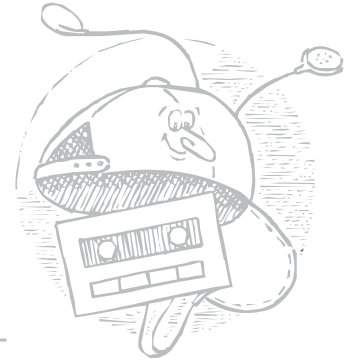


## Wenn aus Kids Teens werden

# Wenn aus Kids Teens werden



## **KREATIV:** Kochen im Teenkreis

In der Arbeit mit Teenagern wird immer wieder deutlich, dass die Gemeinschaft und gemeinsame Aktivitäten ganz wichtig sind. Oft geht es nicht primär um den geistlichen Vortrag, sondern viel mehr um die Zeit, die man als Mitarbeiterin/Mitarbeiter mit den Jugendlichen verbringt. Eine Möglichkeit, etwas zusammen zu machen, ist das gemeinsame Kochen und Zubereiten eines Essens. Die folgenden Rezeptideen lassen sich leicht mit Jugendlichen umsetzen und bieten die nötige Abwechslung.

Man kann die Kochideen als abendfüllendes Programm oder als Ergänzung zum Teenagerkreis umsetzen. Der Ergänzung und Variation sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Die Rezepte sind so konzipiert, dass auch ein unüblicher Teenager problemlos die Rezepte realisieren kann.

### **1. Pellkartoffeln mit Kräuterquark (8 Personen)**

#### **Material:**

- 1 Rührbesen
- 1 großer Topf
- 1 Messer
- 1 Kochlöffel
- 1 Schüssel
- Essslöffel

#### **Zutaten:**

- 2 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- je ein Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill (alternativ: Tiefkühlkräuter)
- 1000 g Magerquark
- 400 g süße Sahne
- 4 EL Öl
- 4 EL Essig
- Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung:**

1. Quark und Sahne in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Zwiebeln schälen, klein hacken und in die Schüssel geben.
3. Kräuter waschen, klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
4. Öl und Essig unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten in Salzwasser gar kochen.



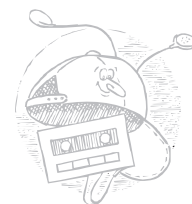
### **2. Hackfleischpfanne (8 Personen)**

#### **Material:**

- 1 große Schüssel
- 1 kleine Schüssel
- 1 Käseibe
- 1 Schneebeesen
- 1 Bratpfanne für den Backofen (tiefes Backblech)
- 1 Messbecher

#### **Zutaten:**

- 1 kg Hackfleisch
- ¼ l Wasser



- 2 Beutel Gewürzmischung für Hackfleisch
- 1 Packung Balkangemüse (tiefgefroren)
- 2 Packungen Kartoffelpüree (z. B. Maggi Flockenpüree)
- 150 g Goudakäse
- ¼ l süße Sahne
- Fett

### Zubereitung:

1. Wasser, Gewürzmischung für Hackfleisch, Balkangemüse und Hackfleisch gut verkneten.
2. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Goudakäse fein reiben, süße Sahne steif schlagen und den geriebenen Käse unterrühren.
4. Bratpfanne einfetten. In die Mitte das Püree geben und das Hackfleisch darumverteilen.
5. Die Käse-Sahne-Mischung über Püree und Hackfleisch verteilen.
6. Bei mittlerer Hitze ca. 25-30 Minuten backen und warm servieren.

## 3. Frittierte Nudeln (8 Personen)

### Material:

- 1 große Schüssel
- 1 großen Topf
- 1 Sieb
- 1 Fritteuse
- Küchenpapier
- Esslöffel, Teelöffel

### Zutaten:

- 2 Eier
- 200 ml Wasser
- 10 gehäufte EL Mehl
- 4 EL Stärkemehl
- 2 TL Backpulver
- 200 g Nudeln (z. B. Tortiglioni)
- Frittierfett
- 4 EL Zucker
- 2 EL Zimt
- Aprikosen-Soße

### Zubereitung:

1. Eier, Wasser, Mehl, Stärkemehl und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren und ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen.
3. Frittierfett in der Fritteuse erhitzen, Nudeln durch den Teig ziehen und portionsweise goldgelb frittieren. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Zucker und Zimt mischen und die frittierten Nudeln darin wenden.
5. Mit Aprikosen-Soße servieren.



## 4. Bunte Sparbrötchen (8 Personen)

### Material:

- 12 Baguette-Brötchen zum Fertigbacken
- 3 Paprika (rot, gelb, grün)
- 200 g Kochschinken
- 200 g Salami
- 500 g passierte (pürierte) Tomaten
- 400 g Goudakäse
- Oregano, Salz und Pfeffer

### Zutaten:

- 2 Backbleche
- 1 Schüssel
- 2 Messer
- 1 Käsehobel
- Backpapier

### Zubereitung:

1. Die Tomatensoße wird mit Oregano, Salz und Pfeffer gewürzt.
2. Die Kochschinken- und Salamischeiben werden klein geschnitten.
3. Die Paprika wird gewaschen und ebenfalls klein geschnitten.
4. Die Brötchen werden halbiert und die Hälften werden mit Tomatensoße bestrichen.
5. Nun werden die Brötchenhälften mit Kochschinken, Paprika und Salami belegt. (Der Belag kann durch Mais, Pilze, Zwiebeln und ... ergänzt werden.)
6. Der Käse wird geschnitten und ebenfalls auf die Brötchen gelegt.
7. Im vorgeheizten Backofen werden die Brötchen nun ca. 15-20 Min. gebacken.

