

Einreichung Kulinarikwettbewerb

Im Rahmen des Kreativwettbewerbs 100 JAHRE NÖ

Thema: Niederösterreichische Küche im Wandel der Zeit
Format: PDF – DIN A4
Verfasser: 16 Schüler*innen aus den 1. / 2. Klassen mit dem Lehrer

Titel

Veganer Gemüse/Frucht-Strudel mit süß-saurem Vogerlsalat.

Zutaten (Mengenangaben für 4 Personen):

Für den Teig:

1 Pkg. veganen Blätterteig kaufen

Für die Füllung:

¼ kg Erdäpfel festkochend

¼ kg Karotten

Je 50g von den Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren)

1 Apfel, geschält und ohne Kerngehäuse

100g Bärlauch

Für den Salat:

150g Vogerlsalat, Honig, 2 Zitronen

Arbeitsablauf und Zeitangaben:

Der Strudel:

Kartoffel kochen, schälen in kleine Scheiben schneiden. Karotten schälen und raspeln. Beeren zerkleinern. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, zerkleinern (ganz klein). Bärlauch entstielen waschen, kurz blanchieren, klein schneiden.

Alles in einer großen Schüssel zu einer Masse vermengen.

Fertigteig auf einem Backblech ausrollen. Den Teig mit der Masse gleichmäßig belegen und einrollen.

In den Backofen mit ca. 180 grad (30min)

Das Dressing:

2 Zitronen auspressen mit flüssigem Honig vermischen.

Salat waschen und mit dem Dressing anrichten.

Begründung der Auswahl:

In einer Brainstorming-Sitzung wurden zuerst typisch „alte“ Rezepte gefunden. Diese Liste haben wir in der Folge gemeinsam nach den Kriterien: Österreichisch, Machbarkeit im Rahmen der Schulküche (Zeit, Geld), Beliebtheit bei Schüler*innen, Kochkönnen und Extravaganz aussortiert.

Im Folgenden konnte ein veganer Strudel mit hauptsächlich saisonalen und regionalen Zutaten bei den Kindern punkten, da sie erkannten, dass wir damit eine nachhaltige Speise kreieren, die auch kaum jemand nicht essen darf. Die Stichworte dazu waren Allergien, Umweltbelastung durch Transporte und Verzehrungsverbote bestimmter Lebensmittel aus etwa religiösen, kulturellen oder Gründen des Lebensstils.

Weiters sahen die Schüler in einem Strudel eine sehr traditionelle Speise, die sicher viel Spielraum erlaubt. Die Idee, das Gemüse mit Früchten zu mischen war und ist gewagt. Das auch optisch sehr ansprechende Ergebnis gab dem Versuch allerdings recht. Der Strudel mit Kartoffeln, Karotten, Bärlauch, Äpfel und fruchtigen Beeren war in seiner Gegensätzlichkeit zudem sehr schmackhaft.

Der süß-saure Salat war bei der Entscheidungsfindung eher eine logische dazu passende Folge. Dies mit Honig und Zitronensaft zu erreichen ist ebenfalls gesund und reich an Mineralstoffen und Vitaminen.

Empfehlung eines Getränks dazu:

Wir würden einen direktgepressten naturtrüben Apfelsaft 1:1 mit Wasser gemischt empfehlen, der eventuell mit Minze dekoriert werden könnte.

Bilder des Kochvorganges:

