

# KOCHKURS FÜR KIDS

## CDU WESSELING SOMMERFERIEN 2010



Rezepte

### Kinderkochkurs der CDU Wesseling Sommerferien 2010

#### Provenzalisches Gemüse

##### Zutaten

- 2 Stk. Zucchini
- 1 Stk. Aubergine
- 1 Stk. rote Paprika
- 1 Stk. grüne Paprika
- 1 Stk. gelbe Paprika
- 2 Stk. Tomaten (oder 1 Dose mit gehackten Tomaten)
- 2 Stk. Möhren
- 100 g breite Bohnen
- 1 Stk. Zwiebel (oder zwei Schalotten)
- Sonnenblumenöl
- Olivenöl
- geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 1 Tl Tomatenmark
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian

Gemüse fein schneiden.

Die Auberginenstücke mit etwas Salz bestreuen und "schwitzen" lassen. Danach trocken tupfen. Auf diese Weise werden die Bitterstoffe aus der Aubergine herausgezogen.

Das Gemüse einzeln in wenig Sonnenblumenöl anschmoren. Es sollte in jedem Fall noch bissfest sein. Die Zwiebel gemeinsam mit dem Tomatenmark anschmoren. (Anmerkung: Da die einzelnen Gemüsesorten unterschiedliche Garpunkte haben, ist es wichtig, das Gemüse einzeln anzuschmoren)

# KOCHKURS FÜR KIDS

## CDU WESSELING SOMMERFERIEN 2010



Kurz vor dem Servieren, das ganze Gemüse zusammen mit dem Rosmarin und dem Thymian in eine Pfanne geben und langsam und nicht zu sehr erhitzen. Mit Olivenöl, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Dem Gemüse kann man etwas Gemüsebrühe beifügen und über Pasta geben.

### FrISChe Pasta mit Ei

#### Zutaten

300 g	Hartweizenmehl oder eine Mischung aus Hartweizenmehl und Weizenmehl
3 Stk.	Eier
1 Stk.	Prise Salz

Das Mehl zu einem Berg auf die Arbeitsfläche sieben (Marmor ist ideal dafür!) und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Eier aufschlagen und in die Mulde geben. Das Salz hinzufügen. Die Eier mit dem Mehl vermischen und mit den Händen zu einem groben Teig verarbeiten. Wenn die Masse zu weich oder klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Teigrestchen mit einem Spatel von der Arbeitsfläche abschaben. Den Teig 10 bis 15 Minuten durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. In Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen. Die Arbeitsfläche sowie das Nudelholz wiederum leicht mit Mehl bestäuben und den Teig sorgfältig zu einer ca. 3 mm dicken Platte ausrollen, nach jedem Rollen um ein Viertel weiter drehen. Für gefüllte Pasta können ihr den Teig gleich weiterverarbeiten und die Füllungen auf den Teig geben. Für Teigbänder oder andere flache Formen lassen Sie den Teig auf einem sauberen Tuch eine halbe Stunde trocknen.

#### Variationen:

Wenn ihr den Pastateig färben wollt und dafür eine der folgenden natürlichen Zutaten verwendet, müsst ihr das Verhältnis Mehl zu Eiern etwas verändern, damit der Teig nicht zu nass wird.

Für Grüne Pasta (Pasta verde) fügt man gekochten und pürierten Spinat zu.

Für purpurne Pasta (Pasta purpurea) nimmt man ca. 3 EL Rote-Bete-Saft,

für rote Pasta (Pasta rosso) 1 ½ TL Tomatenpüree,

für schwarze Pasta (Pasta neri) 1 TL Tintenfisch-Tinte.

# KOCHKURS FÜR KIDS

## CDU WESSELING SOMMERFERIEN 2010



### Geschichtliches zu Pasta

Wie die Nudel nach Italien gekommen ist, lässt sich nicht heute nicht mehr ganz genau nachvollziehen. Der Mangel an historischen Beweisen wird jedoch durch allerlei verschiedene, sehr detailliert erzählte Geschichten darüber, „wie es sich zugetragen haben könnte“, ausgeglichen.

In Ligurien und besonders in Genua setzt man natürlich auf eine Version, in der die stolze Hafenstadt (Genova la Superba, wie sie von den Genuesern liebevoll genannt wird) und der einst blühende Orienthandel eine tragende Rolle spielen. Dieser Anekdote zufolge haben Genueser Seefahrer die Nudel auf ihren Geschäftsreisen in die Mongolei kennengelernt. Die Nomaden verrieten den fremden Besuchern sogar das Rezept, wie man Mehl und Wasser mischen musste, um daraus Pasta herzustellen. Jene Technik der Mehlerarbeitung war bei den umherziehenden Völkern der Steppe sehr verbreitet, denn die ständige Wanderschaft ließ für Zubereitungen, die auf Hefe angewiesen waren, nicht die nötige Ruhe, die der Teig zum Gehen braucht. Dafür jedoch hatte man entdeckt, dass ein Teig, der nur aus Wasser, Mehl und etwas Salz bestand an der Sonne rasch trocknete und sich dann umso besser transportieren ließ. Dieser Vorgang ließ sich sogar beschleunigen, indem man den Teig zu langen dünnen Schnüren formte, die dann noch schneller hart wurden. Vor dem Verzehr mussten die getrockneten Schnüre nur etwas in Wasser gekocht werden, damit sie wieder aufquollen. Mit etwas Gemüse oder auch Fleisch serviert, ergaben sie eine deftige Mahlzeit.

