

Hühnerfrikassee

Zutaten für 4 - 5 Erwachsene

ca. 1 kg	Suppenhuhn oder Brathähnchen
ca. 300 g	Suppengemüse (Zwiebel, Karotten, Lauch, Petersilienstängel u.a. nach Geschmack)
1	Lorbeerblatt

Das Huhn waschen, in einen großen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedecken. Das Ganze zum Kochen bringen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Etwa 1 Std.(Brathähnchen) kochen lassen. ca. ½ Std. vor Ende der Kochzeit das gewaschene, geputzte, klein geschnittene Gemüse dazu geben. Es können auch saubere Reste vom Gemüseputzen sein, z.B. auch Champignonstiele. Das Huhn ist gar, wenn sich die Keulen leicht herausdrehen lassen.

Achtung: Wenn man ein Suppenhuhn nimmt, kann die Garzeit bis zu 2 Std. dauern. *Wenn noch Innereien im Huhn sind, kann man die mitkochen (Magen) oder auch in der Pfanne anbraten (Leber, Herz) und zum Salat geben oder mit Rührei essen oder was einem so einfällt.*

Wenn das Huhn etwas abgekühlt ist, wird es auseinander genommen. Die Fleischstücke schneidet man dann in mundgerechte, gleich große Stücke.

Für das *Frikassee* wird die folgende *Soße* zubereitet:

Zutaten für ca. 3 l Soße für ca. 4 kg Hühner:

200 g	Butter
200 g	Mehl
knapp 3 l	Hühnerbrühe
400 ml	Sahne
2	Zitronen (Schale abgerieben und z.B. zum Backen verwendet)
etwas	Senf
1 großes Bund	Petersilie

Petersilie waschen, trocken schütteln oder schleudern und fein schneiden.

Butter in einem großen Topf schmelzen. Das Mehl dazu geben und hell anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Hühnerbrühe vorsichtig nach und nach unterrühren. Den Topf wieder auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen (Vorsicht, kann spritzen). Etwa 3 - 5 Minuten unter Rühren (hängt sonst an!) durchkochen lassen.

Dann wieder vom Herd nehmen und mit Salz, Zitronensaft und wenig Senf abschmecken. Das Fleisch reingeben und evtl. noch mal unter Rühren erhitzen. Zum Schluss die Petersilie unterrühren und servieren. **Dazu schmeckt Reis.**

Hühnerbrühe

Die Brühe wird abgeseiht, das ausgekochte Gemüse kann man noch so essen oder pürieren, nach Geschmack würzen und als Brotaufstrich verwenden. Es ist zwar ziemlich ausgekocht, hat praktisch keine Vitamine mehr, aber noch ein paar Mineralien. Püriert und mit frischen Kräutern vermischt und gewürzt, kann man es aufpeppen und muss es nicht wegwerfen.

Die Brühe kann man für eine Soße verwenden (sh. Hühnerfrikassee) oder als **Suppe** essen. Hierfür schmeckt man sie ab und kann verschiedene Einlagen hinzufügen: Z.B. Erbsen und Backerbsen mit Schnittlauchröllchen.

500 g	Erbsen zum Pulen
2 Päckchen	Backerbsen
1 Bund	Schnittlauch

Gemischter Sommersalat

Zutaten für 30 Portionen (Kinder und Erwachsene):

2 Bund	Radieschen
1 kg	Tomaten
2 Stück	Gurken
1 - 2 Bund	Rucola
1 gr. Bund	Frühlingszwiebeln
ca. 150 g	Champignons
3 - 4 große	Blattsalate (kommt auf die Größe an)

Radieschen, Tomaten Gurken putzen und waschen. Dann in mundgerechte, nicht zu große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Rollen schneiden. Rucola waschen, abtropfen lassen oder trocken schütteln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Alles in eine ausreichend große Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl kräftig würzen und marinieren. Wer möchte, kann auch etwas Zitronensaft daran geben. Aber Vorsicht, dass es nicht zu sauer wird!

Die Blattsalate putzen und waschen und in mundgerechte Stücke rupfen oder schneiden. Trocken schleudern. Die Champignons kurz abwaschen und in Scheiben schneiden.

Erst kurz vor dem Servieren unter die vorbereitete und nochmals abgeschmeckte Salatmarinade mit den anderen Zutaten mischen.

Quark-Ölteig Blechkuchen

Zutaten für 2 Bleche:

300 g	Magerquark
12 EL	Milch
12 EL	Öl
¼ Tl	Salz
100 g	Zucker
	Vanillezucker nach Geschmack
600 g	Weizenmehl (550er, 1050er, Vollkorn oder gemischt, evtl. etwas mehr Flüssigkeit)
2 Pck	Backpulver

Quark mit Milch, Öl und Salz, Vanillezucker und Zucker mit dem Schneebesen oder dem Handmixer in einer großen Schüssel cremig rühren. Mehl mit Backpulver mischen, zunächst nur einen kleinen Teil unter die Quarkmasse rühren, dann das restliche Mehl dazukneten. Der Teig sollte nicht zu fest und trocken aber auch nicht klebrig sein.

Den Teig in 2 Hälften teilen und jede Hälfte ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Blech 1

Käsemasse mit Pfirsichen und/oder Aprikosen

100 g	weiche Butter
50 g	Zucker
2	Eier getrennt
500 g	Magerquark
	abgeriebene Schale einer Zitrone
1 EL	Grieß
1 Pck	Vanillepuddingpulver
1 kg	Pfirsiche und/oder Aprikosen

Vanillepuddingpulver auf den Teig streuen. Das nimmt die Flüssigkeit auf und der Teig wird nicht speckig. Das Obst (gewaschen, geputzt, abgetropft, zerkleinert) darauf verteilen.

Weiche Butter mit Zucker schaumig schlagen. Die Eier trennen, Eigelb, Quark, Zitronenschale und Grieß nach und nach zur Buttermasse geben und verrühren.

Die Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben. Die Masse über dem Obst verteilen

Bei Umluft 175° C ca. 30 Minuten backen.

Ober-Unterhitze 200° C ca. 20 Minuten.

Blech 2

Rahmguss für Beerenkuchen

(für 1 Blech)

4	Eier
100 g	Zucker
400 g	Schmand
	abgeriebene Zitronenschale
100 g	Mehl
1 kg	gemischte oder einheitliche Beeren (Johannis-, Stachel-, Himbeeren und nach Geschmack)
1 Pck	Vanillepuddingpulver

Die Beeren putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das Puddingpulver auf dem Teig verteilen und die Beeren darüber streuen.

Eier, Zucker, Schmand und Zitronenschale mit einem Schneebesen miteinander verrühren, das Mehl nach und nach darunter rühren damit es nicht klumpt.

Über den Beeren verteilen.

Bei Umluft 175°C ca. 30 Minuten backen.

Ober-Unterhitze 200°C ca. 20 Minuten.