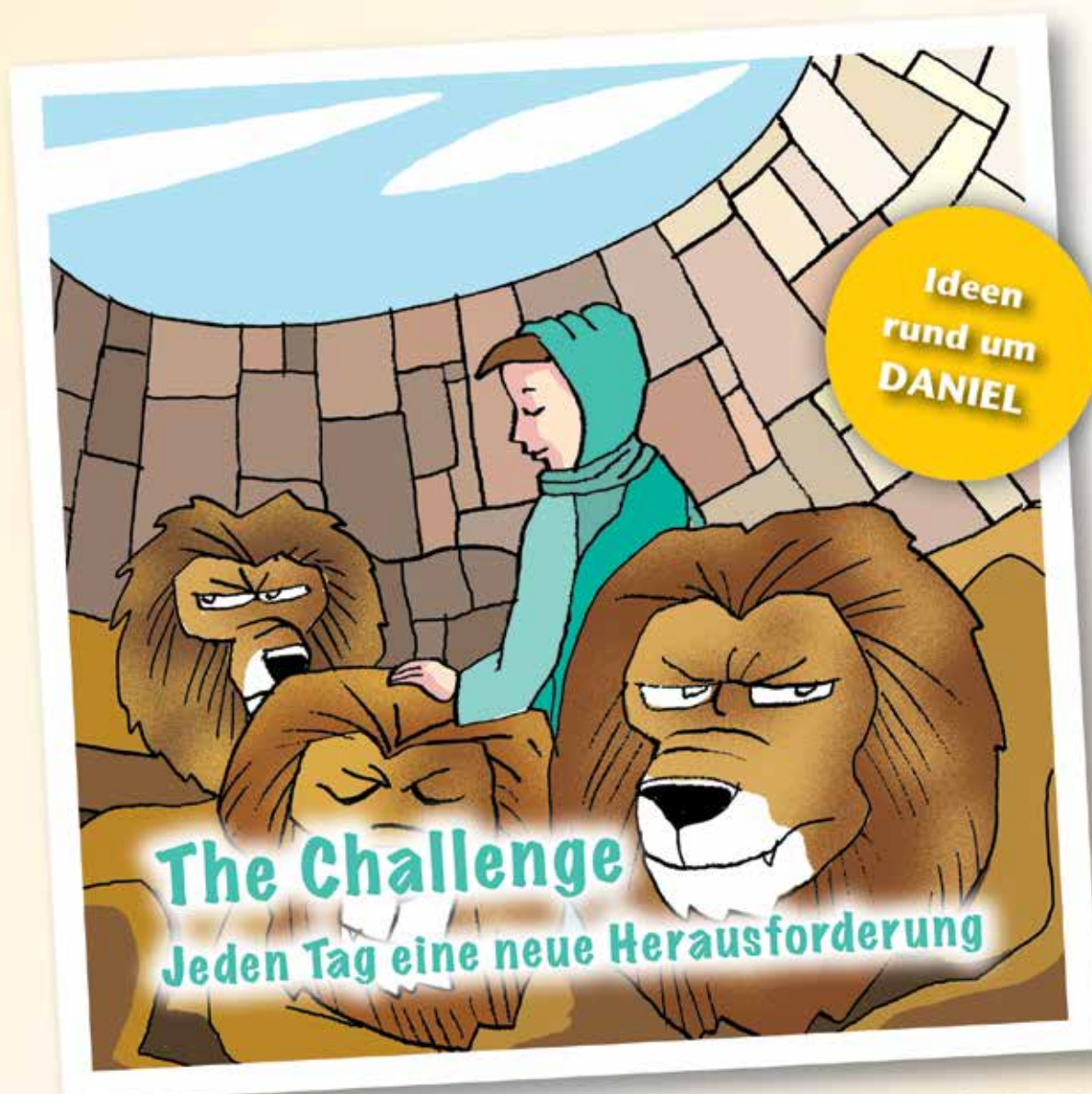


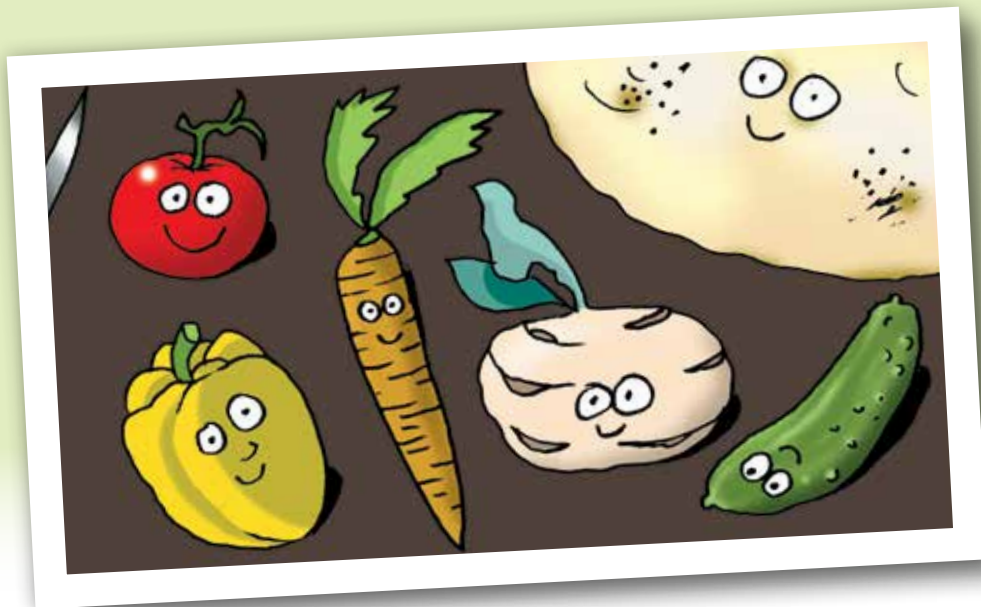
Januar · Februar · März

NR. 1/2017

JUNGSCHARLEITER

Impulse für die Arbeit mit Kindern





Gesund und lecker

Essen wie Daniel

Vorabinfos

Besonderheiten:	Die ganze Gruppe bereitet gemeinsam ein einfaches, aber leckeres Abendessen zu
Dauer:	mind. 1 Stunde, wenn ihr den Hefeteig mit der Gruppe vorbereitet; ist der Teig schon zubereitet ca. 30-45 Min.
Zielgruppe:	8-12 Jahre
Vorbereitungszeit:	normal bis aufwändig, je nach Vorbereitung des Teiges

Gemeinsam bereitet ihr ein gesundes, leckeres Abendessen zu: Fladenbrot mit Rohkost-Gemüse und verschiedenen Dips.

Teilt dazu die Kinder in drei Gruppen ein. Eine Gruppe backt die Fladenbrote. Die zweite Gruppe schneidet Gemüse und richtet es schön auf Platten oder großen Tellern an. Die dritte Gruppe bereitet die Dips zu.



Fladenbrote

Zutaten / Material für 12 Fladenbrote:

1000 g Mehl

2 Päckchen Trocken-Hefe

Ca. 16 Esslöffel Öl

400-500 ml lauwarmes Wasser

Wasser und Mohn, Sesam oder Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Backofen, Backbleche, Backpapier, Rührschüssel, Messbecher, Küchenwaage, Tasse für Wasser, Backpinsel, Teigrolle

Fladenbrote zubereiten

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Aus den Zutaten (Material 1) einen geschmeidigen Hefeteig kneten.

Ist der Teig bereits vorbereitet, darauf achten, dass er beim Transport warm gehalten wird und bis zur Weiterverarbeitung ca. ½ Stunde gehen konnte.

Wird der Teig mit den Kindern zubereitet, kann er gleich zu Fladenbroten verarbeitet werden. Dazu den Teig in 12 gleich große Kugeln teilen. Auf einer bemehlten Fläche mit einer Teigrolle zu Fladenbroten mit ca. 15 cm Durchmesser ausrollen. Die Fladenbrote auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Die Fladenbrote mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und ca. 15 Min. gehen lassen. Während dieser Zeit können die Kinder z. B. den Tisch decken.

Falls der Teig schon vorbereitet ist, die Fladenbrote gleich in den vorgeheizten Backofen schieben.

Vor dem Backen die Fladenbrote mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesam, Mohn oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

Die Fladenbrote bei 200°C ca. 15 Min. backen.

Rohkost-Gemüse

Zutaten / Material für 10 Personen:

