



... ein Kind, ein Dorf.
Familienzentrum Herbern

Rosmarin Jus (Rezept für 10 Pers.)

2 Eßl. Rapsöl

erhitzen

1 Möhre

1/8 Stck. Sellerieknolle

1 Gemüsezwiebel

Gemüse Walnussgroß schneiden und
anschwitzen. Mit

1 Tl. Tomatenmark

vermengen und mit Rotwein (b.z.w bei
Kindernährung mit Wasser) mehrere Male
ablöschen! (pro ablöschen 2cl Flüssigkeit)

nach jedem ablöschen stark reduzieren/einkochen. Es darf keine Flüssigkeit zu
sehen sein. Der Topfboden muss dunkelbraun sein. (Keine Sorge, solange der
Qualmgeruch süßlich riecht, ist alles in Ordnung)!!

Wenn zu früh abgelöscht wird entsteht keine braune Jus!

Ist eine intensive braune Farbe erreicht, wird das ganze mit 1,3 l Rinderbrühe
oder

Wasser aufgefüllt.

Eine prise Salz und Rosmarin hinzugeben und köcheln lassen.

Nach ca.20 min das ganze durch ein Haarsieb mit Leinen durchsieben.

Zu guter letzt die Jus bis zu Hälfte reduzieren und mit ca. 120 g Butter unter
Rühren mit einem Schneebesen die Jus leicht binden.



... ein Kind, ein Dorf.
Familienzentrum Herbern

Café de Paris (für 4 Personen)

125g	Butter
½Tl.	Dijon Senf
1Tl.	Limettensaft
½	Chalotte gewürfelt
1Tl.	Kapern
2Eßl.	Jus

je eine Prise Curry, Paprika, Salz und Pfeffer

je 1 Tl. fein geschnittener Thymian und Estragon

und 1 Eßl. fein gehackte Petersilie

Alles zusammen mit einem Mixer verquirlen und die fertige Buttermasse in einem Spritzbeutel mit Sterntülle umfüllen.

Bitte die Buttersterne gleichmäßig auf ein Blech o.ä. verteilen und kalt stellen.

Empfehlung: Café de Paris Butter passt sehr gut zu Steakvarianten oder auch gegrilltem von Rind oder Schwein.



... ein Kind, ein Dorf.
Familienzentrum Herbern

Gemüse Quiche (10 kl. Törtchen)

Teig: 200g Mehl
100g Butter
120 ml Wasser
1 Prise Salz (Teig mind. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen)

Gemüse: (800g Gemüse)
200 g Möhren
200g Brokkoli
150g Zucchini
100g Paprika
150g Frühlingslauch
Olivenöl zum braten, Wasser zum ablöschen
Eimischung 150 ml Sahne
2 Eier,
100g Sauerrahm
120g gerieb. Gouda
Salz
1 Prise weißen Pfeffer
1 Prise Muskat
1 Eßl. gehackte Petersilie



Ratatouille für 4 Port.



... ein Kind, ein Dorf.
Familienzentrum Herbern

- 80 g Zwiebel(n), gehackt
 - 5 EL Olivenöl
 - 180 g Zucchini
 - 180 g Aubergine(n)
 - 180 g Paprikaschote(n), entstielt, entkernt
 - 100 g Tomate(n), entkernt,
Tomatenmark
 - 1 Knoblauchzehe fein geschnitten
 - Rotwein
 - 0,2 l Wasser
 - Salz und Pfeffer eventl. 1 Schuss Tabasco
 - je ½ Tl. Basilikum, Rosmarin fein geschnitten
 - 1 Eßl. Parmesan (nach Geschmack u. Bindung)
 - Gustin zum binden
-

Das geputzte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in Olivenöl glasig anschwitzen aber keine Farbe nehmen lassen. Paprikaschoten beigegeben, Auberginen und Zucchini abschließend zugeben und kurz anbraten. Mit Tomatenmark vermengen, mit Rotwein und Wasser auffüllen und würzen. Etwa 8 Minuten bei geringer bis mittlere Hitze leicht köcheln oder besser noch al dente kochen. (Vorsicht: Gemüse gart nach- rechtzeitig vom Herd nehmen) Tomaten hinzufügen, abschmecken, eventl. mit Stärke binden.



... ein Kind, ein Dorf.
Familienzentrum Herbern

Klassischer Kartoffelgratin (für 10 Personen)

2000 g Kartoffeln
300 ml Milch
500 ml Sahne
2 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
Parmesan

Als erstes die Soße herstellen, indem man den Knoblauch ganz fein schneidet und in eine kleine Schüssel gibt. Dazu kommt dann die Sahne und die Milch. Zum Schluss wird mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gewürzt (Salz kann ruhig etwas mehr rein!). Dann werden die Kartoffeln geschält und dann in dünne Scheiben geschnitten. Diese werden dann Fächerartig in eine Auflaufform gelegt, nach der dritten und sechsten Schicht kommt jeweils etwas Salz drauf und ein bisschen Parmesan. Wenn alle Kartoffeln in der Form sind wird die Soße gleichmäßig über die Kartoffeln verteilt. Darauf kommt dann noch geriebener Parmesan. Dann kommt alles in den vorgeheizten Backofen, bei 200 Grad ober/unter Hitze. Nach 40 Minuten ist er dann fertig

Notizen:



... ein Kind, ein Dorf.
Familienzentrum Herbern



Dinkelbrot

- 500 g Dinkel, Typ 630 oder 812
- ½ Würfel frische Hefe
- 2 TL Honig
- 250 ml **Wasser, lauwarm**
- ½ TL **Salz**
- Butter, für die Form

Zubereitung

Wasser mit Salz und dem Honig in die Knetschüssel geben. Das Dinkelmehl darauf geben und die Hefe darüber zerbröseln. Alles zusammen verkneten und den Teig zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Der Teig darf nicht abtrocknen! Danach wird der Teig kräftig durchgeknetet und in die gefettete Form gegeben. Nochmals 15 Min. gehen lassen. Die Oberfläche des Teiges mit Wasser bestreichen, damit sie nicht austrocknet und die Form in den kalten Backofen schieben. (wer möchte kann Sesam, Sonnenblumenkerne oder ähnliches vor dem backen auf das Brot geben) Bei ca. 200 °C etwa 35 Min. backen Wichtig: nicht vorheizen! (Zeit und Hitze ist vom Ofen abhängig) und anschließend noch 10 Minuten im abgeschalteten Backofen stehen lassen. Aus der Form nehmen und mit kaltem Wasser besprühen. Auskühlen lassen.

Wissenswertes:

Niedrige Mehl-Typen wie 405 sind – mit geringem Mineralstoffgehalt – sehr hell, hohe Typen wie 1800 sehr dunkel und reich an Mineralstoffen.



... ein Kind, ein Dorf.
Familienzentrum Herbern

Geeiste Cointreaumousse Törtchen (für 4 Personen)

2 Eigelb

25g Zucker

Prise Salz

¼ Vanilleschote alles zusammen ca.5 min mit dem Mixer aufschlagen

25g geröstete und fein gehackte Mandelblätter

1Eßl. Cointreau/ oder Grand Marnier

0,2l Sahne

1 Baiser mit 10g Kuvertüre bestreichen

Wissenswertes: Grand Marnier ist ein französischer Likör der von Alexandre Marnier-Lapostolle 1880 erfunden wurde. Grand Marnier ist aus Orangen und Cognac hergestellt und hat 40 Volumenprozent.