

Aufgabe 2:

Bereite ein Essen für deine Familie bzw. Wohngruppe und Dich zu.

Gericht:

Herzhafte Eierkuchen mit Salat. Passe die Menge an! Das Rezept ist für 4 Personen. Nachweis für die SKT-Einheit sind Fotos oder Zeichnungen. Wenn ihr abends gemeinsam warm esst, darfst du das Essen auch gern am Abend vorbereiten.

ZUTATEN UND ZUBEREITUNG:

Zutaten für Salat:

- 1 Packung Asia-Salat oder ähnliches
- 2 mittelgroße Tomaten-Frisches Gemüse nach Wahl: z.B. Gurke, Paprika, ...
- 2 Mozzarella oder 1 Hirtenkäse
- 4 EL Olivenöl-Balsamico
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- n.B. getrocknete Tomaten
- 1/2 Zwiebel

Zubereitung:

Den Salat gründlich unter fließenden, kalten Wasser abspülen, zur Seite stellen und abtropfen lassen. Den Mozzarella oder den Hirtenkäse vorsichtig über der Spüle öffnen und abtropfen lassen, in Stücke schneiden. In einer Salatschüssel mit Balsamico vermengen. Zwiebel schälen, halbieren und eine Hälfte ganz feinschneiden. Frische Tomaten würfeln, getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Gemüse nach Wahl würfeln. Tomaten, Gemüse, Zwiebel, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter mit in die Salatschüssel geben und kräftig verrühren. Den nun abgetrockneten Salat hinzugeben und unterheben.

Zutaten für die herzhaften Eierkuchen:

- 4 Eier (alternativ Eiersatz)
- ½ Tasse Mehl-1 Tasse Milch
- 1 Knoblauchzehen und ½ Zwiebel fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- eine Messerspitze Zucker

Zubereitung:

Eier und Milch gründlich mit dem Schneebesen verrühren, langsam das Mehl hinzugeben und weiter mixen, bis keine Klümpchen mehr da sind (3 Minuten kräftig schlagen). Dann Knoblauch, Zwiebel, Salz und Pfeffer, Zucker mit hinzugeben und noch mal kräftig rühren. Bratöl oder Fett in der Pfanne erhitzen, Teig einfüllen und von beiden Seiten goldbraun backen. Den Salat in die heißen Eierkuchen einrollen, etwas Salat mit auf dem Teller drapieren. Mit einem Getränk eurer Wahl servieren. Guten Appetit!

TIPP 1: Du bestimmst über die Dicke die Eierkuchen! Wenn sie dünn sind, kannst du den Salat gut einrollen, dann gibt es einen Wraps-Effekt. Wenn sie dick sind, wird es mehr ein Omelett. Auf jeden Fall lohnt es sich, den Salat in den heißen Eierkuchen einzurollen, denn dann schmilzt der Mozzarella... mmh.

TIPP 2: Probiert euch durch die Kräuterküche. Besonders gut passen italienische Kräuter wie Basilikum, Majoran, Rosmarin und Thymian. Eine Messerspitze Kurkuma und Koriander im Teig zaubern eine leckere goldbraune Färbung eurer Eierkuchen.

TIPP 3: Du bekochst deine kleinen Geschwister oder Wohngruppenkinder mit? Dann brate ihnen zuerst 2 Eierkuchen ohne Zwiebel, Salz und Pfeffer, die sie wie gewohnt mit Apfelmus oder Marmelade essen können. Danach fügst du die anderen Zutaten hinzu und brätst weiter.

Viel Spaß beim Zubereiten und Essen!