

MEIN KOCHBUCH FÜR DEN SCHULALLTAG



Schnelle Rezepte
für ein genussvolles
Lehrerleben

Sophie Schwaiger



INHALT

6 ♦ Vorwort

Der perfekte Start in den Tag

- 12 ♦ Schulwochen-Knusper-Granola
- 14 ♦ „Ab in die Schultasche“-Frühstücksmuffins
- 16 ♦ „Ich hab zur ersten Stunde“-Smoothies
- 18 ♦ Pädagogen-Power-Porridge mit Pflaumen und Haselnüssen
- 20 ♦ Sonntags-Pancakes
- 22 ♦ Anti-Stress-Müsliriegel

Leckereien für große Pausen & lange Konferenzen

- 26 ♦ Pausenhelfer-Nudelsalat „Asia“
- 28 ♦ „Wir gehen auf Klassenfahrt“-Energiebällchen
- 30 ♦ Ganztags-Gemüse Couscous orientalischer Art
- 32 ♦ Kollegiums-Apfelkuchen
- 34 ♦ „Ab in die“-Penne all'amatriciana
- 36 ♦ Kopierfreundlicher Kartoffelsalat
- 38 ♦ „Die Konferenz schaff ich auch noch“-Stullenvariationen
- 40 ♦ „Heute bleibt die Küche kalt“-Paprikasuppe mit Croûtons
- 42 ♦ „Ich habe eure Klassenarbeiten leider nicht dabei“-Hafercookies

- 44 ♦ Konferenztauglicher Hummusdip mit Gemüsesticks
- 46 ♦ Wandertag-Bulgursalat
- 48 ♦ Hitverdächtige Wraps in der Lunchbox
- 50 ♦ „Endlich verbeamtet!“-Süßkartoffel-Käsekuchen mit Hagebuttensoße
- 52 ♦ Hitzefrei-Zitronen-Ingwer-Limonade
- 54 ♦ Anti-Winterblues-Kartoffel-Lauch-Eintopf

Endlich Schulschluss!

- 58 ♦ Schulschluss-Quesadillas mit Salat
- 60 ♦ „Alle werden satt“-Linsen-Bolognese
- 62 ♦ Couch-Potatoes mit zweierlei Toppings
- 64 ♦ Kollegen-Candlelight-Hähnchen-Saltimbocca
- 66 ♦ „Elternabend überlebt“-Kartoffelspalten mit Sour Cream
- 68 ♦ „Zeit für mich“-Ofengemüse mit Fetadip
- 70 ♦ Klassenarbeitsfreundliche Wirsing-Quiche mit getrockneten Tomaten und Pinienkernen
- 72 ♦ Seelenverwöhnender Birnencrumble mit Vanillecreme
- 74 ♦ „Fast schon Ferien!“-Mango-Caprese

- 76 ♦ Zutatenregister
- 78 ♦ Heute hab ich Lust auf ...

Der
perfekte Start
in den Tag



SCHULWOCHEN- KNUSPER-GRANOLA

Manchmal bleibt einfach nicht so viel Zeit fürs Frühstück – umso besser, wenn man ausreichend selbst gemachtes Müsli auf Vorrat hat. Dieses Granola kann man wunderbar sonntags vorbereiten, um sich anschließend durch die Woche zu knuspern.

Für ca. 550 g

- ♦ 130 g gemischte Nüsse
(z. B. Walnüsse, Haselnüsse,
Cashewkerne, Pistazien)
- ♦ 3 EL Ahornsirup
- ♦ 2 EL Kokosöl
- ♦ 150 g zarte Haferflocken
- ♦ 50 g kernige Haferflocken
- ♦ 60 g Kürbiskerne
- ♦ 1 Prise Salz
- ♦ getrocknete Cranberrys
nach Belieben

Den Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die gemischten Nüsse grob hacken. Den Ahornsirup mit dem Kokosöl in einen Topf mit dickem Boden geben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Die gehackten Nüsse zusammen mit den Haferflocken, den Kürbiskernen und dem Salz in den Topf geben und alles gut vermengen. Anschließend ein Blech mit Backpapier auslegen und das Granola gleichmäßig darauf verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 20–25 Min. backen, zwischendurch wenden, bis das Granola gleichmäßig braun geworden ist. Danach trocknen lassen, denn erst dann wird es knusprig.

Zum Schluss die Cranberrys untermischen und alles in ein Schraubglas füllen. Das Granola bleibt ca. 1,5 Wochen frisch, ist aber noch schneller weggeknuspert.



Tipp: Anstelle der Cranberrys
schmecken natürlich auch alle
anderen Trockenfrüchte, wie zum
Beispiel Aprikosen, Rosinen oder
getrocknete Feigen.



Leckereien
für große Pausen
& lange Konferenzen



PAUSENHelfER-

NUDELSALAT „ASIA“

Mal wieder Pausenaufsicht und der Hunger stellt sich ein? Gar kein Problem, denn dieser Nudelsalat kann einfach in ein Glas geschichtet und ganz bequem im Stehen verzehrt werden.

Für 2 Portionen

Für das Dressing:

- ◆ 3 EL Sesamöl
- ◆ 2 EL Weißweinessig
- ◆ 1 EL Sojasoße
- ◆ 1 TL geriebener Ingwer
- ◆ 2 TL Erdnussmus

Für den Salat:

- ◆ 100 g Mie-Nudeln
- ◆ 250 g Shiitakepilze
- ◆ 1 Möhre
- ◆ ½ rote Paprikaschote
- ◆ Salz
- ◆ 2 Frühlingszwiebeln
- ◆ 1 Handvoll Erdnüsse

Außerdem:

- ◆ Pflanzenöl zum Anbraten
(Raps- oder Sonnenblumenöl)

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen.

Für den Salat die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In der Zwischenzeit die Shiitakepilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen, die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien und beides in feine Streifen schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitakepilze bei mittlerer Hitze 5–10 Min. anbraten. Mit Salz würzen und vom Herd nehmen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Hälfte des Dressings in einen Behälter (z. B. ein Glas) geben, dann die Hälfte der Möhren- und Paprikastreifen darauf verteilen, anschließend die Hälfte der Mie-Nudeln und Pilze daraufgeben und den Salat zum Schluss mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen toppen. Beim zweiten Glas wiederholen.



Tipp: Wer keine Erdnüsse mag
oder dagegen allergisch ist, kann
sowohl die Nüsse als auch das
Erdnussmus einfach weglassen.



ANTI-WINTERBLUES-

KARTOFFEL-LAUCH-EINTOPF

Gerade im Winter fällt die Pausen- oder Busaufsicht schwer. Der Anti-Winterblues-Kartoffel-Lauch-Eintopf wärmt nicht nur Ihre eingefrorenen Hände, sondern hinterlässt auch ein wohliges Gefühl im Bauch.

Für 4 Portionen

- ♦ 2 Knoblauchzehen
- ♦ 1 Stange Lauch
- ♦ 400 g Kartoffeln
- ♦ 500 g Rinderhackfleisch
 - ♦ Salz
- ♦ 600 ml Gemüsebrühe
- ♦ 1 rote Paprikaschote
 - ♦ 200 ml Sahne
 - ♦ Pfeffer

Außerdem:

- ♦ Pflanzenöl zum Anbraten
(Raps- oder Sonnenblumenöl)

Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Lauch halbieren, gründlich waschen und in feine Halbringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Pflanzenöl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen. Das Rinderhackfleisch zugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze in 8–10 Min. krümelig braten. Anschließend mit Salz würzen. Den Knoblauch und den Lauch zugeben und kurz mitbraten. Die Kartoffeln zusammen mit der Gemüsebrühe zufügen und die Hitze reduzieren. Den Eintopf bei kleiner Hitze 15–20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffelstückchen gar sind.

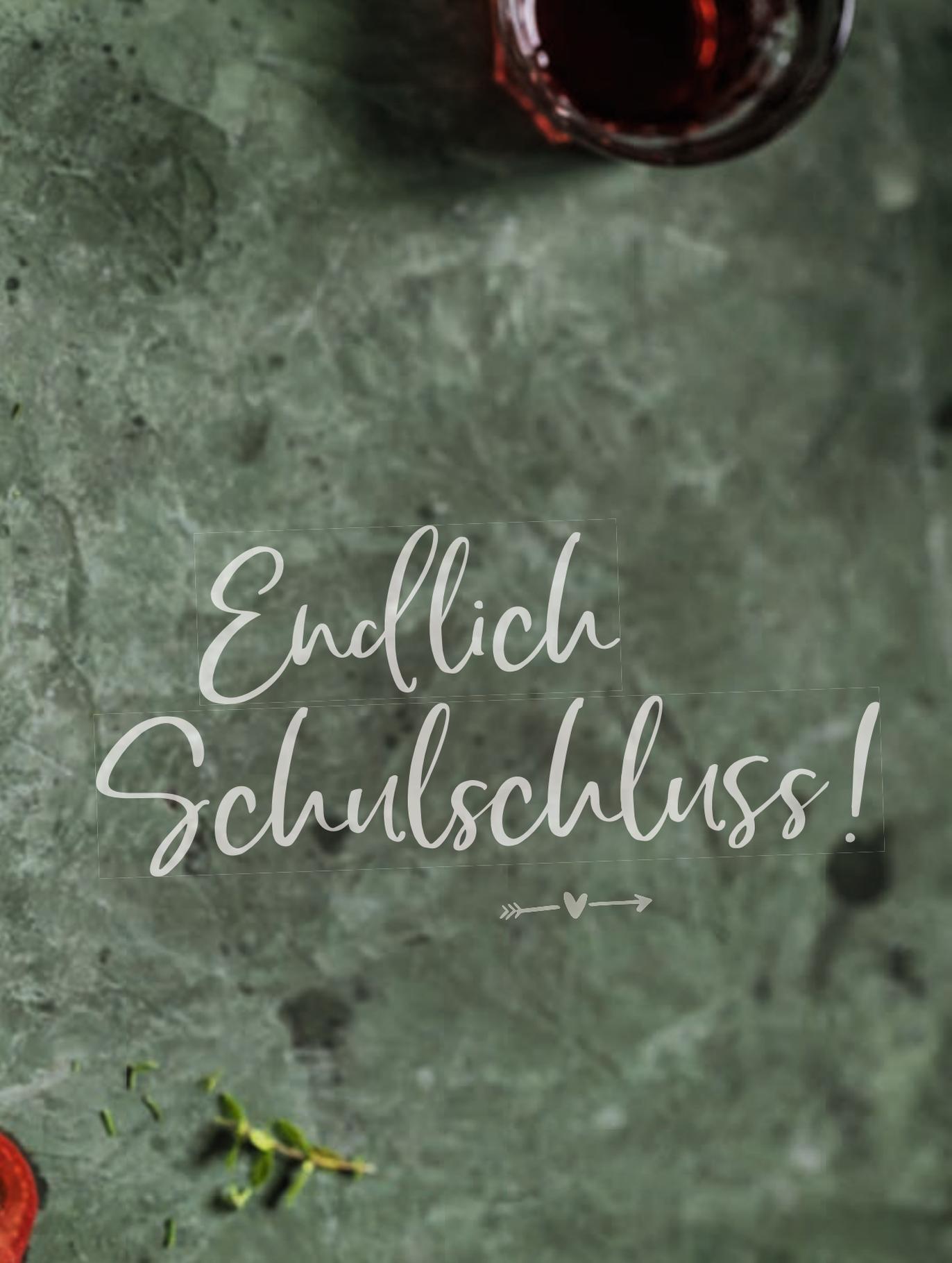
In der Zwischenzeit die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien und würfeln. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Paprika zugeben und mitkochen.

