

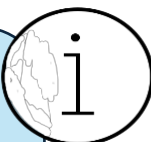
Hackfleischbällchen

Menge:	Zutat:	Zubereitung:
1	Zwiebel	Schälen und in kleine Würfel schneiden
300g 30g 1/2TL 1/2TL 1/2TL	Gemischtes Hackfleisch Semmelbrösel Salz, Pfeffer, Paprikapulver	In eine Schüssel geben und mit gewaschenen Händen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten
1	Ei	Zur Masse geben und ebenfalls verkneten
		Anschließend werden die Hände mit Wasser befeuchtet und walnussgroße, runde Bällchen geformt
1EL	Sonnenblumenöl	In einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen darin ca. 5 Min. anbraten. ⇒ Eins zur Probe aufschneiden und schauen ob es in der Mitte durchgebraten ist

Hygienischer Umgang mit Hackfleisch

Hackfleisch ist sehr anfällig für Bakterien und muss daher gut gekühlt gelagert und möglichst am Kauftag verarbeitet werden. Achte auf saubere Hände, Arbeitsflächen und Geräte, um Keime zu vermeiden. (=>**Hände immer** vor und nach dem Berühren von Hackfleisch **waschen**)

Es sollte immer **vollständig durchgegart** (mind. 70 °C) und Reste schnell gekühlt und bald verbraucht werden. So bleibt Hackfleisch sicher und genießbar.



Grünkern - Bällchen

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g 1 EL	Grünkern, geschrotet Gemüsebrühe	in heißem Wasser mit 15 Min. quellen lassen.
		Ofen vorheizen: 180° C Umluft
1 1	Zwiebel Knoblauchzehe	und in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne glasig dünsten.
	Salz, Pfeffer Kräuter der Provence Mehl/ Semmelbrösel	Das restliche Wasser vom Grünkern abtropfen lassen. Alles in eine Schüssel geben und mit zu einer homogenen Masse verarbeiten. Falls die Masse zu nass ist, etwas hinzugeben. Kleine, gleichmäßige Bällchen formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Bällchen 25 Min. backen.

Bowl (4 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
350g	Reis	nach Packungsanleitung kochen.
2	Avocados	halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
½	Gurke	waschen und in Würfel schneiden.
2-3 große	Tomaten	waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
	Hackbällchen oder Grünkernbällchen	nach Rezept zubereiten.
		<p><u>Anrichten der Bowl:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verteile den Reis in 4 Schalen • Lege ½ Avocado in die Mitte • Verteile Gurke, Tomate und die Bällchen um die Avocado • Schließe mit dem Dressing ab

Erdnuss - Dressing

Menge	Zutaten	Zubereitung
60g	Erdnussbutter	alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem cremigem Dressing verrühren.
2 EL	Balsamico-Essig	
3 EL	Sojasoße	
3 EL	Agavendicksaft	
2 EL	Öl	



Solero – Kuchen im Glas

Zutaten:	Zubereitung:
400ml Tropicalsaft 2 Pck. Vanille-Dessertsoße	Den Tropicalsaft mit der Vanillesoße nach Packungsanweisung rühren.
180g Vollkornkekse 80g Butter, geschmolzen	Kekse fein zerbröseln und mit der geschmolzenen Butter vermengen. Die Masse gleichmäßig auf vier Gläschen verteilen und festdrücken.
300g Frischkäse 150g Quark 80g Puderzucker 2 Pck. Vanillezucker 150ml Schlagsahne	Alles in einer Schüssel cremig rühren. Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Creme auf dem Keksboden verteilen (Spritzebeutel). Solero - Fruchtsoße auf die Creme gießen. Creme 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Crème mit dem Spritzbeutel dressieren

● Zielvorstellung:

Saubere, Schneckenförmig dressierte Crème im Gläschen

● Arbeitsplatzgestaltung:

Spritzbeutel, Sternförmige große Tülle, Crème, Gläschen, Teigkarte

● Durchführung:

- Crème in den Spritzbeutel geben, mit der Teigkarte nach vorne schieben
Spritzbeutel zu drehen
- Schneckenförmig die Crème in die Gläschen spritzen

● Herausstellen des Ergebnisses:

Bezug zur Zielvorstellung:

● Sichern

Einkaufsliste:

- 300g gemischtes Hack
- 200g Grünkern, geschrotet

- 350g Reis
- 2 Avocados
- 1 Gurke
- 2-3 große Tomaten
- 1 Glas Erdnussbutter
- Sojasoße
- Agavendicksaft

- 1 L Tropicalsaft
- 2 Pck Vanille Dessert Soße (ohne kochen)
- 180g Vollkornkekse
- 300g Frischkäse
- 150g Quark
- 2 Pck Vanillezucker