

## Elternabend im Rahmen des Netzwerks „Gesunde Gemeinde“ in Baiersdorf

### Couscous-Salat

150 g Instant-Couscous abgekochtes Wasser 1 EL Olivenöl 1 Salatgurke 500 g Tomaten ½ Bund Petersilie 200 g Schafskäse 350 g Vollmilchjoghurt 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen 2 – 3 EL Zitronensaft Salz, Pfeffer	Instant-Couscous nach Packungsanweisung mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Öl unter das ausgequellte Couscous rühren. Gurke und Tomaten waschen. Gurke schälen und würfeln. Tomaten ebenfalls würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schafskäse mit einer Gabel zerbröckeln. Gurken- und Tomatenwürfel, Petersilie und Schafskäse zum Couscous geben. Joghurt, Kreuzkümmel und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat heben.  Den Salat noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.
---	---

**Info:** Couscous ist erhältlich in gut sortierten Supermärkten oder beim türkischen Gemüsehändler.

### Fruchtig-pikanter Brotaufstrich

½ sehr reife Birne 1 kleine Möhre 1 TL Zitronensaft 125 g Frischkäse 1 TL Petersilie, fein gehackt Salz, Pfeffer	Birne entkernen, Möhre putzen. Beides dünn schälen, fein raspeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Frischkäse mit Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Birnen- und Möhrenraspel unterheben.
---	---

**Info:** Hält sich ca. 2 Tage im Kühlschrank.

### Gemüsesticks mit Dip

1 Knoblauchzehe 100 g Schafskäse 200 g Hüttenkäse 2 EL Mineralwasser Salz, Pfeffer Zitronensaft 1 EL TK-Kräuter  Möhren, Kohlrabi, Paprika, Salatgurke	Knoblauch pellen und sehr fein hacken. Schafskäse mit der Gabel zerbröseln und mit dem Hüttenkäse vermengen. Mineralwasser zugeben (wird dadurch cremiger). Alles zu einer Paste verarbeiten. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterheben. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen.  Inzwischen das Gemüse putzen, gründlich waschen und in handliche Sticks schneiden. Zusammen mit dem Dip servieren.
---	---

**Tipp:** Dip und Gemüsesticks können am Vorabend zubereitet werden. Beides separat in eine verschließbare Dose geben und im Kühlschrank lagern, so bleibt es schön frisch.

### Fisch mit Kräuterkruste

4 Fischfilets 1 TL Zitronensaft 4 EL Paniermehl 1 TL TK-Knoblauch 3 EL TK-Petersilie 2 EL gehackte Mandeln 4 EL Öl Salz, Pfeffer 1 EL mittelscharfer Senf 1/8 l Gemüsebrühe	Backofen auf 200 Grad vorheizen. Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Paniermehl, Knoblauch, Petersilie, Mandeln und Öl zu einer Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  Fisch nebeneinander in eine Auflaufform legen und mit Senf bestreichen. Streuselpaste gleichmäßig darüber verteilen und leicht andrücken. Die Brühe an den Seiten angießen.  Im heißen Ofen, mittlere Schiene ca. 15 Minuten garen.
--	--

**Info:** Statt frischem Fisch, kann man auch tiefgekühlten Fisch verwenden, der vorher nicht aufgetaut werden muss. Lediglich die Garzeit im Ofen verlängert sich um etwa 10 bis 15 Minuten.

### Power-Toast-Duo

<p>4 Frühlingszwiebeln 2 gelbe Paprikaschoten 4 TL Öl Salz, Pfeffer 8 Scheiben Vollkorntoast 100 g geriebener Käse 2 Möhren 4 EL Maiskörner (Konserve)</p>	<p>Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Frühlingszwiebel und Paprika <b>gründlich waschen</b>. Zwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.</p> <p>2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen Zwiebeln und Paprika darin einige Minuten <b>dünsten</b>. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf 4 Scheiben Toastbrot verteilen. Die Hälfte des Käses darüber streuen. Möhren schälen und raspeln. Mit Mais und restlichem Öl mischen. Salzen, pfeffern und auf die übrigen Toastscheiben verteilen. Mit restlichem Käse belegen.</p> <p>Im Backofen 12 bis 15 Minuten überbacken</p>
--	---

**Tipp:** Wer es besonders eilig hat, bereitet einfach nur den Möhren-Mais-Toast zu, da das Gemüse vorher nicht gegart werden muss.

### Pizza-Muffins (ergibt ca. 12 Stück)

<p>1 Stange Lauch 12 Kirschtomaten 200 g Magerquark 5 EL Milch 2 Eier 80 ml Olivenöl + für die Muffinsform 200 g Mehl 2 TL Backpulver 50 g geriebener Emmentaler 3 EL Mais (Konserve) 2 TL italienische Kräuter, getrocknet Salz, Pfeffer</p>	<p>Lauch putzen, der Länge nach einschneiden und gründlich waschen. Stange in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.</p> <p>Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.</p> <p>Quark, Milch, Eier und Öl verrühren. Mehl, Backpulver und Käse mischen und mit den feuchten Zutaten verrühren. Mais, Lauch, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben. Muffinsformen fetten. Den Teig jeweils zu <math>\frac{3}{4}</math> in eine Form geben. Die Muffins mit Tomatenscheiben belegen. Im Ofen, 2. Schiene von unten, ca. 25 Minuten backen.</p> <p>Nach dem Backen ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen</p>
---	--

**Tipp:** Noch herzhafter werden die Muffins mit Schinkenwürfeln (ca. 100 g)

### Müsli-Scones

<p>400 g Mehl 2 TL Backpulver 1 TL Salz 50 g Zucker 80 g Butter 300 ml Buttermilch 100 g Müslimischung</p>	<p>Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen. Butter in kleine Würfel schneiden und dazu geben. Mit Knethaken oder den Händen zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Buttermilch und Müsli zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.</p> <p>Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.</p> <p>Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 2 cm dick ausrollen. Mit einem Glas (ca. 6 cm Durchmesser) ca. 24 Plätzchen ausstechen und auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Scones mit etwas Wasser bestreichen.</p> <p>Im Ofen ca. 12 Minuten backen.</p>
--	---

**Info:** Als Scones bezeichnet man englisches Gebäck, das zur Tea-Time gereicht wird. Da die Scones in diesem Rezept nicht so viel Zucker enthalten, sind sie ideal als Zwischenmahlzeit für Kinder.

**Ute Ehrck**  
**Diplom-Ökotrophologin**

Hirtengasse 10  
90562 Heroldsberg  
Tel.: 0911-5692135