Gemüse (siehe Anleitung), Schneidebrett, Küchenmesser, Schälmesser, Platten oder flache Teller zum Anrichten



5 Strauchtomaten – in Schnitze schneiden

2 Paprika – in Streifen schneiden

5 Karotten – schälen und in Streifen schneiden (halbieren und die Hälften jeweils längs vierteln)

1(-2) Kohlrabi – schälen und in Scheiben schneiden

3 Gurken – heiß waschen oder/und schälen, in Streifen schneiden (dritteln und Drittel jeweils längs vierteln)

Das geschnittene Gemüse schön auf Platten oder flachen Tellern anrichten, dabei auf Sorte und Farbe achten – das Auge isst mit!

Paprika-Dip

Zutaten / Material:

2 Packungen Kräuter-Frischkäse

100 ml Schlagsahne

2 Teelöffel Paprikapulver

3 kleine Paprikaschoten

Schneebesen, Schüssel, Messer, Schneidebrett, kleine Schälchen

Den Frischkäse mit der Sahne und dem Paprikapulver mit Hilfe eines Schneebesens cremig rühren.

Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Ein paar Paprikawürfel zur Seite legen, den Rest vorsichtig unter die Frischkäsecreme rühren. Den Dip in Schälchen füllen und mit den zur Seite gelegten Paprikawürfeln dekorieren.

Radieschen-Dip

Zutaten / Material:

1 Packung Frischkäse

1 Becher Creme fraiche

100 ml Sahne

2 Bund Radieschen

Salz

etwas Petersilie und Schnittlauch

Schneebesen, Schüssel, Messer, Schneidebrett, kleine Schälchen



Frischkäse, Creme fraiche und Sahne mit einem Schneebesen cremig rühren, mit Salz würzen. Die Radieschen in kleine Würfel schneiden und unter die Creme mischen. Die Creme in kleine Schälchen füllen.

Schnittlauch und Petersilie fein schneiden und über den Dip streuen.

Mediterrane Butter ...

... ist etwas aufwändiger, aber sehr lecker!

Zutaten / Material:

250 g sehr weiche Butter

100 g getrocknete Tomaten (in Öl)

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum

wenn möglich Pürierstab, Rührschüssel, Rührlöffel, Schneidebrett und Küchenmesser, kleine Schälchen zum Anrichten, Kühlschrank

Die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen und pürieren oder SEHR fein schneiden. Die Knoblauchzehe in kleine Stücke schneiden. Beides unter die weiche Butter rühren und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. In kleine Schälchen geben und im Kühlschrank hart werden lassen.

Viel Spaß und guten Appetit!

Caroline Roth