

N° 9a

Bärenstark gekocht



Pommes-frites mit frischen Dips

(4 Portionen)

Zutaten

1 kg Kartoffeln
reichlich Sonnenblumenöl (oder
anderes Öl mit hoher Temperatur
Beständigkeit)

Salz (selbstgemachtes Pommes-Salz):

- 1 TL Senfkörn. ½ TL Pfefferkörner
- 2 TL Paprikap. ½ TL Pfefferkörner
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL Currypulver

Zubereitung

1. Kartoffeln mit oder ohne Schale (nach eigenem Geschmack) in gleichmäßige Sticks schneiden und ca. 10–20 Minuten (wenn Zeit ist auch gerne 2–3 Stunden) lang in kaltem Wasser wässern, um die Stärke auszuschwemmen.
2. Fritteuse auf 160 °C vorheizen.
3. Die gewässerten Pommes mit Küchentuch gründlich abtupfen, sodass sie nahezu trocken sind (dieser Schritt ist wichtig, da Wasser nicht mit dem heißen Fett in Berührung kommen sollte!). Pommes in die Fritteuse geben und ca. 4–5 Minuten lang frittieren.
4. Wenn die Sticks äußerlich knusprig sind, werden sie herausgenommen und zum Abkühlen auf ein Backblech gegeben (die Pommes werden dann wieder weich). Nach dem Abkühlen die Pommes nochmal bei nun 180 °C 2–3 Minuten frittieren. Nach Geschmack salzen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds

N° 9b

Bärenstark gekocht



Kresse-Kräuterquark

(4 Portionen)

Zutaten

500 g Mager-Quark
250 g Joghurt
Saft und Abrieb von einer Limette
1 Schalotte, in feine Würfel geschnitten
1 kleine Knoblauchzehe gehackt
1 Msp. Salz / 1 Pr. Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Blattpetersilie
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
3 EL Gartenkresse, grob geschnitten

Zubereitung

1. Den Quark mit dem Joghurt und dem Saft der Limette gut verrühren.
2. Alle anderen Zutaten unterheben und abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds

N° 9C

Bärenstark gekocht



Avocado-Dip

(4 Portionen)

Zutaten

2 Stück Avocado, genussreif
2 Kl. Knoblauchzehen, fein gehackt
½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
2 mittelgr. Tomaten, fein gewürfelt
Saft von einer Limette
2 EL Joghurt
Msp. Salz
Prise Pfeffer
ggf. eine kleine Chilischote

Zubereitung

1. Avocados halbieren, den Kern entfernen und von der Schale befreien.
2. Fruchtfleisch mit einer Gabel gut zerdrücken dabei den Limettensaft hinzugeben.
3. Tomaten- und Zwiebelwürfel, sowie den Knoblauch und Joghurt hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wer mag, kann eine sehr fein geschnittene Chilischote hinzufügen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin

Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds