

Pizzoccheri



<p>Zutaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250g Pizzoccheri • 150g festkochende Kartoffeln • 150g Rüebli • 300g Wirz • Öl • 250g Bergkäse gerieben • Salz • Pfeffer • 1 Bund Salbei • Etwas Butter 	<p>Menge für 4 Personen</p>
<p>Zubereitung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kartoffeln in Würfel schneiden 2. Pizzoccheri in Salzwasser kochen, ca. 10 Minuten bevor sie gar sind die Kartoffeln zugeben 3. Karotten in Stäbchen schneiden 4. Wirz in Streifen schneiden 5. Kartoffeln und Wirz in etwas Öl dünsten (nicht zu lange, das Gemüse soll knackig bleiben) 6. Pizzoccheri, Kartoffeln, Karotten, Wirz und Bergkäse mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken 7. Salbei kleinschneiden und in etwas Butter andünsten, zu den Pizzoccheri geben 	<p>Aufgaben für Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln schneiden • Karotten schälen und in Stäbchen schneiden • Wirz waschen und in Streifen schneiden • Salbei kleinschneiden <p>Beilagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salat

Äplermagronen



Zutaten

- 400g Kartoffeln
- 250g Magronen
- 1dl Milch
- 2dl Rahm
- 150g Alpkäse (gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Öl
- 3 Zwiebeln
- 1kg Äpfel für Apfelmus

Menge für 4 Personen

Zubereitung

1. Äpfel schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Wasser aufkochen
2. Ev. mit etwas Zimt würzen, ev. pürieren
3. Wasser aufkochen und salzen
4. Kartoffeln schälen und in ca. 1cm grosse Würfel schneiden, ins kochende Wasser geben
5. Magronen zugeben
6. Ca. 10-15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln und Magronen aldente sind
7. Milch, Rahm, Käse und Gewürze in eine Pfanne geben, mischen und erwärmen
8. Gekochte Kartoffeln und Magronen zugeben und umrühren
9. Zwiebeln in Ringe schneiden und im heissen Öl dünsten, separat anrichten

Aufgaben für Kinder

- Äpfel schälen und in Stücke schneiden
- Kartoffeln schälen und kleinschneiden
- Ev. Käse reiben
- Zwiebeln in Ringe schneiden

Beilagen

Salat

Safranrisotto



<p>Zutaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 350g Risottoreis • 1 Zwiebel • 200ml Weisswein • 1 Briefchen Safran • 1l Gemüsebouillon • 2EL Olivenöl • Parmesan 	<p>Menge für 4 Personen</p> <p>Vorbereitungszeit 5 min Kochzeit 30 min</p>
<p>Zubereitung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl andünsten 2. Den Reis hinzugeben und mitdünsten, bis er glasig ist 3. Mit dem Weisswein ablöschen und rühren, bis die Flüssigkeit verdunstet ist 4. Die Bouillon nach und nach zugeben, bis der Reis gar ist 5. Etwas Parmesan zugeben 	<p>Aufgaben für Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel kleinschneiden • Risotto umrühren <p>Resten : Risottocroquetten</p> <p>Mit Risottorestern kann man feine Risottocroquetten machen. Einfach mit etwas Ei, Parmesan und Paniermehl mischen, bis eine formbare Masse entsteht. Daraus kleine Bällchen formen und in etwas Öl anbraten.</p> <p>Beilagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gedämpftes Gemüse • Salat

Hummus



<p>Zutaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Tasse gekochte Kichererbsen oder 1 Dose Kichererbsen • 70ml Öl • 2 Esslöffel Tahini (Sesampaste) • Saft einer Zitrone • 1.5 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel • Etwas Salz • Ev. etwas Paprika • Etwas Wasser 	<p>Als Dip für 4 Personen</p> <p>Eignet sich gut als Z'Vieri mit Gemüsestäbchen, lässt sich auch gut auf eine Wanderung mitnehmen.</p>
<p>Zubereitung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trockene Kichererbsen: über Nacht in kaltes Wasser einweichen und am Morgen ca. 45 Minuten kochen, bis sie weich sind 2. Kichererbsen gut mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen 3. Öl, Tahini, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und ev. Paprika zu den Kichererbsen dazugeben 4. Mit dem Pürierstab mixen, bis alle Zutaten gut vermengt sind und eine Paste entstanden ist 5. Ev. etwas Wasser zugeben, wenn der Hummus noch krümelig ist 	<p>Aufgaben für Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zutaten abwägen • Zutaten mischen • Zutaten pürieren <p>Beilagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemüse in Stäbchen

Quark-Dip



<p>Zutaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500g Magerquark • 1dl Halbrahm • Ev. 1 Bund Saisonkräuter • Kräutersalz • Pfeffer 	<p>Als Dip für ca. 10 Personen</p> <p>Eignet sich gut als Z'Vieri mit Gemüsestäbchen, lässt sich auch gut auf eine Wanderung mitnehmen.</p>
<p>Zubereitung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rahm steif schlagen 2. Mit Quark mischen 3. Kräuter kleinschneiden und zugeben 4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken 	<p>Aufgaben für Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rahm steif schlagen • Zutaten mischen <p>Beilagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemüsestäbchen

Schokoknuspermüsli



Zutaten

- 600g Haferflocken oder andere Getreideflocken
- 400g Buchweizen
- 250g Haselnüsse
- 1 Teelöffel Salz
- 100g Rohrzucker
- 1.5 dl Öl
- 200g Honig oder Ahornsirup
- 120g Kakaopulver

Zubereitung

1. Ofen auf 175 Grad vorheizen
2. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen
3. Auf zwei Backbleche verteilen
4. 15-20 Minuten in der Ofenmitte backen
5. Rausnehmen und das Müsli wenden, damit es gleichmässig gebacken wird
6. Nochmals für ca. 10 Minuten backen, bis es schön knusprig ist

Achtung: aufpassen, dass das Müsli nicht verbrennt.

Aufgaben für Kinder

- Zutaten abwägen
- Zutaten mischen und auf Backbleche verteilen

Beilagen

- Früchte
- Joghurt
- Milch

Marronikuchen



Zutaten

- 100 g Butter
- 150 g Puderzucker
- 1 Päckli Vanillezucker
- 3 Eier
- 200 g Marronipüre (Vermicelles) (kann man tiefgekühlt als Block kaufen)
- 150g gemahlene Mandeln

Menge für 16 Personen

Zubereitung

1. Butter in einer Pfanne schmelzen
2. Mit Puderzucker und Vanillezucker mischen
3. Eier zugeben und rühren, bis die Masse hell ist
4. Marronipüre dazugeben und gut mischen
5. Gemahlene Mandeln zugeben und vorsichtig mischen
6. Teig in Cakeform füllen (Länge: 25 Zentimeter)
7. ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des auf 190 Grad vorgeheizten Ofens backen

Aufgaben für Kinder

- Zutaten abwägen
- Zutaten verrühren

Schokokuchen



Zutaten

- 2 Eier
- 175 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter
- 100g dunkle Schokolade
- 1.5 dl Milch
- 100g dunkle Schokolade, gehackt
- 200 g Mehl
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver

Menge für 16 Personen

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel rühren, bis die Masse hell ist
3. Butter und Schokolade in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen
4. Milch zur geschmolzenen Schokolade geben und alles zur Eier-Zucker Mischung geben
5. Gehackte Schokolade, Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver zugeben und mischen
6. In eine, mit Backpapier ausgelegte Cakeform von ca. 30cm Länge füllen
7. ca. 55 min. in der unteren Hälfte des Ofens backen

Aufgaben für Kinder

- Zutaten abwägen
- Schokolade hacken
- Zutaten mischen

Veganer Schokokuchen



Zutaten

- 325g Mehl
- 150g Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 30g Kakaopulver
- 1TL Maisstärke
- 100g dunkle Schokolade, gehackt
- Ev. 1EL Vanillezucker
- Ev. etwas Zimt
- 200ml Öl (z.B. Rapsöl)
- 200ml Wasser
- 1 Päckchen Backpulver (17g)

Menge für 16 Personen

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. 200g Mehl, Zucker, Kakaopulver, Maisstärke, Salz und ev. Vanillezucker und / oder Zimt in einer Schüssel mischen
3. In einer anderen Schüssel 125g Mehl, Backpulver, Öl und Wasser mischen und mit dem Schwingbesen kräftig schlagen
4. Alle Zutaten vorsichtig mischen
5. In eine, mit Backpapier ausgelegte Springform von 24cm Durchmesser oder in eine Cakeform von ca. 30cm Länge füllen
6. Springform: ca. 20-25 min,
Cakeform: ca. 45-65 min in der unteren Hälfte des Ofens backen backen

Aufgaben für Kinder

- Zutaten abwägen
- Schokolade hacken
- Mehl, Öl, Wasser und Backpulver mischen und schlagen
- Zutaten mischen

Veganes Mousse au Chocolat



Zutaten

- 1kg dunkle Schokolade
- 1.5l Sojarahm

Menge für 24 Personen

Zubereitung

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen
2. Den Sojarahm steif schlagen. Das geht ca. 10 Minuten und der Sojarahm muss dazu sehr kalt sein
3. Die geschmolzene Schokolade in eine Schüssel geben
4. Den steif geschlagenen Sojarahm vorsichtig nach und nach dazugeben.
5. Vorsichtig umrühren, bis alles gemischt ist
6. In kleine Schälchen füllen und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Aufgaben für Kinder

- Wasserbad vorbereiten
- Schokolade zerbröckeln
- Schokolade schmelzen
- Sojarahm schlagen

Zimtschnecken



<p>Zutaten</p> <ul style="list-style-type: none">• 1kg Zopfmehl• 3 Teelöffel Salz• 1 Esslöffel Rohrzucker• 120g weiche Butter• 1 Würfel Hefe (oder 2 Päckchen Trockenhefe)• 3dl Milch• 100g weiche Butter• 200g Rohrzucker• 2 Esslöffel Zimt	<p>20 Personen (gibt ca. 20 Zimtschnecken)</p>
<p>Zubereitung</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mehl, Salz, Zucker, Butter und Milch in eine Schüssel geben2. Zusammenfügen und kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten)3. Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1 Stunde)4. Teig halbieren und zu je einem Rechteck auswallen (ca. 1 cm dick), mit etwas Butter bestreichen, Rohrzucker und Zimt mischen und über die Butter streuen5. Zusammenrollen und in Scheiben schneiden (ca. 2.5 cm dick)6. Nochmals etwas aufgehen lassen und in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens ca. 15-20 Minuten backen, bis die Zimtschnecken goldbraun sind	<p>Aufgaben für Kinder</p> <ul style="list-style-type: none">• Rahm steif schlagen• Zutaten mischen <p>Beilagen</p> <ul style="list-style-type: none">• Apfelmus• Früchte