

Der große



Rezepte-

Kalender

2020

children

Mit Kindern. Für Kinder!

KREISSTADT
BERGHEIM

Impressum

Herausgeber:

Städtisches Kinder- und Jugendzentrum „Juze-Mitte“
Ansprechpartner: Jörg Weigang, Teresa Gummersbach-Klement
Chaunyring 11-13
50126 Bergheim
Tel.: 02271-65055
Fax: 02271-670977
E-Mail: juze-mitte@bergheim.de
Homepage: www.juze-bergheim.de



1. Auflage:

100 Stück

Der Kalender ist auch als Download unter www.juze-bergheim.de erhältlich.

Redaktion:

Teresa Gummersbach-Klement

Layout:

Teresa Gummersbach-Klement

Fotos:

Jörg Weigang, Teresa Gummersbach-Klement

Auf der Homepage www.juze-bergheim.de finden Sie weitere Hinweise auf unser Programm im Juze.

Die regulären Öffnungszeiten sind

Montags bis Freitags 14:00-20:45 Uhr

Samstags 14:00-19:00 Uhr

Erreichbar sind wir in der Regel Montags bis Freitags ab 11 Uhr.

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,

die Tradition des Rezeptkalenders geht in die 6. Runde. Der Speiseplan des Juze-Mitte war auch im Jahr 2019 vielfältig und bunt, so dass die Kinder und Jugendlichen aus einer Vielzahl von Rezepten auswählen konnten, um die Monate für 2020 zu füllen.

Was ist in 2019 im Juze-Mitte so passiert?



Der Gemüseacker ist noch größer geworden und hat einige neue Beete dazugewonnen. Neben den bekannten Sachen wie Mais, Kartoffeln oder Radieschen, kamen in diesem Jahr Fenchel, Zuckerschote oder auch die Möhre mit dazu. Insgesamt besteht der Acker jetzt aus 13 Beeten, die in den folgenden Jahren reihum wandern und immer mal wieder um neue Sorten bereichert werden. Die reiche Ernte wird bei uns immer gerne verkocht oder als Rohkost angeboten.

Der Sommer war ebenfalls sehr ereignisreich. Die Ferienspiele wurden in diesem Jahr erneuert. In den ersten beiden Wochen der Sommerferien gab es jeden Tag einen Ausflug für die Kinder und Jugendlichen und zeitgleich im Juze-Mitte ein attraktives, kreatives und actionreiches Programm für alle Kinder ab 6 Jahren. Alles in allem war für jede_n etwas dabei: Kajakfahren, Bogenschießen, Trampolinspringen in der Sporthalle oder eigene Bilder auf Holz drucken. Dies und vieles mehr konnten die Kinder und Jugendlichen im und mit dem Juze-Mitte erleben.



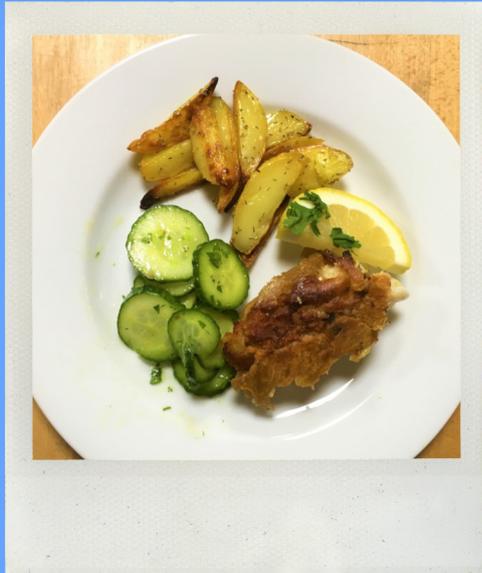
Beim „Gesundheits(S)pass“ wurde den Kindern vieles rund um gesunde Ernährung und Lebensmittel spielerisch nähergebracht: die Ernährungspyramide, das Zucker-Quiz oder auch Gewürze-raten waren Teil des Juze-Mitte-Programms.

Bei den sechs Kochworkshops für Kinder und Jugendliche wurden die Besucher_innen mehr mit einbezogen, sei es bei der Auswahl der Gerichte oder beim Einkaufen – das *miteinander* Kochen, Gestalten und Organisieren gehört für viele Kinder und Jugendliche mittlerweile selbstverständlich dazu.

Wir sind gespannt, was im nächsten Jahr noch alles passieren wird...

Mit dem Rezeptkalender wünschen wir viel Spaß und guten Appetit beim Nachkochen und Ausprobieren!

