

Ernährungslehre – Epoche 3. Woche (4 Koch Tage) Speiseplan

Montag: **Cashew Nut stuffed Capsicum in a Coconut and Curry Leaf Sauce**
Rote Spitzpaprika gefüllt mit Cashew-Kernen in Kokosnusssoße
mit Curry-Blättern

Reis

Grüner Salat

Mrs Beeton's apple snow

Dienstag: **Griechischer Bauernsalat**

Lady Sarah's Potato cakes

Teufelsoße, Schnittlauchquark

Mousse au chocolat

Mittwoch: **Rohkost mit Dip**

Quiche Lorraine

Möhrensalat

Quarkspeise mit Heidelbeeren

Donnerstag: **Tomatensuppe**

Muffins

Gemischter Salat

Gebackene Bananen mit Schokoladensoße

Freitag: GESUNDES FRÜHSTÜCK

MONTAG

Gefüllte Paprika:

40 Rote Spitzpaprika	2 Tl. Chilipulver
4 große Rote Zwiebeln	4 El. Wasser
4 El. Sojasoße	12 El. Sonnenblumenöl
4 El. Limetten – oder Zitronensaft	8 grüne Chili-Schoten
8 El. Kokosflocken	2 Tl. Curcuma
400g Cashew Kerne	70 Curry-Blätter
7 Tl. Curry	1,4 l Kokosmilch
	Salz

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, den Stiel knapp ausschneiden, Kerne entfernen.

Fülle: Zwiebeln feinkwürfelig schneiden, mit Sojasoße, Limettensaft, Kokosflocken und den geriebenen Cashew Kernen, Curry, Chilipulver und Wasser vermischen. Die Masse in die Paprika einfüllen und diese in Öl kurz anbraten. Paprikaschoten auf einen Teller legen und im vorhandenen Fett der Pfanne die feingeschnittenen Chilischoten anbraten, Curcuma und Curry-Blätter zugeben und ein paar Minuten schmoren, Kokosmilch zugeben, salzen, Hitze reduzieren, Paprika einlegen und unter schwacher Hitze zugedeckt garen.

Reis als Beilage – 2kg Reis, Salz

Grüner Salat – 4 Eisbergsalat, Marinade (Essig-Öl, Salatkräuter, Wasser)

Apple snow:

4 kg Äpfel
200g Zucker
4 El. Grieß
Zitronenschale und Saft von 1 Zitrone
6 Eiweiß

ZUBEREITUNG

Äpfel schälen und mit Zits.+Ztsch. und Zucker in etwas Wasser dünsten, zerstampfen und locker schlagen, Grieß einrühren und quellen lassen. Eischnee unter die heiße Apfelmasse rühren.

DIENSTAG

Griechischer Bauernsalat

3 Eisbergsalat	1Tl. Salz
3 Salatgurken	Pfeffer
3 gelbe Paprika	4 Knoblauchzehen
12 Tomaten	12 El. Essig
2 große Gemüsezwiebeln	Saft von 2 Zitronen
1 Glas schwarze Oliven	20 El. Olivenöl
600g Schafskäse	

Lady Sarah's potato cakes

20 Kartoffeln	1,670ml Milch
3 Pkt. Hefe	1 kg Magerquark
3 Tl. Salz	3,300g Mehl
3 Tl. Zucker	

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mischen, zuletzt die Hefe einmengen, Teig gehen lassen. Mit einem Esslöffel Teig abstechen und diesen wie kleine Pfannkuchen in heißem Fett herausbacken.

Teufelsoße

2 Dotter, ¼ l Öl, ca. 2-3 El. Senf = für Mayonnaise
Hotketchup, 1/8 l Süße Sahne, Salz, Pfeffer Paprika, 100g Paprikasalat

ZUBEREITUNG

Dotter mit Senf vermengen und dann tropfenweise das Öl mit einem Schneebesen einrühren, die übrigen Zutaten zugeben und alles gut mischen.

oder

1kg Joghurt, 2 fein geschnittene Gemüsezwiebeln, Kräuter, 1/8 l Süße Sahne, Chilipulver, Salz, Salsa-Dip - alle Zutaten gut vermischen

Schnittlauchquark

½ kg Magerquark, 1 B. Saure Sahne, 2 Bund Schnittlauch (fein geschnitten), Salz, Pfeffer - alle Zutaten gut vermischen

Mousse au chocolat

940g Bitterschokolade (55 – 70%)	320g Butter
30 Eiweiß	120g Puderzucker

ZUBEREITUNG

Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen. Eiweiß mit Puderzucker aufschlagen, ¼ des Eischnees mit der Schokoladen-Buttermischung vermengen, erst dann den Rest des Eischnees vorsichtig unterziehen. Creme in Schälchen füllen, 2 Std. kalt stellen

MITTWOCH

Rohkost mit Dip

Paprika-, Gurken- Rettich- Streifen

3 Bund Frühlingszwiebeln

5 Knoblauchzehen

1kg Schafskäse

2 Gl. Ajvar

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Ajvar, gepresstem Knoblauch und mit einer Gabel feingekrümeltem Schafskäse vermischen.

Quiche Lorraine

12 Rollen Blätterteig oder 1,6 kg Mehl, 800g Butter, Salz, 4 Glas Wasser oder Milch

1. Füllung: 400g geräucherter Schinken – nur für die Hälfte der Quiche, andere Hälfte

vegetarisch

12 Eier

400g geriebener Käse

800ml Creme fraiche

Muskat, Pfeffer, Petersilie

2. Füllung: 2kg Zwiebeln

½ l Saure Sahne

400g Gouda gerieben

6 Eier

Salz, Pfeffer

Etwas Fett

ZUBEREITUNG

1. Die schaumig geschlagenen Eier mit den übrigen Zutaten vermischen, in die Hälfte der Masse den würfelig geschnittenen Schinken einrühren.
2. Zwiebeln fein würfelig schneiden, glasig schmoren, Eier schaumig schlagen und alle Zutaten einrühren

Möhrensalat

2kg Möhren, 3 Äpfel, Zitrone, Salz Pfeffer, Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Möhren schälen, fein reiben, sofort mit etwas Zitronen – Wasser – Ölgemisch beträufeln, dann mit allen Zutaten vermischen

Quarkspeise mit Heidelbeeren

4kg Magerquark

5 Gl. Heidelbeeren

750g Joghurt

3 Eier

300g Zucker

2 B. Süße Sahne

ZUBEREITUNG

Die abgetropften Heidelbeeren mit Quark und Joghurt und Eigelb verrühren. Eischnee bereiten Zucker einschlagen, bis er sich gelöst hat und zusammen mit der geschlagenen Sahne zur Quarkmasse geben.

DONNERSTAG

Tomatensuppe

6kg Tomaten
7 gr. Zwiebeln
etwas Öl, Salz, Pfeffer
3 l Gemüsebrühe

3 kl. Dosen Tomatenmark
2 B. Süße Sahne
2 B. Schmand
3 Schmelzkäse

ZUBEREITUNG

Feingeschnittene Zwiebeln in etwas Öl andünsten, Tomaten zugeben, dünsten, Schmelzkäse und Tomatenmark zugeben, mit Gemüsebrühe angießen, würzen. Kurz vor dem Servieren Schmand und Sahne einrühren und abschmecken.

Muffins (ein Teil vegetarisch)

2.300g Mehl
10 Backpulver
10 El. Zucker
10 Eier

1.250g Gouda kleinwürfelig
750g Schinkenwürfel
1,800 l Milch
750g Margarine

ZUBEREITUNG

Zutaten miteinander verrühren, (nur in eine Hälfte des Teiges Schinkenwürfel geben) Teig in die Formen füllen und bei 180° ca. 20min. backen.

Gemischter Salat

3 Eisbergsalat
2 Salatgurken
Marinade

4 gelbe Paprika
12 Tomaten

Gebackene Bananen mit Schokoladensoße

35 Bananen
Butter zum Backen

8 T. Blockschokolade
6 B. Süße Sahne
1 Pkt. Butter

ZUBEREITUNG

Bananen der Länge nach halbieren, in Butter braten
Schokolade mit Butter schmelzen, Sahne einrühren und über die Bananen geben.