Zum Ende der Garzeit den Herd ausschalten und die Sahne in den Eintopf rühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.



SKILLED
enough
to be
teach
CRAZY
ENOUGH
love

Handmade by [unreadable]



Endlich
Schulschluss!



SCHULSCHLUSS- QUESADILLAS MIT SALAT

Feierabend! Und da in „Feierabend“ schließlich das Wörtchen „feiern“ steckt, zelebrieren Sie Ihre Nach-der-Schule-Zeit doch mal mit würzigen Spinat-Paprika-Quesadillas und einem frischen Salat!

Für 4 Portionen

Für den Salat:

- ♦ 150g gemischter Salat (z.B. Eichblatt, Radicchio, Chicorée, Babyspinat etc.)
- ♦ 3 EL griechischer Joghurt
- ♦ Saft von ½ Bio-Zitrone
 - ♦ 2 EL Olivenöl
- ♦ Zucker nach Belieben

Für die Quesadillas:

- ♦ 50g Pinienkerne
 - ♦ 150g Spinat
 - ♦ 1 kleine Zwiebel
 - ♦ 1 Knoblauchzehe
- ♦ 1 rote Paprikaschote
- ♦ 100g geriebener Manchego oder Cheddar
- ♦ 4 große Tortillafladen

Außerdem:

- ♦ Salz und Pfeffer
- ♦ Olivenöl zum Anbraten

Für den Salat die verschiedenen Salatsorten waschen und trocken schleudern. Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren. Mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zucker abschmecken. Mit dem Salat vermischen.

Für die Quesadillas die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln, die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien und ebenfalls würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze 8–10 Min. anschwitzen. Nach ca. 4 Min. den Knoblauch und die Paprika zufügen. Anschließend den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Masse mit dem Käse und den Pinienkernen vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käse-Spinat-Füllung auf zwei Tortillafladen verteilen und mit den anderen Tortillafladen abdecken.

Die Quesadillas in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze von jeder Seite 2–4 Min. braten, bis der Käse in der Mitte geschmolzen ist und die Tortillafladen goldbraun sind. Die Quesadillas vierteln und zusammen mit dem Salat servieren.



Tipp: Anstelle der Birnen
können Sie natürlich
auch andere Obstsorten
verwenden: Äpfel,
Pfirsiche, Pflaumen,
Waldbeeren, Rhabarber ...

Schluss mit öden Käsebrötchen in der großen Pause und den komischen Keksen, die immer im Lehrerzimmer stehen – jetzt wird geschlemmt, Schultag für Schultag!

In diesem wunderbaren Kochbuch finden Sie eine bunte Mischung aus gesunden und leckeren Gerichten, die sich ruckzuck zubereiten und in Ihrer Schultasche verstauen lassen.

Starten Sie genussvoll in den Tag mit einer großen Portion *Pädagogen-Power-Porridge*, trotzen Sie langen Konferenzen mit den *Stullenvariationen* und verwöhnen Sie sich am Abend mit köstlichen *Schulschluss-Quesadillas*.



PORRIDGE



STULLENVARIATIONEN



QUESADILLAS



www.verlagruhr.de

 Verlag an der Ruhr