Das Juze Koch-Team und die Kinder und Jugendlichen des Juze-Mitte



Zutaten für ca. 4 Personen

Für den "Fish": Ca. 700g Fischfilet (z.B. Kabeljau), 280g Weizenmehl, 1 1/2 TL Backpulver, 1 TL Salz, Malzbier nach Belieben

Für den Salat: 1 Salatgurke, 3 EL Kräuternessig, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Dill

Fish & Chips mit Gurkensalat

Das Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Das Malzbier mit einem Schneebesen in die Mischung einrühren, bis ein glatter dickflüssiger Teig entstanden ist. Die Menge Malzbier ist sehr unterschiedlich und abhängig von der Mehlsorte, also nach und nach hinzugeben. Der Teig ist dann gut, wenn er am Fisch beim Durchziehen gut haftet, aber schnell tropft. Ein zu dicker Teig zieht zu viel Fett und man schmeckt nur den Teig und nicht den Fisch. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Das Frittierfett in einer Pfanne oder Fritteuse erhitzen. Den Fisch abwaschen und vollständig trocken tupfen. Das Filet quer in 3 - 4 cm breite Streifen schneiden, salzen, pfeffern, in den Teig tauchen und langsam in das 175°C heiße Fett gleiten lassen - nicht zu viele auf einmal, weil sie sonst aneinander kleben, das Öl stark auskühlt und der Fisch innen ölig und matschig wird.

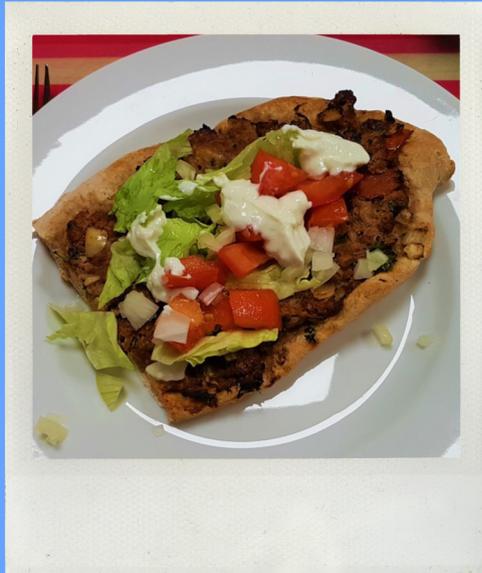
Für den Salat die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl mit dem Essig und den restlichen Zutaten zu einem Dressing mischen.

Für die „Chips“ eignen sich super selbstgemachte Backofenpommes (s. April in diesem Kalender).

Außerdem kann man noch eine selbstgemachte Sauce ergänzen. Dafür etwas Mayonnaise mit kleingehackten Gurken und Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Januar 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1 Neujahr	2	3	4	5 Ende Weihnachtsferien
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 Kinder- versammlung	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Lahmacun

Für den Hefeteig Mehl und Hefe miteinander vermengen, mit Zucker, Salz, Olivenöl und Wasser zu einem Teig verarbeiten. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals kneten und wieder 30 Minuten gehen lassen.

Für den Belag das Hackfleisch in eine Schüssel füllen. Die Zwiebeln und Tomaten klein würfeln, die Petersilie klein hacken. Alles mit den restlichen Zutaten zum Hack geben und die Masse dann gut durchkneten, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mandaringroße Teigstücke (ca. 80 – 100g) auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf das Backblech legen und die Hackmasse gleichmäßig auf allen verteilen.

Jeweils ein Backblech 10 - 20 Min. backen bis der Teig leicht braun ist.

Die fertig gebackenen Fladen aus dem Ofen nehmen und nach Belieben belegen. Dafür eignen sich sehr gut Eisbergsalat, Schafskäse, Zwiebeln und Tomaten. Wer mag, gibt auch Chilipulver und Tsatsiki dazu.

Zutaten für ca. 4 Personen

Für den Teig: 500g Mehl, 1 Pck. Trockenhefe, 1 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 1 große Tasse lauwarmes Wasser (ca. 290ml)

Für den Belag: 500g Hackfleisch (Rind), 2 Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark, 1 Bund Petersilie, 1 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 2 große Tomaten, 1 TL Pfeffer, 1 TL Salz

Februar 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 Kinder- versammlung	14	15	16
17	18	19 Karneval im Juze-Mitte	20	21	22	23
24 Rosenmontag	25	26	27	28	29	



Blaubeer-Pfannkuchen

Die Blaubeeren verlesen, vorsichtig waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Mehl mit dem Backpulver, dem Zucker und dem Salz in einer Schüssel mischen. Die trockenen Zutaten mit den Eiern und der Milch zu einem glatten Teig verquirlen. Die Hälfte der Butter schmelzen und unter den Teig rühren. Den Teig zur Seite stellen und ein wenig „mästen“ lassen. Gegebenenfalls für die gewünschte Konsistenz noch etwas Milch oder Mehl hinzufügen.

Die Blaubeeren vorsichtig unterheben.

Jeweils 1 TL Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Nacheinander 12 kleine Pfannkuchen (etwa 12 cm Ø) backen.

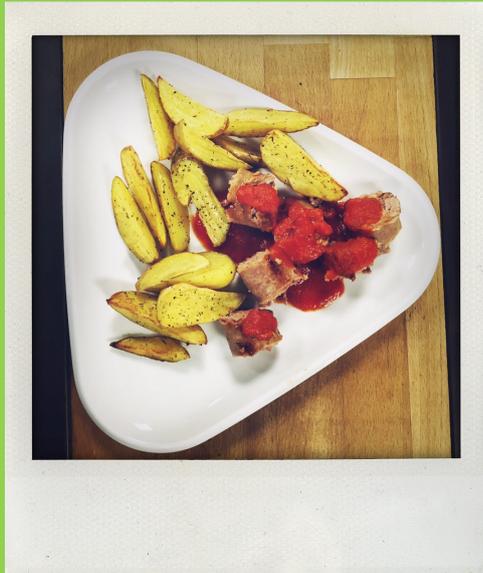
Wer es noch ein bisschen süßer mag, kann noch etwas Ahornsirup darüber träufeln.

Zutaten für ca. 4 Personen

250g Blaubeeren, 200g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, 1/4 l Milch, 100g Butter, evtl. Ahornsirup zum Garnieren

März 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 Kinder- versammlung	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Currywurst mit Ofenkartoffeln

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Achtel schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Geschmack Paprikapulver, Rosmarin oder ähnliches vermengen und die Kartoffelspalten darin wenden. Bei 200°C (Umluft) ca. 30 Minuten im Backofen garen. Zwischendurch die Kartoffelspalten wenden, so dass sie von allen Seiten braun werden.

Für die Currysauce alle Zutaten gemeinsam in einen Kochtopf geben und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Je nach Geschmack kann der Schärfegrad über das Paprikapulver und den Tabasco angepasst werden.

Während die Sauce noch ein wenig köchelt, die Bratwürste auf dem Grill oder in der Pfanne braten.

Alles zusammen anrichten und eventuell die Bratwurst mit der Sauce noch mit Currypulver bestreuen.

Zutaten für ca. 4 Personen

4 Bratwürste

Für die Soße: 500g stückige Tomaten, 2 EL Honig, 3 EL Essig, 1 1/2 EL trockene Gemüsebrühe, 1 EL Worcestersoße, 1 EL Curry, 1 TL Paprikapulver, 2 Spritzer Tabasco

1kg Kartoffeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gewürz nach Geschmack

April 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2 Ostern im Juze-Mitte	3	4	5
6 Beginn Osterferien	7	8	9 Kinder- versammlung	10 Karfreitag	11 Karsamstag	12 Ostersonntag
13 Ostermontag	14	15	16	17	18	19 Ende Osterferien
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Pasta mit Spargel, Garnelen und selbstgemachtem Pesto

Die Nudeln wie gewohnt kochen. Die Paprika putzen, die Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den grünen Spargel putzen, das holzige untere Ende abschneiden und in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel in einer großen Pfanne mit der Paprika für ca. 5-8 Minuten andünsten und anschließend zur Seite stellen. Die tiefgekühlten Garnelen nach Packungsangabe anbraten und ebenfalls zur Seite stellen. In der Zwischenzeit die Nudeln abgießen.

Für das Pesto den Rucola, falls notwendig, waschen und trocken schütteln. Die harten Teile der Stiele abschneiden und den Rest grob klein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Alle Zutaten mit Öl in einen hohen Mixbehälter geben und mit dem Pürierstab zerkleinern. Immer wieder Olivenöl hinzugeben bis es die gewünschte Konsistenz hat. Am Ende die Menge mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Etwas von dem Rucola-Pesto in die Pfanne geben und leicht erhitzen. Nach Geschmack die Sahne hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dann die Nudeln dazugeben und die Paprika-Spargel-Mischung unterheben. Die Garnelen erst kurz vor dem Servieren mit dazugeben.

Das Pesto hält sich in einem sauberen Einmachglas aufgefüllt mit Olivenöl mehrere Wochen im Kühlschrank.

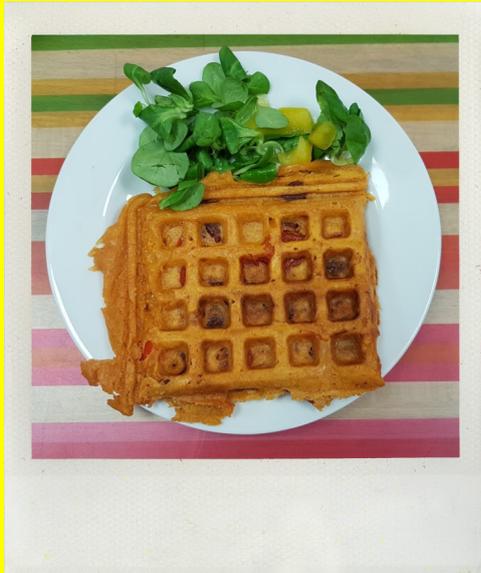
Zutaten für ca. 4 Personen

400g (Vollkorn-)Nudeln, 500g grüner Spargel, 400g TK-Garnelen, 1 Paprika (Farbe nach Belieben), etwas Sahne, Salz, Pfeffer

Für das Rucola-Pesto: 200-250g Rucola, ca. 50g geriebenen Parmesan, 25g Pinienkerne, 1-2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Mai 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1 Tag der Arbeit	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Kinder- versammlung	15	16	17
18	19	20	21 Christi Himmelfahrt	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Pfingsten



Herzhafte Tomatenwaffeln

Das Mehl zusammen mit den Eiern und der Milch mit einem Mixer zu einem Teig rühren. Dann das Salz und das Tomatenmark hinzugeben und nochmals durchrühren.

Die Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Die Salami oder den Schinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden und den Käse reiben.

Die Paprika, die Wurst/den Schinken und den Käse unter den Teig rühren, so dass alles gleichmäßig verteilt ist.

Den Teig dann in einem normalen Waffeleisen ausbacken.

Um eine vegetarische Variante zu haben kann natürlich auch die Wurst mit Gemüse ausgetauscht werden. Generell ist bei diesem Rezept der Fantasie keine Grenze gesetzt.

Zutaten für ca. 4 Personen

300g (Vollkorn-)Mehl, 2 Eier, 80 Butter, 250ml Milch, 1 TL Backpulver, 1 gestr. TL Salz, 100g Salami oder Kochschinken, 100g Käse nach Wahl, 1 Paprikaschote, 50g Tomatenmark, italienische Kräuter nach Geschmack (z.B. Oregano, Basilikum, Thymian)

Juni 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Pfingstmontag	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Fronleichnam	12	13	14
15	16	17	18 Kinder- versammlung	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 Beginn Sommerferien Ferienprogramm im Juze-Mitte	30					



Zutaten für ca. 4 Personen

200g Mehl, 250ml Milch, 2 Eier, 2 Lauchzwiebeln, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 2 Dosen stückige Tomaten, italienische Kräuter, 125g Mozzarella-Käse, 1 EL Butterschmalz, 2 Scheiben Kochschinken, 50g Salami, 150g geriebener Emmentaler, Fett

Deftiger Eierkuchen-Auflauf

Das Mehl mit der Milch und den Eiern zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig mindestens 20 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einem Topf etwas Fett erhitzen und das Weiße der Lauchzwiebeln andünsten. Die Tomaten dazugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Den Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Pfanne mit ca. 1/4 Teig ausgießen und von beiden Seiten goldbraun braten. Mit übrigem Teig wie beschrieben weitere 3 Pfannkuchen backen.

Etwas von der Tomatensoße auf die Pfannkuchen geben. Jeweils 2 Pfannkuchen mit Schinken und Salami belegen. Den Mozzarella darauf verteilen. Die Pfannkuchen aufrollen und in Röllchen schneiden. Eine Auflaufform fetten. Die übrige Tomatensoße in der Form verteilen. Die Pfannkuchenröllchen in die Form geben. Alles mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Backofen (Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten überbacken und mit grünen Lauchzwiebelringen bestreuen.

Als vegetarische Variante passt Gemüse wie Paprika, dünn geschnittene Champignons und Zucchini, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Dazu passt sehr gut ein bunter, frischer Salat.

Juli 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 <i>Ende Ferienprogramm im Juze-Mitte</i>	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Kartoffelsuppe

Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln zusammen mit den Möhren und dem Porree in einem großen Topf mit Wasser geben. Das Wasser mit Gemüsebrühe würzen und alles kochen bis die Möhren und die Kartoffeln weich gekocht sind.

Dann wird die Sahne hinzugegeben und alles zusammen zu einer cremigen Suppe püriert. Für eine flüssigere Konsistenz gegebenenfalls kann noch etwas Brühe hinzugefügt werden.

Abschließend wird die Crème fraîche untergerührt und die Suppe noch einmal abgeschmeckt und wenn nötig nachgewürzt.

Dazu passt sehr gut Vollkorn- oder Fladenbrot.

Zutaten für ca. 4 Personen

6 Kartoffeln, 6 Möhren, 1 Stange Porree, Gemüsebrühe, 1 Becher Sahne, Crème fraîche

August 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 <i>Ende Sommerferien</i>	12	13 Kinder- versammlung	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Verschiedene Pizzaschnecken-Varianten

Hier stellen wir verschiedene Möglichkeiten für Pizzaschnecken vor. Die Grundlage für alle Varianten ist ein schneller Quark-Öl-Teig. Dafür das Mehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen. Alle übrigen Zutaten für den Teig hinzugeben und mit den Knethaken eines Mixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Nicht zu lange kneten. Mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen und mit der jeweiligen Soße bestreichen. Die weiteren Beläge gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten goldbraun backen. Hier folgen vier Varianten:

„Die Scharfe Salami“

1 Dose Tomatensoße mit Kräutern, 80g milde Salami, 80g scharfe Peperonisalami, 150g geriebener Mozzarella

Salami in kleine Würfel schneiden

„Tonno“

1 Dose Tomatensoße mit Kräutern, 1 Dose Thunfisch in Öl, 1 halbe Dose Mais, 1 Zwiebel, 200g geriebener Edamer

Zutaten für ca. 12 Schnecken

300g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 125g Magerquark, 100ml Milch, 100ml Sonnenblumenöl

„À La Bolognese“

250g Rinderhack, 2 EL Tomatenmark, 150ml Rinderfond, 1 Knoblauchzehe, 1 kl. Möhre, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, 200g Mozzarella, 1 Zwiebel

Mozzarella und Zwiebel für das Belegen in dünne Scheiben schneiden, aus dem Rest die Soße machen

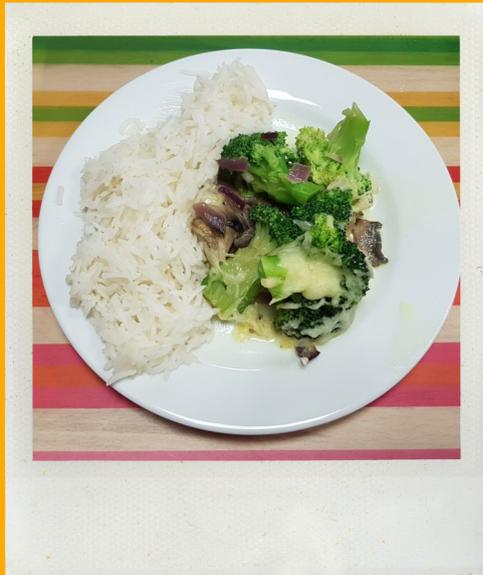
„Veggie“

200g Doppelrahmfrischkäse, 50g geröstete Pinienkerne, 150g Babyspinat, 2 Frühlingszwiebeln, 150g ger. Mozzarella, Salz, Pfeffer

Frischkäse dient als Soße, Babyspinat und Frühlingszwiebeln waschen und dünn schneiden, Pinienkerne ohne Öl anrösten

September 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 Kinder- versammlung	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Zutaten für ca. 4 Personen

1kg Brokkoli, Salz, 2 kleine rote Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1/4 TL Kurkuma, 1/4 TL Kreuzkümmel
250g Basmati-Reis
Für die Soße: 250g Schlagsahne, 1 EL Crème fraîche, 2 EL Sesamsamen, 100g geriebenen Emmentaler

Brokkoli-Auflauf mit Basmatireis

Von dem Brokkoli die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Die Röschen abtrennen, abspülen und abtropfen lassen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Strunkstücke zugedeckt ca. 3 Minuten kochen. Dann die Röschen hinzugeben und alles zugedeckt etwa 7 Minuten kochen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Den gegarten Brokkoli in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Reis nach Packungsangabe zubereiten.

Den Brokkoli in eine große, flache Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.

Für die Soße Sahne und Crème fraîche verschlagen, 1 EL Sesam und den geriebenen Käse unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gratin verteilen. Den restlichen Sesam darüber verstreuen.

Das Gratin für ca. 20 Minuten backen lassen und mit dem Basmatireis servieren.

Oktober 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3 <i>Tag der deutschen Einheit</i>	4
5	6	7	8 Kinder- versammlung	9	10	11
12 <i>Beginn Herbstferien</i>	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 <i>Ende Herbstferien</i>	24	25
26	27	28	29	30	31	



Käse-Lauch-Suppe

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und anbraten. Dann den Lauch zufügen, kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen. Etwa 10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

Anschließend den Schmelzkäse einrühren bis er sich komplett aufgelöst hat und noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Um die Suppe noch ein bisschen cremiger zu haben, kann auch noch Schmand eingerührt werden.

Mit Schnittlauchröllchen garniert anrichten.

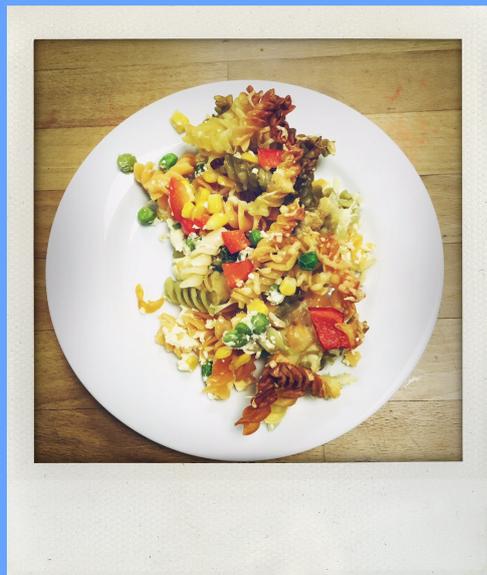
Dazu passt sehr gut Vollkorn- oder Fladenbrot.

Zutaten für ca. 4 Personen

500g Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Rapsöl, 250g gemischtes Hackfleisch, 750ml Gemüsebrühe, 150 g Sahne-Schmelzkäse, 150g Kräuter-Schmelzkäse, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, evtl. Schmand

November 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1 Allerheiligen
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 Kinder- versammlung	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



„Konfetti“-Nudelaufbau

Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen und abtropfen lassen. Bei TK-Erbesen, diese antauen und den Mais abtropfen lassen. Die Paprika putzen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Paprikawürfel mit etwas Butter in einem Topf andünsten.

Der Backofen muss jetzt auf 180°C (Umluft) vorheizen.

In einer Auflaufform die Nudeln mit den Paprika, dem Mais und den Erbsen vermengen und gleichmäßig verteilen.

Die Milch mit dem Schmand und den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut würzen. Die Mischung über die Nudeln in der Auflaufform gießen. Danach den Käse darüber streuen und im Ofen ca. 45 Minuten backen.

Das Gemüse kann natürlich je nach Belieben oder Vorrat ausgetauscht werden. Dieses Gericht eignet sich hervorragend zur „Resteverwertung“.

Zusätzlich passt ein grüner Salat sehr gut zu dem Nudelaufbau.

Zutaten für ca. 4 Personen

360g (Vollkorn-)Spiralnudeln, 160g Erbsen, 1 Dose Mais, 1 rote Paprika, 1 EL Butter, 160g Schmand, 80ml Milch, 3 Eier, 80g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Dezember 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3 Nikolaus im Juze-Mitte	4	5	6
7	8	9	10 Kinder- versammlung	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 Beginn Weihnachtsferien	22	23	24 Heiligabend	25 1. Weihnachtstag	26 2. Weihnachtstag	27
28	29	30	31 Silvester			

Übersicht 2020



Januar: Fish & Chips mit Gurkensalat



Februar: Lahmacun



März: Blaubeer-Pfannkuchen



April: Currywurst mit Ofenkartoffeln



Mai: Pasta mit Spargel, Garnelen und selbstgemachtem Pesto



Juni: Herzhafte Tomatenwaffeln



Juli: Deftiger Eierkuchen-Auflauf



August: Kartoffelsuppe



September: Verschiedene Pizzaschnecken-Variationen



Oktober: Brokkoli-Auflauf mit Basmatireis



November: Käse-Lauch-Suppe



Dezember: „Konfetti“-Nudelauf