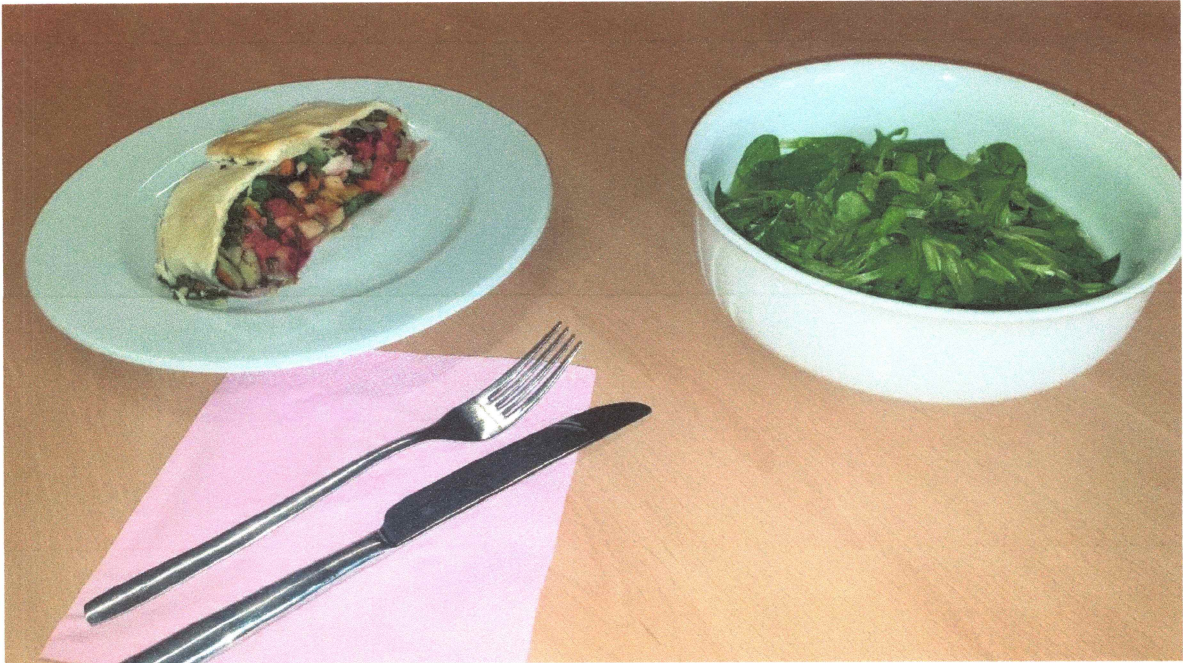


IMS Langenhart, St. Valentin
Im autonomen Wahlpflichtfach „Fit 4 Life“

Lehrer: Reinfried Wiesmayr
Schüler*innen der 1. & 2. Klassen



Bild angerichtetes Gericht:



Einreichung Kulinarikwettbewerb
Im Rahmen des Kreativwettbewerb 100 Jahre NÖ

Thema: Niederösterreichische Küche im Wandel der Zeit
Verfasser: 13 Schüler*innen aus der 3./4. Klassen mit der Lehrerin

Titel

GEBACKENER KÄSE | BUNTER SALAT | FRÜCHTE DER SAISON

Mengenangaben für 4 Personen

Zutaten:

4 Stk. Mozzarella
100 ml Milch
4 Stk. Eier
2 TL Kräutersalz
400 g Semmelbrösel
400 ml Öl zum Ausbacken

1 Stk. Eisberg Salat
10 Stk. Cocktail Tomaten
1 Gurke
10 Stk. Radieschen
1 Pkg. Himbeeren
etwas Olivenöl
etwas Himbeeressig

Arbeitsablauf:

Mozzarella Sticks:

Für den gebackenen Mozzarella zuerst den Mozzarella gut abtropfen lassen und in längliche Streifen schneiden.

Eier und Milch in einer Schale versprudeln, in einer zweiten Schale die Brösel mit dem Kräutersalz vermengen.

Den Käse erst in der Eimischung und dann in den Brösel wälzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Käse rundum, schwimmend goldbraun braten.

Den fertig gebackenen Käse vorsichtig mit einer Küchenrolle abtupfen, um überschüssiges Fett zu entfernen.

Salat:

Salat waschen und auseinander teilen.

Gemüse waschen und klein schneiden.

Obst waschen und klein schneiden.

Alles miteinander vermengen und mit Himbeeressig und Olivenöl vermengen.

Den Salat salzen und gemeinsam mit dem gebackenen Käse anrichten.

Eistee:

Wasser aufkochen und Fruchteebeutel hinzugeben. Nach einigen Minuten den Teebeutel entfernen und abkühlen lassen. Bio-Zitronen und Bio-Orangen waschen und in Scheiben schneiden. Zusätzlich wird auch noch der Saft von Zitronen und Orangen ausgepresst und dem Tee hinzugefügt. Erdbeeren waschen und in dünne Scheiben schneiden und dem Tee hinzufügen. Mit Eiswürfeln und Minze servieren.

Begründung der Auswahl:

Zuerst wurde in der Brainstorming Phase mit Hilfe des Internets nach Rezepten gesucht. Das ausgewählte Rezept sollte den Schülerinnen vor allem schmecken, aber auch saisonal und regional sein. Wir entschieden uns für ein sommerliches, vegetarisches Gericht, das einfach und schnell zubereitbar ist. Vor allem sollen die Schülerinnen auch zuhause das Gericht nachkochen können.

Die Schülerinnen entschieden sich dazu, verschiedene Obstsorten in den Salat zu mischen, um das Gericht ein wenig „aufzupeppen“ und um ihm eine gewisse Frische zu verleihen. Wird das Gericht im Sommer zubereitet, können alle Gemüse – sowie Obstsorten aus Österreich gekauft werden.

Als Getränk dazu wurde ein selbstgemachter Eistee zubereitet. Eistee aus dem Supermarkt ist bei den meisten Schüler*innen sehr beliebt – dieser enthält jedoch sehr viel Zucker. Bei unserem selbstgemachten Eistee wurde kein Zucker hinzugefügt – die natürliche Süße der Orangen und Erdbeeren reicht vollkommen aus. Mit ein paar Eiswürfeln hat man in nur sehr kurzer Zeit gesunden Eistee zubereitet.

Bilder des Kochvorgangs

