



# Frühling!

*Und bald ist Sommer!*

## **Spinat- Omelett als kleine Vorspeise**

### Du brauchst:

1 Esslöffel Butter

250 Gramm frischer oder 150 Gramm tiefgefrorener Spinat

1 kleine Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

1 Esslöffel Butter

4 Eier

### So geht's

1. Den frischen Spinat waschen. Den tiefgefrorenen Spinat auftauen. Beides gut ausdrücken, damit möglichst viel Wasser ausläuft.
2. In einem Topf Butter aufschäumen lassen, den Spinat zugeben und den Knoblauch dazu pressen. Dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.
3. Die Eier verrühren und den Spinat dazugeben.
4. Butter in einer beschichteten Pfanne bei wenig Hitze schmelzen lassen. Die Eimasse hineingießen. Vorsichtig garen lassen, damit nichts anbrennt. Es dauert etwas, bis die Masse beginnt, oben fest zu werden.
5. Nun das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. Am besten bittest du um Hilfe. Du kannst auch zum Schluss die Pfanne in den 160 Grad heißen Ofen stellen, bis das Omelett oben goldgelb gebacken ist.

### Tipps:

- Gebe zum Spinat mal Gierschblätter dazu. Lecker! Etwas Käse in der Eimasse schmeckt auch gut.
- Zum Omelett schmeckt auch eine Tomatensoße.

## **Kräutersoße mit Kartoffelchen und Köttbullar**

Für 4 hungrige Kinder

### **Kartoffelchen**

#### Du brauchst:

500 Gramm kleine neue Kartoffelchen

Salz

#### So geht's

1. Die Kartoffelchen gründlich waschen und wenn nötig ein wenig abschrubben. Neue Kartoffelchen muss man nicht schälen, sie schmecken auch mit der dünnen Schale.
2. Die Kartoffelchen in einen Topf geben, soviel Wasser dazugeben, bis die Kartoffelchen eben bedeckt sind, Salz dazugeben und aufkochen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze etwas runter drehen und rund 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind.

## **Kräutersoße**

### Du brauchst:

*2 hartgekochte Eier*

*2 kleine Schalotten (oder 1 kleine Zwiebel)*

*1 unbehandelte Zitrone*

*2 Esslöffel Weißweinessig*

*1 Esslöffel Senf*

*Salz, Pfeffer und Zucker*

*4 Esslöffel Sonnenblumenöl*

*125 Gramm Crème Fraîche*

*125 Gramm Schmand*

*1 Bund frische Kräuter (wie Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Kerbel, Sauerampfer, Oregano)*

### So geht's

1. Die Eier in etwa 8 bis 9 Minuten weichkochen. Das Eigelb durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel streichen und das Eigelb hacken. Die Schalotte der Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Zitrone heiß abwaschen und die Hälfte der Schale abreiben. Die andere Hälfte auspressen.
3. Das Gelbe vom Ei mit Schalottenwürfeln, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronenschale und dem Öl ordentlich vermischen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Schmand, Crème Fraîche und das gehackte Eiweiß unterrühren.
4. Wenn nötig, die Kräuter waschen, gut abtrocknen und fein schneiden und in die Soße geben. Die Soße sollte ruhig etwas durchziehen, bevor man sie verspeist.

## **Köttbullar**

### Du brauchst:

*100 Gramm Milch*

*100 Gramm Wasser*

*5 Esslöffel Semmelbrösel*

*1 Zwiebel*

*2 Esslöffel Butter*

*350 Gramm Rinderhack*

*200 Gramm Schweinehack*

*1 Ei*

*Salz und Pfeffer*

### So geht's

1. Milch und Wasser zusammen in ein Schüsselchen gießen und darin die Semmelbrösel einweichen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln und in einer Pfanne in wenig Butter goldbraun braten.
3. Das Hackfleisch, die gebratene Zwiebel, die Semmelbrösel und das Ei gründlich miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Bällchen formen.
4. In einer großen Pfanne die restliche Butter aufschäumen lassen und nach und nach die Köttbullar braten.

# Erdbeerknusper

Für 4 KiKoKlubkinder

## Du brauchst:

250 Gramm Kuvertüre (weiß, Vollmilch oder Zartbitter – wie du magst)

100 Gramm gehobelte Mandeln

100 Gramm Cornflakes

250 Gramm Sahne

750 Gramm Erdbeeren

## So geht's:

1. Die Kuvertüre (das ist eine besondere Form von Schokolade) in kleine Stückchen schneiden. Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei nicht so starker Hitze hellbraun rösten. Die Pfanne von Herd nehmen und darin die Schokoladenstückchen schmelzen lassen. Dann die Cornflakes unterrühren.
3. Die noch flüssige Masse auf den Boden der mit Backpapier ausgelegten Kuchenform streichen und leicht andrücken und kalt stellen, damit die Schokolade wieder fest wird.
4. Die Erdbeeren kurz waschen, die grünen Stiele abzupfen und große Erdbeeren einmal durchschneiden. Die Sahne steif schlagen.
5. Die geschlagene Sahne auf dem Cornflakes-Schokoboden verstreichen und mit den Erdbeeren belegen.

Wenn du noch Lust und Zeit hast: Schmelze vorsichtig noch etwas Schokolade und fülle sie in einen kleinen Gefrierbeutel. An einem unteren Ende mit der Schere ein winziges Loch schneiden, durch das die Schokolade fließen kann. Mit dieser „Spritze“ kannst du nun die Knuspertorte verzieren. Und wenn du Minze im Garten hast, sehen ein paar grüne Minzeblättchen besonders gut aus.

Rezepte vom Kinderkochklub „KiKoKlub“ von Slow Food Oldenburg, Juni 2010