



KINDER - KOCHKURS

...was wir heute kochen...

Kürbis ~ Kokos Suppe

mit Cornflakes~Hähnchen~Spieß



Pizza Muffin

Füllungen:

*Schinken, Mais, Champignon, Tomaten,
Zwiebel, Speck, Salami.....*



herzhafte Fleischbällchen

mit Tomatensauce & Reis



Süße Apfel ~ Nuß Schnecken

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für das Ländliche Raum



LAND
SALZBURG



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investiert Europa in die
ländlichen Gebiete





❖ Kürbis-Kokos-Ingwer Suppe

Ca. 4-6 Portionen

- 300 g Muskatkürbis würfelig geschnitten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 cm Ingwer fein würfelig
- 1 l Gemüsfond
- 200 ml Kokosmilch
- Curry, Zitronenschale, Salz, Zitronensaft, Frühlingslauch

Schritt für Schritt zum Speisenmeister:

- Gemüse schälen, grob zerkleinern und in Butter anziehen
- Curry, Zitronenschale und Ingwer dazugeben und mitrösten
- Mit Gemüsfond und Kokosmilch aufgießen und zugedeckt köcheln bis das Gemüse weich ist.
- Mit dem Mixer pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken

Persönliche Notizen:

❖ Cornflakes - Hähnchen Spieß

- 1 Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen
- 1 Ei
- Weizenmehl
- Cornflakes, Salz, Pfeffer, Curry
- 4 Bambusspieße oder Holzspieße

Schritt für Schritt zum Speisenmeister:

- Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden 1 x 1 cm
- Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen
- Mit Mehl, Ei und Cornflakes panieren
- In Sonnenblumenöl oder Rapsöl knusprig frittieren
- Auf die Spieße stecken und zur Suppe servieren

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION

