Schaumlöffel abschöpfen, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.
4. Sofern man die Spätzle nicht sofort verarbeitet mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Bei sofortiger Verarbeitung ist das Abschrecken nicht nötig.



## Herzhafte Pfannkuchen

### Zutaten:

#### Pfannkuchen

- 2 Eier
- 150g Mehl
- 300ml Milch
- etwas Salz
- Rapsöl nach Bedarf

#### Fülle

- 2 Karotten
- 1 Stückchen Weißkraut
- 200 g Hackfleisch
- 1 - 2 Zwiebeln
- 1 - 2 EL Öl
- 1 EL Mehl
- Wasser
- Salz, Ital.
- Kräutermischung

### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem mittelfesten Pfannkuchenteig verrühren und ca. 10 Min quellen lassen.  
Anschließend kleine Pfannkuchen nach der Personenanzahl ausbacken und warm halten.



Karotten waschen, schälen und sehr fein schneiden oder raspeln.  
Weißkraut waschen und fein schneiden oder hobeln. Abdecken  
Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Hackfleisch zugeben und von allen Seiten gut anbraten. Gemüse zugeben und mitdünsten.  
Mit Mehl stäuben und vermischen. Wasser zugeben, nochmal aufkochen lassen. Es soll dickflüssig sein.  
Würzen. Anschließend pro Teller einen Pfannkuchen auflegen und füllen. Man kann die Pfannkuchen rollen oder halbieren oder von den Seiten her einklappen.

## Unser Bayerisches Gericht

### Kartoffelsalat

$\frac{3}{4}$  - 1 kg Salatkartoffel

}

Kartoffeln waschen, dämpfen, schälen, etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden .

#### Marinade:

- $\frac{1}{4}$  l heiße Brühe
- 1 - 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 4 - 6 EL Essig und
- evtl. etwas Gurkenbrühe
- 3 - 4 EL kaltgepresstes Öl
- oder 50 g Speckwürfel

}

Zwiebeln fein schneiden und in der Brühe erhitzen. Die noch warmen Kartoffel mit heißer, gut abgeschmeckter Marinade ohne Öl vorsichtig mischen, gut durchziehen lassen.  
Öl oder angeröstete kleine Speckwürfel erst vor dem Anrichten zugeben.

#### Nach Belieben:

- 2 - 3 eingelegte Gurken
- 1 roher Apfel
- 1 - 2 gekochte Eier

Kartoffelsalat kann durch Zugabe verschiedener Geschmackszutaten sehr abwechslungsreich gestaltet werden. Zutaten je nach Wahl in kleine Würfel oder Streifen schneiden und kurz vor dem Anrichten untermischen.





## Desserts und Kuchen:

### Apfel-Quark-Kuchen:

#### Zutaten:

4 große Äpfel

Zitronensaft

300g Quark

2 EL Honig

100g Butter

3 Eier

350g Mehl

Bis 1/8 L Milch

1/2 Päckchen

Backpulver

Sahne (nach Bedarf)

#### Zubereitung:

Äpfel waschen/ putzen und schälen, dann nach Belieben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Abdecken.

Eine Springform mit 26 cm fetten und bemehlen. Butter schaumig rühren, Eier und Honig zugeben und verrühren, Quark unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und gesiebt hinzufügen.

Dann Milch zugeben (achte bitte auf die Konsistenz)

Teig in die Springform geben und mit den Äpfeln belegen.

Bei 180° Ober- Unterhitze im vorgeheizten Ofen 30- 45 min backen lassen

(je nach Ofen vorheizen/ Restwärme nutzen, Stäbchenprobe)  
Evtl. Mit etwas Sahne garnieren.



Nur Regional

Regional und saisonal

Joker

Aus dem Garten

### Wir haben eigene Bienen im Schulgarten

### Beeren-Plätzchen-Tiramisu

#### Zutaten:

500 g Beeren - vom Sommer eingefroren

50 g Zartbitter-Schokolade

100 g Butterplätzchen (selbst gebacken)

200 g Sahne

250 g Mascarpone

250 g Magerquark

2 EL Honig

#### Zubereitung:

1. Die Beeren aus dem Tiefkühlfach nehmen und auftauen lassen.

2. Schokolade und Plätzchen zerkleinern.

3. Sahne steif schlagen.

4. Mascarpone, Quark und Honig verrühren und die Sahne hinzugeben.

5. Die Hälfte der Beeren in 8 Dessertgläser verteilen, die Hälfte der Creme und die Hälfte der zerkleinerten Keks-Schokoladen-Mischung verteilen. Restliche Beeren und Creme auf die Gläser verteilen und mit den restlichen Plätzchen bestreuen.

Tiramisu mind. 30 min kalt stellen und servieren.





## Karamellierte Äpfel

### Zutaten:

2 -3 Äpfel

2 EL Zucker

300 g Joghurt

### Zubereitung:

Äpfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Abdecken

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Äpfel darin wenden.

Joghurt mit etwas Zucker vermischen.

Äpfel mit Joghurt anrichten. Den Rest Karamell über die Äpfel verteilen.



## Unsere Bayerischen Gerichte

### Bayerische Creme auf Fruchtspiegel

1/2 Vanilleschote

250 ml Milch

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanilleschote und -mark in der Milch aufkochen, anschließend ziehen lassen. Die Schote entfernen.

