

Rezeptheft

Hülsenfrüchte
Resteverwertung

Ein Projekt von den Schülerinnen
des 2. Aufbaulehrganges Wirtschaft
2022/23

Guten
Appetit



Pizza-Palatschinken

Zutaten für 4 Portionen:

3	Ei(er)
375 ml	Milch
250 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1/4 TL	Salz
Für den Belag:	
250 g	Tomate(n) frisch
200 g	Schinken, gekocht
200 g	Käse (Gouda oder anderer), gerieben
1 kl. Glas	Champignons, abgetropft
etwas	Margarine, zum Braten
	Pizzagewürz

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit	ca. 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Energiegehalt	ca. 325 kcal/Port.

Zubereitung:

Aus den Zutaten Teig herstellen und diesen 10 Minuten aufquellen lassen. Margarine in die Pfanne geben und ¼ des Teiges hineingießen. ¼ vom Belag draufgeben und mit dem Pizzagewürz nach Geschmack bestreuen. Den Käse draufgeben und kurz den Deckel auflegen. Nach 6-8 Minuten ist die Pfannenspizza servierfertig.

Vorgang wiederholen, bis der Teig und der Belag aufgebraucht sind.

Tipp: Man kann den Belag abwandeln, z.B. Salami, Paprika etc. so kann man gut auch mal Reste aus dem Kühlschrank verwerten.

Gnocchi aus Kartoffelpüree vegetarisch

Zutaten:

- 500 g fertiges Kartoffelpüree (vom Vortag)
- 150 g Mehl
- Salz

Zubereitung:

1. Alle oben angegebenen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzugeben.
2. Aus dem fertigen Teig kleine Kugeln formen
3. Am besten mit einer Gabel die Teigkugeln leicht flach drücken, damit die Sauce besser an den Gnocchi haften bleibt.
4. Einen Kochtopf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Danach die Hitze etwas reduzieren und die Gnocchi nach und nach in das köchelnde Wasser begeben.
5. Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.



Tomatensauce

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Olivenöl
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 TL Gemüsesuppenpulver
- beliebige Kräuter wie Oregano oder Basilikum
- evtl. etwas Zucker

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
2. Mit etwas Olivenöl in einem kleinen Topf goldgelb anschwitzen
3. Tomatenmark einrühren und mit Tomaten aufgießen
4. Einen Teelöffel Gemüsesuppenpulver hinzugeben.
5. Die Sauce 5 Minuten köcheln lassen und anschließend fein pürieren. Danach abschmecken und nach Bedarf würzen.
6. Sauce mit Gnocchi servieren.