

Fast Food – selbstgemacht!

Zur Zubereitung mit großen Elementarkindern und Hortkindern geeignet.

● Döner mit Sesam-Tofu und Minz-Joghurt

Zutaten (für 4 Döner): 1 Fladenbrot, 250 g Räuchertofu, 6 EL Krautsalat, 6 EL fein geschnittener Rotkohl, 500 g Vollmilchjoghurt, 2 EL Rapsöl, 2 Tomaten, 1 Salatgurke, 1 TL Gewürzmischung für Gyros, 10 gehackte Minzblätter, 2 EL Sesam, 10 gehackte Erdnüsse, Salz, Pfeffer, Zucker

Arbeitsmaterial: 1 scharfes Messer, 1 Schneidebrett, 1 Gefrierbeutel, 1 Gemüsemesser, 2 mittelgroße Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 EL, 1 TL, 1 Schneebesen, 1 Mörser, 2 Pfannen, 1 Pfannenwender, 1 Zange, 1 kleine Kelle

Zubereitung des Döners: Den Räuchertofu einen Tag vorher in ganz dünne und schmale Scheiben schneiden (im Stil von Döner-Fleisch). Das Rapsöl mit der Gyros-Gewürzmischung in einen Gefrierbeutel geben und den Tofu hinzu geben. Gut verschlossen im Gefrierbeutel einen Tag im Kühlschrank marinieren.

Die Tomaten waschen, entstielen und in kleine Stücke schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. $\frac{1}{4}$ des Rotkohls in sehr feine Streifen schneiden. Den angemachten Krautsalat in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen cremig schlagen. Die Erdnüsse schälen und mit dem Mörser grob zerstoßen. Die Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Minze und Erdnüsse in den Joghurt geben und verrühren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Das Fladenbrot etwa 5 Minuten im Ofen bei ca. 150°C anwärmen. Nicht zu lange, sonst wird es zu knusprig. Das warme Fladenbrot in Viertel schneiden und die Ecken jeweils wie eine Tasche aufschneiden.

Währenddessen den Tofu mit der Marinade in einer Pfanne anbraten. Anschließend den Sesam kurz in einer weiteren kleinen Pfanne ohne Öl anrösten, bis es duftet und über den gebratenen Tofu streuen. Die Fladenbrottaschen nach Belieben mit Krautsalat, Rotkohl, Tofu, dem Gurken-Tomaten-Mix füllen und 2 EL Minz-Joghurt darauf geben.

● Salat-Garnitur zum Döner

Zutaten (für 4-8 Garnituren): 1 Bund Rauke, 1 Tomate, 1 Paprika, $\frac{1}{2}$ Salatgurke, 1 Apfel

Zutaten für die Vinaigrette: 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, 1 TL Senf, 1 TL Honig

Arbeitsmaterial: 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 2 mittelgroße Schüsseln, 1 Schneebesen, 1 Salatbesteck

Zubereitung der Salat-Garnitur: Das Gemüse und den Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Rauke waschen, trockenschütteln und falls nötig zerkleinern. Essig, Senf und Honig mit dem Schneebesen verrühren. Das Öl darunter schlagen, bis die Sauce schön cremig wird.

● Fruchtepizza

Zutaten(für 10 kleine Pizzen)

Zutaten für den Pizza-Teig: 400 g Mehl, 1 TL Salz, 1 TL Backpulver, 200 g Magerquark, 8 EL Milch, 8 EL Olivenöl oder Rapsöl

Zutaten für den Belag: 1 kg gemischte Früchte (z.B. Kiwis, Weintrauben, Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Bananen, Pfirsiche, Nektarinen – saisonabhängig), 250 g Erdbeeren (tiefgekühlt oder frisch), 2 EL Puderzucker, 2 EL Kokoschips

Arbeitsmaterial: 1 große Schüssel, 1 Handrührgerät mit Knethaken, 1 Teigrolle, 1 Waage, 2 TL, 4 EL, 1 Gabel, 1 Pürierstab, 1 hohes Püriergefäß, 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 1 mittelgroße Schüssel, 1 mit Backpapier ausgelegtes Backblech, 1 großer Teller zum Anrichten

Zubereitung des Pizzateiges: Alle Zutaten für den Teig nacheinander in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem elastischen Teig verkneten. Den Grundteig in 5 Kugeln aufteilen und diese jeweils zu 10 kleinen Pizzaböden auf einer mit Mehl bestäubten Tischplatte ausrollen. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Die Pizzaböden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auslegen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Umluft 200°C) 15 Minuten backen.

Zubereitung des Früchte-Belags: Inzwischen die aufgetauten Erdbeeren mit dem Puderzucker pürieren. (Frische Erdbeeren waschen, entkelchen, halbieren und mit dem Puderzucker pürieren). Die anderen Früchte waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die abgekühlten Pizzaböden mit dem Erdbeerpüree bestreichen. Die Früchte darauf dekorativ verteilen. Die Fruchtepizza noch warm mit Kokoschips servieren.

Selbstgemacht – gut gemacht!!!