4 Blätter Gelatine

2 Eigelb

40 g Zucker

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Eigelb mit Zucker in einem kochenden Wasserbad schaumig rühren: Achtung: Schnell arbeiten. Anschließend die Vanillemilch zugießen und die Masse dickschaumig schlagen. Die Gelatine ausdrücken und unterrühren. Die Creme in einem kalten Wasserbad unter Rühren abkühlen. Kühlen, bis sie am Rand zu gelieren beginnt.

100 ml Schlagsahne

Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Creme in ein flaches Gefäß füllen und kühlen. Wenn nicht genügend Zeit da ist, sie ins Eisfach stellen.

#### Fruchtsoße:

250 g Beeren

100 ml Wasser

1 TL Speisestärke

Zucker

Einige Beeren zum Garnieren aufheben. TK- Beeren mit der Flüssigkeit aufkochen. Frische Beeren waschen, vorbereiten und aufkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren. Anschließend einrühren, aufkochen und nach Belieben süßen. Die Soße durch ein Sieb streichen, so dass die Kerne weg sind.

Minze oder Melisse

Beeren

Die Soße portionsweise auf flache Teller geben. Von der Creme mit zwei Teelöffeln Nocken abstechen und darauf anrichten. Mit Beeren und Kräutern garnieren.





## Oberpfälzer Maultaschen: Rezept Magdalena Eck

450 g Mehl  
140g zerlassenes  
Butterschmalz  
200 ml heiße Milch  
1 Pr. Salz



Verkneten mit dem Rührgerät. Dann durch sechs teilen, ausrollen (ohne Mehl) dann mit flüssigem Butterschmalz auf der Innenseite einpinseln.

Für die Füllung:  
ca. 600 g Äpfel  
50 g Zucker



Äpfel waschen, schälen, in Würfel schneiden. Geschnittene Äpfel mit Zucker mischen. Dann auf eine Hälfte des ausgerollten Teigs geben und zusammenklappen. Etwas Butterschmalz in die Form geben und im vorgeheiztem Ofen schmelzen. Die Maultaschen hineingeben, und mit geschmolzenem Fett ebenfalls oben einpinseln. Für 20 min bei 200° Umluft in den Ofen geben.

### Eiermilch:

3 Eier  
1 Becher Sahne  
ca. 8 EL Milch  
ca. 3 EL Zucker

Alles miteinander vermengen und dann über die Maultaschen geben und nochmals für 10 min im Ofen backen, bis die Masse stockt.

## Dampfnudeln:

150 g Dinkelmehl,  
Type 630  
2 EL lauwarme  
Milch  
20 g Hefe  
1 TL Zucker



Milch auf Stufe 1 - 2 aufsetzen. Mehl in eine Hefeteigschüssel sieben. Hefe mit 1 TL Zucker und 3 EL Milch in einer Tasse verrühren. Im Mehl eine Mulde formen und Teiglein einfüllen. Mit Mehl etwas dicklich rühren.

bis 1/8L  
lauwarme Milch  
½ TL Salz  
1 Ei  
30 g Zucker  
40 g Butter  
Geriebene  
Zitronenschale



Während dieser Vorteig „geht“, die übrigen Zutaten richten und um den Vorteig in die Schüssel geben. Alles zusammenmischen und zu einem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselboden löst. Zugedeckt warm stellen, bis der Teig die doppelte Größe erreicht hat( ca. 20 Min).

**Achtung:** Die Flüssigkeitsmenge ist nur eine Richtangabe. Man kann auch weniger oder mehr brauchen. Der Teig soll nicht kleben. Deshalb nur nach und nach zugeben.

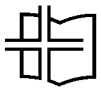
Zwetschgenmus  
kochendes  
Wasser in  
einer weiten  
Pfanne

Fertigen Teig in gleich große Stücke teilen und flach drücken. Dann in die Mitte jeweils einen Klecks Zwetschgenmus geben und den Teig darum verschließen. Rund formen und nochmals kurz gehen lassen. In der Zwischenzeit Wasser in einer großen Pfanne zum Kochen bringen und ein Sieb fetten. Die gegangenen "Nudeln" auf das Sieb legen und in den strömenden Dampf hängen. Mit einer Schüssel bedecken. Ca. 15 - 20 Min garen lassen.

zerlassene  
Butter  
Mohnsamen  
Vanilleeis

Dann mit Mohn und zerlassener Butter oder Vanilleeis oder Schoko- oder Vanillesoße in tiefen Tellern anrichten.

**In einer Auflaufform gebacken nennt man sie Rohrnudeln**



## Getränke:

### Holunder - Cocktail

#### Zutaten:

Getrocknete Holunderblüten  
 Sprudel-Wasser  
 Selbstgemachter Holundersirup

#### Zubereitung

Die Holunderblüten mit heißem Wasser auf (Tee) aufbrühen.  
 Sirup und Sprudelwasser unter den abgekühlten Tee mischen.  
 Mit Blüten dekorieren.



## Unser Bayerisches Rezept

### Bayerischer Drink

Eiswürfel

100 ml Apfelsaft

125 ml weißer

Traubensaft

100 ml Zitronensaft

300 ml Bitter Lemon

125 ml Mineralwasser

Eiswürfel

40 ml alkoholfreier

Blue Curacao



1 - 2 Eiswürfel in jedes Glas geben.

Gläser evtl. mit Zuckerrand verzieren.

Die Säfte mischen und gleichmäßig auf alle Gläser verteilen  
Eiswürfel zugeben

Curacao vorsichtig am inneren Rand herunterlaufen lassen.



# Erasmus+

Enriching lives, opening minds.