Die Genueser waren beeindruckt und nahmen das Nudelrezept mit nach Hause. Daheim in Ligurien gewann das neuartige Gericht schnell viele Freunde, zumal die Nudel sich als sehr nahrhaft erwies, so dass sich mit ihrer Hilfe auch ein etwaiger Engpass an anderweitigen Nahrungsmitteln überbrücken ließ. Die findigen Ligurer verfeinerten das Rezept, dachten sich die unterschiedlichsten Formen aus und kreierten darüber hinaus die gefüllte Nudel. Noch heute erhebt man in Ligurien Anspruch auf die Urheberschaft von Ravioli, pansoti, zemi d'arzillo und anderen gefüllten Köstlichkeiten.

# KOCHKURS FÜR KIDS

## CDU WESSELING SOMMERFERIEN 2010



### Klassische Bolognesesauce

Kochzeit mind. 3 Stunden

#### Zutaten

- 50 g Butter
- 180 g Frühstücksspeck oder durchwachsener Speck ohne Schwarte, feingehackt
- 1 Stk. große Zwiebel, feingehackt
- 1 Stk. Möhre, feingeschnitten
- 1 Stk. (Stauden-)Selleriestange
- 400 g mageres Rinderhack
- 150 g Hühnerleber, feingehackt
- 500 ml Rinderbrühe
- 250 g pürierte Tomaten (Passata)
- 120 ml Rotwein
- 1 MSp (frisch) geriebene Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- frisch geriebener Parmesan zum Servieren

Für 4 Personen benötigt man ca. 500 g Pasta

Die Hälfte der Butter in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und darin den Speck goldbraun braten. Die Zwiebel, die Möhre und die Selleriestange zugeben und bei Niedrigrhitze 8 Minuten unter mehrmaligem Umrühren köcheln lassen.

Hitze erhöhen und die restliche Butter begeben. Sobald die Pfanne heiß ist, Rinderhack zugeben, mit der Gabel zerkleinern und bräunen. Die Leber zugeben und rühren, bis sie die Farbe verändert. Nun Rinderbrühe, Tomaten und Rotwein angießen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aufkochen lassen. Dann bei sehr niedriger Hitze abgedeckt 2 - 5 Stunden köcheln lassen. Verdampft zu viel Flüssigkeit, noch Brühe zugeben. Je länger die Sauce kocht, desto intensiver wird ihr Aroma.

Pasta in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente (bissfest) kochen. Abtropfen und in angewärmte Pasta-Schüsseln geben. Bolognesesauce zugeben. Je nach Gusto mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

# KOCHKURS FÜR KIDS

## CDU WESSELING SOMMERFERIEN 2010



Hinweis:

Ursprünglich war Bolognese für Tagliatellennudeln gedacht. Heute serviert man die Sauce oft mit Spaghetti.

### Grießflammerie mit Pflaumenkompott

#### Zutaten

- 1 l Milch
- 1 Prise Salz
- 200 g Vollweizengrieß
- 1 El geriebene Zitronenschale
- 2 Stk. Vanilleschoten
- 3 Stk. Eier
- 3-4 El Honig

#### Für das Kompott

- 400 g Pflaumen
- 1-2 El Butter oder Margarine
- 1-2 El Zucker
- ¼ l Pflaumensaft
- 4 El Honig
- 1 Tl Zimtpulver

Die Milch musst du mit dem Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Jetzt kannst du den Grieß mit dem Schneebesen einrühren, die Zitronenschale und das ausgeschabte Vanillemark dazu geben.

Den Grieß musst du unter ständigem Rühren 10 bis 12 Minuten ausquellen lassen. Aber Vorsicht dabei, du darfst das Ganze nicht zu heiß werden lassen!

Wenn dann der Grießbrei vollständig fertig ist, nimm ihn vom Feuer und lasse ihn kurz abkühlen. Die Eier musst du trennen, das Eigelb in die Grießmasse rühren und das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.

Anschließend das Eiweiß mit dem Honig unter den Grießbrei rühren. Jetzt musst du eine Puddingform mit etwas Wasser ausspülen und den Brei einfüllen und vollständig abkühlen lassen.

# KOCHKURS FÜR KIDS

## CDU WESSELING SOMMERFERIEN 2010



Für das Kompott die Pflaumen waschen, halbieren. Das Fett in einem Topf erhitzen und den Zucker darin karamellisieren, das heißt, du musst ihn einfach unter ständigem Rühren leicht braun werden lassen. Wenn dies geschehen ist, den Pflaumensaft angießen und den Zuckerkaramell vom Topfboden loskochen. Die Pflaumen dazugeben und bei mäßiger Hitze in 8 bis 10 Minuten garen. Mit Honig und Zimt abrunden. Den Flammerie dann dekorativ anrichten. Das Kompott dazu geben. Schön ausgarnieren und servieren.

Alle Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt.

Notizen: