



Das HOT Schildesche Kochbuch

Leckere, schnelle und gesunde
Rezepte zum Nachmachen

Abkürzungen einfach erklärt

L	Liter
ml	Milliliter
kg	Kilogramm
g	Gramm
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel

Selbstgemachte Pommes mit Quark Dip

Zutaten für 1 Person:

Für die Pommes:

2 Kartoffeln (festkochende)

Pommes Gewürze oder Paprika Gewürz

Sonnenblumen- oder Olivenöl

Für den Quark:

250 g Magerquark

4 EL Milch

2 – 3 TL Schnittlauch

Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Wenn ihr eure Pommes mit der Schale essen wollt, dann müsst ihr zuerst die Kartoffel einmal ordentlich abwaschen mit Wasser. Wollt ihr eure Pommes ohne schale essen, dann müsst ihr die Kartoffel einmal mit einem Schäler oder einem Messer abschälen.
2. Danach schneidet ihr die Kartoffel in der Mitte durch. Anschließend schneidet ihr die Kartoffel in so dünne Scheiben wie ihr die gerne haben wollt.

3. Danach gibt ihr ein wenig Öl (ca. 3 EL) in eine große Schüssel und fügt dazu entweder das Pommegewürz oder das Paprikapulver und rührt es einmal gut durch.
4. Danach fügt ihr eure geschnittenen Kartoffelscheiben in die Schüssel und mischt die Kartoffeln gut mit dem Öl und den Gewürzen durch, sodass möglichst an allen Kartoffeln ein wenig Gewürze dran sind.
5. Danach verteilt ihr eure Kartoffelscheiben auf ein Backblech mit Backpapier und schiebt die Kartoffeln bei ca. 200 Grad Ober und Unterhitze für ca. 20-30 Minuten in den Ofen.
6. Sind die 20-30 Minuten um, stecht ihr mit einer Gabel in paar Kartoffeln, um zu schauen, ob die schon weich sind. Sind sie nicht weich, müsst ihr sie noch ein wenig im Ofen lassen. Sind sie aber weich, so könnt ihr das Blech mit den Kartoffeln aus dem Ofen nehmen.
7. Nun machen wir den Quark: Dafür braucht ihr eine Schüssel, in die ihr den Quark, die Milch, Schnittlauch und Salz und Pfeffer hinzufügt. Anschließend rührt ihr es einmal kräftig um und probiert, ob es euch schmeckt. Ansonsten einfach ein wenig nachwürzen.
8. Und schon sind eure Pommes und der selbst gemachte Quark fertig und ihr könnt es euch schmecken lassen. Guten Appetit!

Obstsalat

Zutaten für 1 Person:

1 Banane

1 Apfel

100 g Weintrauben

1 Birne

Und welches Obst auch immer ihr noch wollt :D

Zubereitung:

1. Als Erstes müsst ihr das Obst gründlich abwaschen und so klein schneiden, wie ihr das wollt. Denkt daran, dass ihr bei dem Apfel und der Birne den Strunk entfernt.
2. Wenn ihr alles klein geschnitten habt, gebt ihr das ganze Obst in eine Schüssel und schon ist euer Obstsalat fertig.
3. Wenn ihr wollt, könnt ihr dazu auch noch euch eine Vanille Soße machen oder fertig aus dem Supermarkt kaufen.



Fluffige und gesunde Pancakes

Zutaten:

250 g Magerquark

1 Packung Backpulver (ca. 15g)

Eine Prise Salz

1 EL Rohrzucker

2 Eier

80g Dinkelmehl

Und wenn ihr wollt 1 Apfel

Zubereitung:

1. Quark, Backpulver, Salz, Zucker und Eier miteinander vermischen (entweder mit einem Mixer oder mit einem Löffel per Hand).
2. Das Dinkelmehl dazugeben und verrühren und anschließend kurz ruhen lassen.
3. Wenn ihr Äpfel in eure Pancakes wollt, dann müsst ihr den Apfel waschen, klein schneiden und in den Teig fügen.
4. Nun erhitzt ihr eine Pfanne mit ein wenig Öl auf ca. der mittleren Herdstufe.

5. Anschließend könnt ihr pro Pancake ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und die Pancakes so lange anbraten, bis sie Gold braun sind.



Gesunde Hafercookies

Zutaten für 20 Stück:

- 120 g weiche Butter
- 50 g weißer Zucker
- 60 g brauner Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- 120 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 140g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz und Zimt
- 70 g Schokodrops (wenn ihr wollt)



Zubereitung:

1. Butter und Zucker schaumig schlagen. Anschließend alle andern Zutaten bis auf die Schokodrops hinzufügen und nochmal durchrühren. Nun die Schokodrops hinzufügen.
2. Anschließend stellt ihr den Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank.
3. Währenddessen heizt ihr den Backofen auf 190 Grad Ober und Unterhitze vor.
4. Sind die 30 Minuten um, formt ihr aus dem Teig kleine kugeln, legt die auf ein Backblech mit

Backpapier und drückt sie ein wenig platt.

5. Wenn ihr die Cookies fertig verteilt habt auf dem Blech, schiebt ihr das Blech in den Ofen und lasst die Cookies ca. 10-13 Minuten Backen. Die Cookies werden noch ein wenig weich sein nach den 10-13 Minuten, aber das ist normal.
6. Wenn euer Wecker klingelt, holt ihr die Cookies raus, lasst sie ein wenig abkühlen und schon könnt ihr sie genießen!

Pizza Schnecken

Zutaten:

1 Pizzateigpackung

1 passierte Tomaten (wenn sie nicht schon in der Pizzaverpackung drin ist)

1 Packung geriebener oder frischen Käse

Bonus:

Salami, Hähnchenbrust, Thunfisch, Zwiebeln etc.

Zubereitung:

1. Als Erstes rollt ihr den Pizzateig aus und bestreicht ihn mit einer Tomatensoße.
2. Anschließend könnt ihr nun eure Pizza so belegen, wie ihr das wollt und streut anschließend Käse drauf.
3. Ist eure Pizza fertig belegt, rollt ihr sie zu einer Rolle auf.
4. Nun müsst ihr mit einem Messer die Pizza in Scheiben schneiden. Ca. 5 cm. Die geschnittenen Scheiben legt ihr dann auf ein Backblech mit Backpapier aus. Geheim Tipp: Oben nochmal Käse drauf streuen.
5. Habt ihr nun eure Pizza Rolle fertig geschnitten und alle Scheiben auf dem Backblech verteilt so

könnt ihr das Blech in den Ofen schieben.

6. Die Pizzaschnecken sollen bei einem vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober und Unterhitze ca. 10-15 Minuten gebacken werden.
7. Schaut regelmäßig nach und wenn sie euch braun genug sind, könnt ihr sie aus dem Ofen nehmen und genießen!

Lauras Geheim-Tipp: Der gesunde Müsliriegel

Zutaten für 12 Riegel:

25 g Mandeln

25 g Haselnüsse

25 g Sonnenblumenkerne

100 g Pflaumen oder (Trockenpflaumen)

1 Apfel geschält

75 g Mehl

75 g Haferflocken

50 g Rosinen

1 Prise Salz

2 EL Honig

Zubereitung:

1. Als Erstes müsst ihr die Mandel, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Trockenpflaumen, Rosinen, Apfel und Haferflocken in einen Mixer tun und darin zerkleinern.
2. Anschließend fügt ihr die zerkleinerte Masse aus dem Mixer in eine Schüssel und fügt die restlichen Zutaten hinzu und verknetet sie gut miteinander.

3. Die Masse verstreicht ihr nun auf einem Backblech mit Backpapier (rechteckig oder quadratisch).
4. Nun kommt das Blech für 30 Minuten in einen vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft).
5. Anschließend holt ihr das Blech raus und schneidet die gebackenen Masse in Riegel und lasst sie gut abkühlen!
6. Sind die Riegel abgekühlt, so könnt ihr sie nun genießen und mit eurer Familie teilen!



Erdbeer-Bananen-Smoothie

Zutaten 1 - Smoothies:

2 Bananen

180 g Erdbeeren

150 g Naturjoghurt

50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer tun und pürieren.
2. Anschließend den Smoothie in ein Glas umfüllen und genießen. Oder vorher kalt stellen und dann genießen!

Italienischer Nudelsalat

Zutaten:

- 500 g Nudel
- 250 g Cherry Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 1 Handvoll Basilikum
- 200 g grünes Pesto

Zubereitung:

1. Nudeln wie auf der Packung geschrieben kochen und abkühlen lassen.
2. Tomaten und Basilikum waschen und klein schneiden. Den Mozzarella aus der Packung nehmen und auch klein schneiden.
3. Das grüne Pesto über die Nudeln in eine Schüssel geben und gut vermischen.
4. Anschließend die Tomaten, den Mozzarella und das Basilikum zu den Nudeln hinzugeben und auch gut vermischen.
5. Nun noch nach Belieben Salz und Pfeffer hinzufügen und schon könnt ihr den Nudelsalat genießen!

Der ultimative HOT-Schildesche BUUUURGER

Zutaten 1 Person:

- 1 Burger Brötchen
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Salatblatt
- 2 Gouda Käse scheiben
- 120g -150g Rinderhackfleisch
- Essiggurken
- Burger Soße
- Ketchup

Zubereitung:

1. Als Erstes schneidet ihr die Zwiebel und die Tomate in schein und wascht das Salatblatt.
2. Nun tut ihr das Rinderhackfleisch in eine Schüssel und fügt salz und Pfeffer dazu. Anschließend knetet ihr es gut durch und formt es in ein Fleisch Patti. (Je, nachdem wie groß eurer Patti sein soll, könnt ihr mit der oben angegebenen Grammanzahl variieren.)
3. Das Fleisch Patti legt ihr nun in eine Pfanne oder in ein Kontaktgrill und bratet es schön von beiden

Seiten Braun an.

4. Ist das Fleisch Patti fertig, nimmt ihr es aus der Pfanne oder dem Kontaktgrill und legt es kurz zur Seite.
5. Nun wärmt ihr im Backofen, der Mikrowelle oder dem Toaster eurer Burger Brötchen kurz auf.
6. Ist das Burger Brötchen ein wenig warm, so könnt ihr anfangen, es mit der Soße, der Zwiebel, der Tomate, dem Salat und dem Käse zu belegen. Anschließend kommt noch euer Fleisch Patti drauf und schon ist euer Burger fertig und ihr könnt ihn euch schmecken lassen!
7. PS: Natürlich könnt ihr Zutaten, die ihr nicht mögt, weglassen oder beliebig noch Zutaten hinzufügen.



Links zu den Rezepten:

Quark Dip für die Pommes

<https://www.lecker.de/kraeuterquark-selber-machen-so-einfach-gehts-74318.html>

Fluffige und gesunde Pancakes

<https://kochkarussell.com/20-minuten-caprese-nudelsalat/>

Gesunde Hafercookies

<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/einfache-haferflocken-cookies.html>

Lauras Geheim-Tipp: Der gesunde Müsliriegel

https://www.chefkoch.de/rezepte/1984591321800647/Saftige-Muesliriegel-fuer-Schule-oder-Buero.html?utm_medium=sharing&utm_source=chefkoch_android_app&utm_campaign=sharing_rds_ck_android

Erdbeer-Bananen-Smoothie

https://www.einfachbacken.de/rezepte/erdbeer-bananen-smoothie-mit-joghurt-milch?utm_source=social&utm_medium=teaser&utm_campaign=pinterest&is_video=false

Italienischer Nudelsalat

<https://kochkarussell.com/20-minuten-caprese-nudelsalat/>