Basler Znüni-Stiftung

Pausenkiosk Kochbuch



ERLEBNISKOCHEN
Genuss-Atelier
PREDIERI

Basler Znüni-Stiftung

Pausenkiosk Kochbuch

Einleitung

Lieber «Pausenkiosk-Koch», liebe «Pausenkiosk-Köchin»

Dieses virtuelle Kochbuch ist so aufgegliedert, dass Du die Rezepte selbstständig zubereiten kannst.

Du findest bei jedem Rezept die Koch- und die Vorbereitungsdauer, die Mengenangaben und den Ablauf des Rezeptes.

Teilweise werden Rezeptvariationen vorgeschlagen, aber Du sollst auch kreativ sein und Deine Rezeptideen ergänzen können.

Wir gehen davon aus, dass 3 bis 4 Kinder in Begleitung einer erwachsenen Person die Rezepte zubereiten. Wenn Du schon Erfahrung hast im Kochen, geht das auch alleine. Dann brauchst Du etwas mehr Zeit, als in den Rezepten angegeben.

Gewisse Kochschritte können im Vorfeld zuhause vorbereitet und zur Fertigstellung in die Schule gebracht werden. Andere Rezepte können fix fertig vorgekocht und bis zur Nutzung im Tiefkühler gelagert werden.

Viel Freude beim Kochen, Backen, Schnippeln, Rühren und Geniessen der Znüni- oder Zvierileckereien.

Genussatelier Karin Predieri

Abkürzungen

PK Packung

KL Kochlöffel (Esslöfel)

TL Teelöffel

ERLEBNISKOCHEN Genuss Atelier PREDIERI

Basler Znüni-Stiftung

Pausenkiosk Kochbuch

Rezeptsammlung

SALZIGE SNACKS

1 Eierbrötchen mit Gemüseaufstrich
2 Fougassebrot
3 Gefüllte Salatblätter
4 Gemüse-Käse-Lollipop
5 Gemüsemuffins
6 Gemüsewähe
7 Kartoffel mit Dipp
8 Kartoffel-Maisfrittata
9 Käse-Gemüseschnitten
10 Maisbrötchen
11 Maisknäcke mit Hüttenkäse
12 Ofenkartoffeln mit Gemüsedipp
13 Risottotaler mit Kräuterdipp
14 Spinat-Käserouladen
15 Teigwaren-Eier-Käsesalat mit Gemüse
16 Vegetarische Frikadellen
17 Wassermelonensalat mit Feta
18 Erbsen- Eierflans
19 Gefüllte Pfannkuchen
20 Gefüllte Tortillas
21 Gefülltes Pitabrot
22 Gemüse-Käsetartar
23 Gemüsegipfeli
24 Pizzastangen
25 Pizzataschen
26 Spiegeleiertoast
27 Gemüseschinken im Käsecornett

SÜSSE SNACKS

28 Popkorn-Variationen salzig und süss
29 Apfel im Schlafrock
30 Apfelgipfeli
31 Claras Apfelküchlein
32 Energiepralinen
33 Fotzelschnitten
34 Fruchtmüesli
35 Fruchtmuffins
36 Fruchtshake
37 Fruchtsmoothie
38 Fruchtspiesse
39 Fruchtwähe
40 Griessschnitten im Apfelkompott
41 Honig-Haselnussbutter
42 Knuspriges Fruchtkompott
43 Müeslibomben
44 Nussapfel
45 Ofenbananen
46 Schokoaufstrich mit getoasteten Brotstängel
47 Studentenriegel
48 Gefüllte Tortillas
49 Zitronencrème mit Knusperkernen
50 Zwieback-Knusperli

Basler Znüni-Stiftung

Eierbrötchen mit Gemüseaufstrich



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

VERARBEITUNG **45 Minuten**

UTENSILIEN
Ofen, Backblech, Backpapier Schüssel, Schwingbesen, Rüstmesser und Schneidebrett

10 Minuten BACKZEIT

1

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
10	**Eier**	im siedenden Wasser 10 Minuten kochen und danach sofort mit kaltem Wasser abspülen Eier schälen und in Scheiben schneiden
2	**Rüebli oder 1 Zucchetti**	waschen und fein raffeln
1	**Bund Peterli/Schnittlauch**	waschen und hacken (1EL zurückhalten für die Deko der Brötchen – das Auge isst mit!)
200 g	**neutraler Frischkäse** (z.B Phildadelphia, Cantadou)	in eine Schüssel geben
100 g	**Crème fraiche**	hinzufügen und alles verrühren
	Salz und Pfeffer	mit Salz und Pfeffer abschmecken
1 kg	**Vollkornbrot**	in 10 Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und 10 Minuten bei 160 Grad auf der 2. obersten Rille backen, in der Halbzeit wenden
ev. 10	**Salatblätter**	waschen, trocken tupfen und auf die abgekühlte Brotscheibe legen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf. Brot in einem Plastiksack aufbewahren.

Ablauf vor dem Servieren
Die etwas abgekühlten Brotscheiben grosszügig mit dem Gemüseaufstrich bestreichen und Eierscheiben darauf verteilen. Einen Kaffeelöffel voll Gemüseaufstrich auf der Mitte über die Eierscheiben legen und mit etwas gehackten Kräutern bestreuen. Die Brötchen frühestens eine Stunde vor dem Verzehr herstellen.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Fougassebrot
mit Gemüse und Oliven



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

30 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Ofen, Tiefkühler, Backblech, Backpapier, Rüstmesser, Schneidebrett

120 Min. GESAMTZEIT

2

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
3 dl	**lauwarmes Wasser**	in eine grosse Schüssel geben
42 g	**frische Hefe**	dazugeben und vermischen, bis sie sich auflöst
3 EL	**Honig**	darunterrühren
1/2 dl	**Olivenöl**	hinzufügen
150 g	**saisonales Gemüse** (z.B. Kürbis, Zucchetti, Peperoni)	raffeln und hinzufügen
100 g	**grob gehackte Oliven**	beigeben und vermischen
250 g **300 g** **1 KL**	**Dinkelruchmehl** **Weizenruchmehl** **Salz, gestrichen**	vermischen und nach und nach zur Masse in der grossen Schüssel hinzufügen
		zu einem elastischen Teig kneten, bis er nicht mehr klebt

Teig zugedeckt 1 Stunde in der Schüssel an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Teig in 10 Stücke schneiden und zu Kugeln formen. Diese auf einem mit Backpapier belegtem Blech etwas flach drücken. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 230 Grad vorwärmen.

Teig mit Olivenöl bestreichen und etwas mit groben Salz bestreuen.

Ca. 10–15 Minuten in der Mitte des Backofens knusprig goldig backen.

Das kann am Vortag gemacht werden
Die Fougassebrote können am Vortag gebacken werden. Abkühlen lassen, in ein Tuch einwickeln und luftdicht verpacken.

Ablauf vor dem Servieren
Falls die Brote am Vortag gebacken wurden, diese 30 Minuten vor dem Servieren nochmals im Backofen bei 160 Grad 7 Minuten aufbacken.

Lagerung
Die fertig gebackenen Brote können bis zum Gebrauch im Tiefkühler gelagert werden. 2 Stunden vor dem Verzehr herausnehmen und im Ofen, wie links beschrieben, 7 Minuten aufbacken.

Basler Znüni-Stiftung

Gefüllte Salatblätter auf Knäckebrot

10 PORTIONEN	KOSTEN circa 14 Fr.	circa 1 Stunde VERARBEITUNG
	UTENSILIEN: Raffel, Kühlschrank	

3

Zutaten- und Einkaufsliste

Vorgehen

10	**knackige, mittelgrosse Salatblätter,** 10–15 cm lang	waschen und etwas trocken tupfen
100 g	**Karotten** (oder Zucchetti, Sellerie, Kohlrabi, Randen roh, Blumenkohl)	fein raffeln
1	**Bund Kräuter**	Kräuter waschen, fein schneiden und mit Frischkäse und Karrotten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen
150 g	**Frischkäse** (wie Cantadou oder Philadelphia)	
	Salz und Pfeffer	
10	**Baumnusskerne**	Mit einem kleinen Löffel 2 Portionen der Käse-Kräutermischung auf das Salatblatt legen und leicht andrücken. Eine Nuss und einen Schnitz Birne (oder ein Schnitz einer anderen saisonalen Frucht) in den Käse stecken, mit ein paar Tropfen Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das gefüllte Salatblatt auf das Knäckebrot legen und servieren.
1	**Birne oder Apfel**	
2–3 EL	**Olivenöl**	
1	**Zitrone**	
10	**Knäckebrotscheiben oder Reiswaffeln**	

Das kann am Vortag gemacht werden
Der Frischkäse kann vorbereitet und der Salat vorgewaschen werden.

Ablauf vor dem Servieren
S. Oben

Lagerung
Die Frischkäsemischung kann in einer luftdicht verschlossenen Verpackung ca. 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Gebrauch nochmals gut umrühren, da sich vom rohen Gemüse Wasser bildet.

Falls die Masse zu flüssig ist, einen EL Haferflocken darunterrühren und etwas einziehen lassen.

Basler Znüni-Stiftung

Gemüse-Käse-Lollipop



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **7 Fr.**

UTENSILIEN
Sparschäler, Holzspiesschen

circa **1 Stunde** VERARBEITUNG

4

Zutaten- und Einkaufsliste	Vorgehen
4 grosse Karotten, **2 Zucchetti**	waschen, nicht schälen. Mit dem Sparschäler der länge nach Gemüsescheiben abschneiden
4 Scheiben Käse **z.B. Emmentaler** (in Scheiben)	in ca. 2 cm breite Streifen schneiden
500 g Vollkornbrot fest	kleine Brotwürfel schneiden (ca. 2 x 2 cm)
	1–2 Scheiben Karotten, 1 Zucchinischeibe und 1 Käsestreifen als Bahn auslegen. 1 Brotwürfel zu Beginn der Gemüsebahn auf die Scheiben legen, alles einrollen und mit einem Holzspiess feststecken. Falls dir dies nicht so einfach gelingt, kannst du auch mehrere kleine Portionen einrollen und auf einen Holzspiess aneinanderreihen

Das kann am Vortag gemacht werden
Der Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Lollipops in einen Krug oder in ein grosses Glas stellen oder in ein Stück Styropor einstecken.

Lagerung
Im Kühlschrank 3–4 Stunden mit einer Folie abgedeckt.

Basler Znüni-Stiftung

Gemüse-muffins

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **19 Fr.**

60 Minuten inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
Ofen, Tiefkühler, Backblech, Backpapier, Schüssel, Pürierstab, Rüstmesser, Muffinförmchen aus Papier

5

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
200 g	**Brokkoli** (oder Spinat, Zucchetti, Erbsen, Karotten etc.)	Gemüse in Stücke schneiden und in eine hohe Schüssel geben
1 PK	**Backpulver**	Zutaten zum Gemüse geben und alles mit dem Pürierstab fein mixen
250 g	**Mehl**	
2 dl	**Rahm**	
4	**Eier**	
1/3 TL	**Muskatnuss gerieben**	
	Salz und Pfeffer	
200 g	**geriebener Käse**	hinzufügen und darunterrühren
100 g	**geriebene Nüsse**	
		Teig mit einem Löffel bis zu 3/4 in die Muffinförmchen füllen
		Ofen auf 180 Grad vorheizen. Muffins 20–30 Minuten backen. Nadeltest machen (wenn kein Teig mehr an der Stricknadel klebt, ist der Backvorgang fertig. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Das kann am Vortag gemacht werden
Die Muffins können 1–3 Tage vor dem Servieren gebacken werden.

Ablauf vor dem Servieren
Am besten schmecken diese Muffins lauwarm. Wenn sie nicht am gleichen Tag gegessen werden, vor dem Servieren 10 Minuten bei 140 Grad aufbacken.

Lagerung
Die Muffins können im Tiefkühler in einer luftdichten Verpackung 1–3 Monate gelagert werden. Vorsicht, dass sie nicht zerdrückt werden. Zum Auftauen auf ein Backblech legen und in den kalten Ofen schieben. Ofen auf 140 Grad einstellen und 20 Minuten aufbacken.

Basler Znüni-Stiftung

Gemüsewähe

10 PORTIONEN

KOSTEN circa 17 Fr.

30 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Ofen, Tiefkühler, Backblech, Backpapier, Schüssel, Schwingbesen, Sparschäler, Rüstmesser

circa 60 Min. BACKZEIT

6

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
1	**rechteckiger Blätterteig**	in Backform legen, 20x mit Gabel einstechen
6 EL	**Paniermehl**	davon 3 EL auf dem Teig verteilen
4 EL	**frische Kräuter**	davon 2 EL auf dem Teig verteilen
100 g	**geriebener Käse**	davon 50 g auf dem Teig verteilen
1 kg	**saisonales Gemüse***	waschen/ evt schälen und in kleine Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen
2 EL	**Mehl**	unter das Gemüse mischen
		restliche frische Kräuter und restlicher Käse unter das Gemüse mischen. Alles auf dem Teig verteilen und restliches Paniermehl darüber streuen
2 dl	**Rahm**	Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver und etwas Muskatnuss abschmecken. Dann über das Gemüse giessen
1 dl	**Milch**	
3	**Eier**	
	Gewürze	
		Ofen auf 180 Grad vorwärmen. Wähe auf der 2. untersten Rille während ca. 50–60 Minuten backen

Das kann am Vortag gemacht werden
Der Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Die Wähe ca. 20 Minuten abkühlen lassen und in 10 Stücke schneiden.

Lagerung
Die Wähe schmeckt am besten frisch zubereitet und noch lauwarm.

*Folgende Gemüse eignen sich: z.B. Lauch, Brokkoli, Karrotten, Peperoni, Kürbis, Erbsen, Bohnen, Blumenkohl, Pastinaken, Topinambour, Romanesco, Mangold, Knollensellerie, Grünkohl

Basler Znüni-Stiftung

Kartoffeln mit Dipp



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

30 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
1 grosse Pfanne mit Deckel, 1 Dampfsieb, Schüssel, Raffel, Rüstmesser, Schneidebrett, Dessertschalen, Kaffeelöffel

7

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
10	**grosse Kartoffeln festkochend**	waschen und in einer Pfanne im Dampfkorb ca. 20 Minuten gar kochen (Messestechprobe)
2	**Karotten**	waschen und ungeschält fein in eine Schüssel raffeln
1/2	**Gurke**	
100 g	**Crème Fraiche**	beides in die Schüssel hinzufügen
100 g	**Rahmquark**	
1 Bund	**Petersilie/Schnittlauch**	waschen und fein hacken
	Salz und Pfeffer, etwas Paprika	Zutaten vermischen und mit den Gewürzen abschmecken

Das kann am Vortag gemacht werden
Der Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Die Kartoffeln sollen warm serviert werden.

Kurz vor dem Servieren je eine heisse Kartoffel mit der Schale in ein Schälchen legen und in ca. 8 Teile aufschneiden, damit sie etwas auseinanderfällt. Einen grossen EL der Quarkgemüsemischung auf die heisse Kartoffel streichen und einen Kaffeelöffel dazu legen. Sofort servieren.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Kartoffel-Maisfrittata

(Dieses Rezept kann mit beliebigen Gemüsesorten gemacht werden und kann mit Käse, Schinken, oder Nüssen ergänzt werden)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **22 Fr.**

70 Minuten inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
2 grosse Pfannen, Schneidebrett, Rüstmesser, Cakeform ca. 20 cm lang, Backpapier, Sparschäler, Schwingbesen

8

Zutaten- und Einkaufsliste

		Vorgehen
		Ofen auf 180 Grad vorheizen
500 g	**Maiskörner**	abspülen und abtropfen lassen
2	**Zwiebeln rot**	schälen und fein schneiden
500 g	**Kartoffeln festkochend**	waschen und mit der Schale in kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden
1/2 TL	**Salz und etwas Pfeffer**	Mais, Zwiebel und Kartoffelwürfel mischen und würzen
10	**Eier**	in eine Schüssel geben und mit dem Rahm und dem Parmesankäse schaumig rühren
2 dl	**Rahm**	
200 g	**Parmesankäse**	
		gemüse hinzugeben und verrühren
		eine grosse Gratinform mit einem Backpapier belegen und die ganze Masse hineinleeren. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 40 Minuten backen. Ein grosses Schneidebrett darüberlegen und die Form schnell umkehren, Frittata herausgleiten lassen. Backpapier entfernen und die Frittata in grosse Würfel (ca. 5 cm) schneiden
500 g	**Vollkornbrot**	in 10 Scheiben schneiden

Das kann am Vortag gemacht werden
Der Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Brotscheibe auf einen Teller legen. 2–3 Würfel Frittata darauf legen und warm servieren. Frittata kann im Ofen warm gehalten werden.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Käse-Gemüse-schnitten

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **27 Fr.**

30 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Ofen, Backblech, Backpapier, Schüssel, Raffel, Rüstmesser, Brotmesser

15 Min. BACKZEIT

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 200 Grad vorheizen
1 kg	**dunkles Brot**	in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
1 dl	**Apfelsaft**	die Brotscheiben damit beträufeln
300 g	**Gemüse (1 Sorte)** (Lauch, Peperoni, Karotten, Spinat)	raffeln oder sehr klein schneiden
ev.	**ein Bund Schnittlauch oder Petersilie**	waschen und klein hacken
500 g	**Fondue-Käsemischung**	Alles gut mit Gemüse und Kräutern vermischen und auf die Brotscheiben verteilen
4	**Eier**	
1 1/2 dl	**Rahm**	
2 TL	**Paprika**	
1/2 TL	**Muskatnuss**	
	Salz und Pfeffer	
ev.	**3–4 EL Haferflocken**	Falls zu flüssig, 3–4 EL Haferflocken darunter mischen und ziehen lassen
		In die Mitte des Ofens schieben und ca. 15 Minuten backen

Das kann am Vortag gemacht werden
Der Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Die warmen Käse-Brotscheiben auf eine Serviette legen.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Maisbrötchen

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **14 Fr.**

15 Min. VERARBEITUNG

Utensilien

Ofen, Backblech, Backpapier, Schüssel, Küchenschere, Mixer

15 MIN. BACKZEIT
20 MIN. RUHEN

10

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Backofen auf 200 Grad vorheizen
200 g	**Polenta, fein**	In eine grosse Schüssel geben
300 g	**Vollkornweizenmehl**	Alles hinzufügen und vermischen
1 1/2	**KL Backpulver**	
1/2	**KL Salz**	
200 g	**Mais (Dose) Abtropfgewicht**	
3 EL	**Kokosöl**	Dazugeben und vermischen
2,5 dl	**Buttermilch**	Dazugeben und alles mit dem Mixer mischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht
		Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Achtung die Polenta braucht etwas Zeit um die Flüssigkeit aufzunehmen. Falls der Teig nach der Ruhezeit noch zu klebrig ist, etwas zusätzliches Mehl hineinarbeiten
		Den Teig in 10 Stücke schneiden und daraus dicke Würste formen und in etwas Polentagriess wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, etwas Abstand zwischen den Brötchen lassen, sie gehen beim Backen auf. Mit einer Küchenschere oben 2–4 Mal einschneiden
		In der Mitte des Backofens ca 10–15 Minuten goldig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen
		Können auch mit mit Frischkäse gefüllt werden

Was kann am Vortag gemacht werden
Alles. Fertige Brötchen in einer Plastiktüte zwischenlagern.

Ablauf vor dem Servieren
Brötchen lauwarm servieren. Falls sie gefüllt werden, erst aufschneiden und garnieren, wenn sie abgekühlt sind.

Lagerung
Wenn die Maisbrötchen am Tag zuvor gebacken wurden, vor dem Servieren nochmals im Ofen bei 160 Grad während 5 Minuten aufbacken.

Basler Znüni-Stiftung

Maisknäcke mit Hüttenkäse

10 PORTIONEN

KOSTEN circa 17 Fr.

10 Minuten VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Ofen, Backblech, Backpapier, Schüssel, Küchenschere, Mixer

50 Minuten BACKZEIT

Zutaten- und Einkaufsliste

200 g	Polenta, fein	
60 g	Leinsamen	
60 g	Sonnenblumenkerne	
60 g	Kürbiskerne	
2	Zweige frischer Rosmarin	Nadeln vom Zweig abreissen, etwas hacken
0.5 dl	Olivenöl	alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, mit 3 dl kochendem Wasser übergiessen und zu einer Paste verrühren. 5 Minuten quellen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech leeren und mit den Händen ebenmässig flachdrücken. Im auf 170 Grad vorgeheizten Backofen in der Mitte 50 Minuten backen
1 TL	Salz	
500 g	Hüttenkäse	

Vorgehen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf und Maisknäcke.

Ablauf vor dem Servieren
Das Maisknäcke abkühlen lassen und in 20 Stücke brechen. 1–2 EL Hüttenkäse in eine Tasse geben. 2 grosse Stücke Knäcke drauf legen. Das Maisknäcke erst in letztem Moment hinzufügen, da es sich im Kontakt mit dem Hüttenkäse aufweicht.

Lagerung
Maisknäcke kann 1–2 Tage davor gebacken werden. Luftdicht in einer Blechdose aufbewahren.

Basler Znüni-Stiftung

Ofenkartoffeln mit Gemüsedipp

10 PORTIONEN	KOSTEN circa 9 Fr.	30 Minuten VERARBEITUNG
UTENSILIEN: Ofen, Kühlschrank, Espressotassen, Tellerchen		20–30 Minuten BACKZEIT

Zutaten- und Einkaufsliste	Vorgehen
10 grosse Kartoffeln festkochend	waschen, aber nicht schälen, ausser sie sind schrumpelig oder haben keine schöne Schale; in mindestens 8 Schnitze schneiden
6 EL Olivenöl **1/4 TL Salz** **1/4 TL Pfeffer** **1/4 TL Knoblauchpulver** **1/4 TL Muskatnuss** **1/4 TL Paprika**	In eine Schüssel geben und gut vermischen Kartoffelschnitze hinzufügen und gut vermischen
	Auf ein mit Packpapier belegtes Blech verteilen. In den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben und 20–30 Minuten knusprig goldig backen
200 g Crème Fraiche **200 g Magerquark**	in eine Schüssel geben
100 g Karotte oder Zucchini oder anderes Gemüse	fein raffeln
1 Bund Schnittlauch	waschen und fein hacken
Salz, Pfeffer und süsse Paprika	alle Zutaten vermischen und nach Geschmack würzen
	kühl lagern bis zum Gebrauch

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf, Dipp

Ablauf vor dem Servieren
Etwas Dipp in eine Kaffeetasse geben und die warmen Kartoffelschnitze hineinstecken.

Lagerung
Dipp kann kühl gelagert werden. Vor dem Servieren umrühren, falls sich Wasser gebildet hat.

Basler Znüni-Stiftung

Risottotaler mit Kräuterdipp



10 PORTIONEN	KOSTEN circa 12 Fr.	1.5 Stunden VERARBEITUNG
UTENSILIEN: Ofen, Ev. Tiefkühler, Tassen, Tellerchen, Backblech, Backpapier		20–30 Minuten BACKZEIT

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
150 g	Zucchetti oder Peperoni, Pilze, Spargeln, Spinat…	in kleine Würfel schneiden
1	kleine Zwiebel	fein hacken und zusammen mit dem Gemüse auf höchster Stufe in Olivenöl andämpfen
4 EL	Olivenöl	
300 g	Risottoreis, zB. Arborio oder Carnaroli	hinzufügen und 2 Minuten andämpfen. Regelmässig rühren
1 dl	Apfelsaft	ablöschen, sobald etwas Röstaroma entsteht, rühren
2	Bouillonwürfel aufgelöst in	Herd auf Mittelhitze stellen und Bouillion nach und nach dazugiessen. Regelmässig rühren. Kochzeit ca. 20–30 Minuten
8 dl	Wasser	
1/2 dl	Rahm	daruntermischen und Pfanne zur Seite stellen
100 g	Parmesan	
	Salz und Pfeffer	würzen
1	Ei	daruntermischen, wenn der Risotto etwas abgekühlt ist
100 g	Paniermehl oder feine Haferflocken	Risottomasse zu Kugeln von je ca. 5cm Durchmesser formen, darin wenden, auf ca. 2cm flach drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
1–2 dl	Olivenöl	beträufeln und im Backofen ca. 20–30 Minuten bei 200 Grad knusprig backen.
500 g	Naturjoghurt, Quark oder Crème Fraiche (ev. gemischt)	die Kräuter fein hacken und unter das Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen bis zum Gebrauch
1	Bund Kräuter nach Wahl	
	Salz, Pfeffer und süsse Paprika	

Das kann am Vortag gemacht werden
Dipp kann vorbereitet werden. Kühl lagern. Vor dem Servieren umrühren, falls sich Wasser gebildet hat.

Ablauf vor dem Servieren
Warm servieren. Mit etwas Dipp in einer Kaffeetasse.

Lagerung
Die Risottotaler können ungebacken (oder gebacken), flach auf Backpapier im Tiefkühler gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Spinat-Käse-rouladen



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

circa **60 Min.** inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
Ofen, ev. Tiefkühler, Backblech, Backpapier, Schüssel, Rüstmesser, Küchenbrett, Bratpfanne

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 200 Grad vorheizen
2	**rechteckige Blätterteige**	ausrollen
500 g	**frischer Spinat oder Lauch**	waschen, abtropfen lassen
1	**Zwiebel**	schälen, fein hacken
3	**Knoblauchzehen**	
3 EL	**Olivenöl**	in einer Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andämpfen und den Spinat hinzufügen, köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Spinat würzen, hacken, auskühlen lassen
400 g	**Feta**	mit den Fingern zerbröseln und zum Spinat geben
2	**Eier**	verquirlen und zum Spinat geben. Alles vermischen und auf die 2 Blätterteige verteilen. Am breiten Rand ca. 2 cm frei lassen. Den Teig einrollen und in 2 cm dicke Rollen schneiden. Die Rollen mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
		in der Mitte des Backofens ca. 20–25 Minuten bei 200 Grad backen. Etwas auskühlen lassen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf

Ablauf vor dem Servieren
Pro Person 4–5 Stück in eine Papiertüte legen, offen lassen damit die Rouladen knusprig bleiben und lauwarm servieren.

Lagerung
Die Spinat-Käserouladen können wie oben beschrieben ohne zu backen, vorbereitet und bis zu 3 Monate tiefgekühlt werden. Auf einem Blech tiefkühlen. Sobald die Rouladen gefroren sind, in einen luftdicht verschlossen Beutel legen und im Tiefkühler lassen. Bei Gebrauch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen mit 2–3 cm Abstand zueinander. In den kalten Ofen schieben und den Ofen auf 180 Grad einstellen. Ca. 30 Minuten backen.

Basler Znüni-Stiftung

Teigwaren-Eier-Käsesalat mit Gemüse

Anstelle von Teigwaren kann auch Reis verwendet werden.



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

circa **45 Min.** VERARBEITUNG

Utensilien

Schüssel, Schwingbesen, Rüstmesser, Schneidebrett, Raffel, Pfannen, Kochherd

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
500 g	**Hörnchen-Teigwaren**	in einer grossen Pfanne, 3/4 gefüllt mit Wasser und Salz nach Packungsannweisung kochen. Wasser abschütten und die Teigwaren mit kaltem Wasser abspülen bis sie kalt sind
1 EL	**Salz**	
4	**Eier**	in einer Pfanne 10 Minuten im kochenden Wasser kochen. Kalt abschrecken, schälen und in kleine Würfel schneiden
1	**Gurke**	in kleine Würfel schneiden
3	**Karotten**	grob raffeln
100 g	**Hartkäse**	grob raffeln
1 Bund	**Schnittlauch/Petersilie**	waschen und hacken
50 g	**Senf**	alle Zutaten zu einer Salatsauce verrühren (Schwingbesen)
10 EL	**Olivenöl**	
5 EL	**weisser Essig**	
	etwas Wasser	
1/2 TL	**Curry**	
	Salz und Pfeffer	
Ev. 500 g	**Vollkornbrot**	in Scheiben schneiden und dazulegen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf. Teigwaren vorkochen. Kalt abgespült und luftdicht verpackt im Kühlschrank lagern. Salatsauce. Im Kühlschrank zugedeckt aufbewahren.

Ablauf vor dem Servieren
Den Salat in kleine Schälchen abfüllen, eine Gabel beilegen und ev. ein Stück Brot dazu servieren.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Vegetarische Frikadellen

10 PORTIONEN	KOSTEN circa 17 Fr.	VERARBEITUNG circa 45 Min.
UTENSILIEN: Schüssel, Schwingbesen, Rüstmesser, Schneidebrett, Raffel, Pfannen, Kochherd		20–25 Minuten BACKZEIT

16

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 200 Grad vorheizen
500 g	**Kartoffeln**	waschen, ungeschält in 1cm Würfel schneiden
500 g	**rote Linsen**	nach Packungsangabe mit den Kartoffeln im Salzwasser garen (ca. 15 Minuten). Wasser abschütten, grob zerstampfen
500 g	**Zucchini oder Peperoni**	waschen, fein raffeln, in einem Sieb etwas stehen lassen und Flüssigkeit ausdrücken
4	**Knoblauchzehen**	schälen und fein hacken
4	**Frühlingszwiebeln**	waschen und fein hacken
2	**Rosmarinzweige**	
4	**Eier** (gekocht)	
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver	alle bis hier erwähnten Zutaten in eine Schüssel geben, würzen und zu einem groben Teig vermischen
300 g	**Paniermehl**	hinzufügen, umrühren und etwas ziehen lassen, bis der Teig formbar ist. 10 Frikadellen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
1 dl	**Olivenöl**	über jede Frikadelle 1 KL Olivenöl verteilen
		in die Mitte des Ofens schieben und 20–25 Minuten backen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf. Linsen und Kartoffeln kochen.

Ablauf vor dem Servieren
Die lauwarmen Frikadellen auf eine Serviette legen und servieren.

Lagerung
Die gebackenen Frikadellen können im Tiefkühler 4–6 Wochen luftdicht verpackt gelagert werden. Zum Zubereiten die Frikadellen tiefgekühlt auf ein Blech legen und in den kalten Ofen schieben. Diesen auf 160 Grad aufwärmen und die Frikadellen nach ca. 20 Minuten aus dem Ofen nehmen.

Basler Znüni-Stiftung

Wassermelonensalat mit Feta (Sommergericht)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

VERARBEITUNG circa **45** Minuten

UTENSILIEN
Schüssel, Schwingbesen, Rüstmesser und Schneidebrett, Ofen, Backblech

17

Zutaten- und Einkaufsliste

		Vorgehen
2 kg	**Wassermelone**	in Spalten schneiden, von der Schale lösen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden
200 g	**Feta**	abtropfen und in 1/2 cm Würfel schneiden
200 g	**Walnusskerne**	grob hacken, auf ein Backblech legen und bei 160 Grad ca. 10 Minuten rösten. Abkühlen lassen
1	**Bund Pfefferminze**	waschen und fein hacken
		alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und vorsichtig mischen
5 EL	**Olivenöl**	mit diesen Zutaten eine Salatsauce herstellen und
1 EL	**Honig flüssig**	in die Schüssel mit der Wassermelone geben.
4 EL	**Balsamico weiss**	Alles vermischen.
	Salz und Pfeffer	Sofort servieren
500 g	**Vollkornbrot**	in 10 Scheiben schneiden

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf. Salatsauce kann schon vorbereitet werden, im Kühlschrank zugedeckt aufbewahren. Melone kann am Vortag gewürfelt werden. Luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

Ablauf vor dem Servieren
Die Salatsauce erst im letzten Moment hinzufügen, damit die Melone und die Pfefferminze nicht weich wird. Den Salat in Schälchen abfüllen, eine Gabel beilegen und ein Stück Brot dazu legen.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Erbsen-Eierflans

(Dieses Rezept kann mit beliebigen Gemüsesorten gemacht und mit Käse, Schinken, oder Nüssen ergänzt werden)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **13 Fr.**

30 Min. inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
Ofen, kleine Teller, 12-er Muffinform, Schneidebrett, Schüssel

18

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 180 Grad vorheizen
10	**Eier**	in eine Schüssel geben und gut verrühren
300 g	**Tiefkühlerbsen**	dazu geben und alles gut verrühren
100 g	**Vollkornmehl**	
1/2 TL	**Muskatnuss gerieben**	
1/2 TL	**Salz**	
	Pfeffer, Paprika	
	Butter	eine mit Butter gut eingefettete 12-er Muffinform bereit stellen und die Mischung vorsichtig mit einem Löffel einfüllen
		im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen. (Nadeltest) Ein grosses Schneidebrett darüberlegen und schnell umkehren, damit die Flans herausgleiten
	Volkornbrot	in 10 Scheiben schneiden

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Brotscheibe auf einen Teller legen. Ein Flan darauf legen und warm servieren. Kann im Ofen warm gehalten werden.
Falls die Flans in einzelnen Förmchen gebacken werden, können sie in diesen serviert werden. Löffelchen dazulegen.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Gefüllte Pannkuchen

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **14 Fr.**

circa **75 Min.** VERARBEITUNG

Utensilien

Ofen, Backblech, Backpapier, Schüssel, Schwingbesen, Bratpfanne, Kelle, Raffel, Rüstmesser, Schneidebrett

inkl. Ruhen lassen des Teigs

19

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
300 g	Mehl	in eine grosse Schüssel leeren, eine Mulde formen und die Eier hinein geben
6 Eier		
1/2 TL	Salz	alle Zutaten mit dem Schwingbesen zu einem elastischen Teig verrühren, damit keine Klumpen entstehen
1 EL	Oregano	
3 EL	Olivenöl	
2.5 dl	Milch	nach und nach die Milchwassermischung dazurühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Ca. 30 Minuten ruhen lassen
2.5 dl	Wasser	
	Sonnenblumenöl	jeweils 1KL Öl in eine grosse Bratpfanne geben und bei Mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Kelle eine Portion Teig in die Pfanne geben und mit kreisenden Bewegungen den Teig in der Pfanne verteilen. Sobald die Ränder hellbraun werden, den Pfannkuchen wenden und goldig fertig backen. Im Ofen warm halten bei 120 Grad. Sobald alle Pfannkuchen gebacken sind, beliebig mit 2–3 Zutaten* belegen, einrollen oder falten

*** Zutaten z.B. geriebener Käse, Schinken, Spinatblätter, Peperoni, Gurken, rohe Karotten geraffelt, Frisch- oder Hüttenkäse, Tomatenscheiben, Salat, Hackfleisch etc.**

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf. Der Pfannkuchenteig kann 1–3 Tage im voraus gemacht werden. Am besten in Flaschen füllen, im Kühlschrank lagern und vor Gebrauch nochmals kräftig schütteln.

Ablauf vor dem Servieren
Die fertig eingerollten oder gefalteten Pfannkuchen in ein Papiersäckchen legen oder auf einem kleinen Teller servieren. Am besten schmecken sie warm.

Lagerung
Übrige Pfannkuchen können luftdicht verpackt, 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Basler Znüni-Stiftung

Gefüllte Tortillas

(Dieses Rezept lässt sich in vielen Variationen mit verschiedensten Gemüsesorten oder mit Salat, Rüebli,Schinken, Hähnchenbrust etc. ergänzen oder neu erfinden)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **22 Fr.**

VERARBEITUNG und Fertig stellen der Tortillarollen

cirka **60 – 90 Min.**

UTENSILIEN

grosse Bratpfanne, Knoblauchpresse, Schüssel, Raffel, Rüstmesser, Schneidebrett, Küchenschnur, Sandwichtüten aus Papier

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
3 EL	Olivenöl	in eine Bratpfanne geben
3	Zwiebeln	schälen und in Streifen schneiden
2	Knoblauchzehen	schälen und durch Knoblauchpresse pressen
2	rote Peperoni	waschen und in kleine Würfel schneiden. Alles in die vorgewärmte Bratpfanne geben und goldig braten
500 g	Cherrytomaten	waschen, vierteln und in die Pfanne geben
3 EL	Tomatenpüree	hinzufügen und regelmässig umrühren. Ca. 10 Minuten bei hoher Stufe zu einer dickflüssigen Sauce kochen. Etwas abkühlen
	Salz, Pfeffer, Koriander, Chillipulver	hinzufügen und die Sauce kräftig würzen
1	Gurke	waschen und in feine Scheiben schneiden
1	reife Avocado	schälen, Kern entfernen und in feine Scheiben schneiden
10	Tortillafladen	beim Belegen der Totillafladen immer einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Ev. 1 Minute in der Mikrowelle aufwärmen
100 g	Crème Fraiche	die Fladen mit 1 KL Crème Fraiche bestreichen
10	Käsescheiben	1–2 EL Tomatensauce darüber verteilen. Die Käsescheibe in die Mitte legen. Mit Gurke und Avocadoscheiben belegen. Zusammenrollen und in der Mitte durchschneiden

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf, Tomatenpeperonisauce.

Ablauf vor dem Servieren
In ein Sandwichsäckchen legen und servieren. Falls die Rollen nicht halten, mit einer Küchenschnur zusammenbinden.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Gefülltes Pitabrot

(Dieses Rezept lässt sich in vielen Variationen mit verschiedensten Gemüsesorten oder mit geriebenem Käse, Schinkenwürfeln etc. ergänzen oder ganz neu erfinden)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

circa **30 Min.** VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Schüssel, Raffel, Rüstmesser, Brotmesser

21

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
10	**Stück runde Pitabrote**	Mit einem Messer bis zum ersten Drittel an den Rändern aufschneiden
10	**Salatblätter**	waschen und trockentupfen
2	**Karotten**	waschen und ungeschält in eine Schüssel raffeln
1	**Gurke**	
100 g	**Feta**	mit den Fingern in kleine Stückchen brechen
100 g	**Crème Fraiche**	in die Schüssel geben
1	**Bund Petersilie**	waschen und fein hacken
	Salz, Pfeffer	Zutaten vermischen, würzen, mit einem Löffel auf ein
	etwas Paprika	Salatblatt geben, zuklappen und in das Pitabrot geben
ev.	**50 g schwarze Oliven**	in Scheiben schneiden und daruntermischen
ev.	**100 g Schinkenwürfel**	hinzufügen
2	**Tomaten**	in feine Scheiben schneiden und ein paar davon in das Pitabrötchen hineinschieben

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Die gefüllten Pitabrote in eine Papiertüte einpacken und eventuell mit dem Inhalt anschreiben.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Gemüse-Käsetartar mit Pumpernickel- oder Vollkornbrot

Folgende Gemüse eignen sich für dieses Tartar: Zucchetti, Rüebli, Sellerie, Spinat, Blumenkohl, Brokkoli, Peperoni, Kohlrabi, Gurke. informiere Dich, welches Gemüse zur Zeit der Herstellung in der Region reif und erhältlich ist. Bitte verwende kein Tiefkühlgemüse.

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

circa **45 Min.** VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Kühlschrank, Raffel, Schüssel, Brotmesser

Zutaten- und Einkaufsliste

500 g	**saisonales Gemüse**
250 g	**Quark**
150 g	**Frischkäse nature**
100 g	**Käse gerieben**
1/2 TL	**Salz**
	Pfeffer
	Oregano oder Herbes de Provence oder Curry
1 Bund	**frischer Schnittlauch und/oder Peterli oder Basilikum**
ev.	**Eier**
	Hühnerfleisch
1/2 kg	**Vollkornbrot**
	oder
20	**Scheiben Pumpernickelbrot**

Vorgehen

Gemüse waschen und mit der Raffel grob raffeln oder in sehr kleine Stückchen schneiden

Zutaten mit dem Gemüse zu einer cremigen Masse verrühren

nach belieben würzen (sei erfinderisch, aber mische nicht zu viele Geschmäcker miteinander, das mögen nicht alle)

Tartar nach Belieben mit gehackten, gekochten Eiern oder kleinen Hühnerfleischwürfel ergänzen

in Scheiben schneiden

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Das Bestreichen des Brotes Maximum 1 Stunde vor dem Servieren beginnen (sonst wird das Brot nass und brüchig). Eine grosszügige (ca. 5mm) Schicht Gemüsemischung auf eine Scheibe Vollkorn- oder Pumpernickelbrot streichen, in der Mitte durchschneiden und darüberlegen.

Lagerung
Am besten sofort geniessen. Das Tartar kann im Kühlschrank 2–3 Stunden gelagert werden. Vor dem Bestreichen nochmals gut umrühren. Falls es zu flüssig ist, etwas Paniermehl hinzufügen (1–3 EL).

Basler Znüni-Stiftung

Gemüsegipfeli

Folgende Gemüse eignen sich: **Zucchetti, Rüebli, Lauch, Sellerie, Kohl, Kürbis, Spinat, Blumenkohl, Brokkoli, Peperoni, Bohnen…** Informiere Dich, welches Gemüse in der Region reif und erhältlich ist. Bitte verwende kein Tiefkühlgemüse, das produziert beim Backen zu viel Flüssigkeit.

16 STÜCK

KOSTEN circa **18 Fr.**

circa **1 1/2 Stunden** inkl. Backzeit

UTENSILIEN
Ofen, Kühlschrank, (Tiefkühler), Raffel, Backpinsel, Backpapier, Teigschüssel

23

Zutaten- und Einkaufsliste

1 kg	**saisonales Gemüse**
4 EL	**Mehl**
1 TL	**Salz**
	Pfeffer
1/2 TL	**Muskatnuss gerieben**
200 g	**Käse gerieben**
50 g	**Paniermehl**
3	**Eier**
2	**rechteckige Blätterteige**
ev. 200 g	**Schinkenscheiben**

Vorgehen

waschen, klein schneiden oder durch die Raffel reiben

Zutaten in einer grossen Schüssel zusammen mit dem kleingeschnittenes Gemüse zu einer cremigen Masse verrühren (weder zu flüssig noch zu trocken)

1 Eigelb zurückhalten: Es wird später zum Bestreichen der Gipfeli gebraucht

Gemüsemischung mit einem Löffel auf beide Teige verstreichen

auf die verstrichene Gemüsefüllung legen

beide Teige mit dem Teigrad (oder Pizzaschneider) in 8 Dreiecke schneiden. Anschliessend die Dreiecke einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Genügend Abstand lassen, damit sie beim Backen nicht aneinander kleben (während dem Backen kann sich die Grösse verdoppeln). Mit Eigelb bepinseln

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Gipfeli in der Mitte einschieben und 20–30 Minuten goldigbraun backen. Zum Auskühlen auf ein Gitter legen

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles. Du kannst die Gipfeli schon bis zu mehreren Wochen vor dem Konsumieren fertig machen inklusive mit dem Eigelb bestreichen. Auf einem Backblech im Tiefkühler gefrieren und anschliessend in Plastiksäckchen füllen. Säckchen mit Datum und Zutaten beschriften. Bei der Verwendung tiefgekühlt auf ein Blech legen und in den kalten Ofen auf ein mit Backpapier belegtes Blech in die Mitte des Ofens schieben und 30–35 Minuten bei 180 Grad backen bis sie goldig-braun sind.

Ablauf vor dem Servieren
Warm auf eine Serviette legen.

Basler Znüni-Stiftung

Pizzastangen

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

50 Min. inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
Ofen, Backblech, Backpapier, ev. Alufolie, Rüstmesser, Schneidebrett

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 220 Grad vorheizen
1	**grosser Pizzateig** rechteckig	auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
1 5 EL 1TL	**Dose Tomaten gewürfelt** **Tomatenpüree** **Oregano** **Salz und Pfeffer**	alles vermischen und auf den Pizzateig verteilen
2	**Peperoni oder anderes Gemüse***	klein schneiden und auf der Tomatenasauce verteilen
200 g	**Mozzarella gerieben**	darüber streuen
*	**Pilze, Schinken, Salami, Zucchetti, Auberginen etc.**	bei Wunsch können weitere Zutaten zum Pizzabelag hinzugefügt werden
		Pizza in die Mitte des Ofens schieben und ca. 20 Minuten knusprig backen. Die Pizza im noch warmen Zustand in 10 Stangen schneiden, etwas auseinanderziehen und nochmals 5 Minuten in den Ofen schieben

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf. Alles: s. Lagerung

Ablauf vor dem Servieren
Falls die Pizza erkaltet ist, nochmals im 120 Grad vorgeheizten Ofen 10 Minuten aufwärmen. Auf einer Serviette servieren.

Lagerung
Kann fix fertig gebacken im Tiefkühler 4–6 Wochen luftdicht verpackt gelagert werden. Zum Gebrauch die Pizzastangen tiefgekühlt auf ein Blech legen und in den kalten Ofen schieben. Diesen auf 160 Grad aufwärmen. Die Stangen nach ca.15 Minuten aus dem Ofen nehmen und wie oben erwähnt servieren.

Basler Znüni-Stiftung

Pizzataschen

12 PORTIONEN

KOSTEN circa **20 Fr.**

50 Min. inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
Ofen, Backblech, Backpapier, Pizzaschneider, Papiertütchen, Papierserviette

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 220 Grad vorheizen
2	**grosse Pizzateige** rechteckig	beide Teige in 6 rechteckige Stücke schneiden
5 dl 5 EL 1TL	**Tomatensauce fertig** **Tomatenpüree** **Oregano** **Salz und Pfeffer**	alles vermischen und auf der einen halben Seite der zugeschnittenen Pizzateige verteilen. Einen Rand von 1–2 cm frei lassen
2	**Peperoni oder anderes Gemüse***	klein schneiden und auf der Tomatensauce verteilen
200 g	**Mozzarella gerieben**	darüber streuen
*	**Pilze, Schinken, Salami, Zucchetti, Auberginen etc.**	bei Wunsch können weitere Zutaten zum Pizzabelag hinzugefügt werden
		die leere Teigseite auf die belegte Seite legen und den Teig am Rand etwas umlegen und festdrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 220 Grad 20–30 Minuten knusprig backen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf. Alles: s. Lagerung

Ablauf vor dem Servieren
Falls die Pizza erkaltet ist, nochmals im 120 Grad vorgeheizten Ofen aufwärmen.

Lagerung
Kann fix fertig gebacken im Tiefkühler 4–6 Wochen luftdicht verpackt gelagert werden. Zum Gebrauch die Pizzataschen tiefgekühlt auf ein Blech legen und in den kalten Ofen schieben. Diesen auf 160 Grad aufwärmen. Die Pizzataschen nach ca. 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und wie oben erwähnt servieren.

Basler Znüni-Stiftung

Spiegeleier-toast

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **18 Fr.**

30 Min. inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
Ofen, Backblech, Backpapier, kleine Teller, Pizzaschneider

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 200 Grad vorheizen
10	Eier	vorsichtig öffnen und in ein mit Öl eingepinseltes Backblech gleiten lassen ohne das Eigelb zu verletzen (können auch in einer eingefetteten Muffinform gebacken werden, dann bleiben sie schön rund)
	Salz, Pfeffer, Paprika	darüber streuen, in den vorgewärmten Backofen in die Mitte schieben und 7–10 Minuten backen, bis das Eigelb fast hart ist. Mit einem Küchenspachtel oder Pizzaschneider die Eier voneinender schneiden
Ev.	Volkorntoastbrot Käsescheiben, Salat, Schinken	nach Wahl mit Käsescheibe, Schinkenscheibe, Salatblatt belegen und das warme Spiegelei darüberlegen
1	Bund Schnittlauch	Fein schneiden und über die Eier streuen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Auf einem Teller warm servieren.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Gemüseschinken im Käsecornett



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **18 Fr.**

60 Min. inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
Ofen, ev. Tiefkühler, Backblech, Backpapier, Schüssel, Sparschäler, Rüstmesser, Küchenbrett, Pizzaschneider, Backpinsel

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
10 5	**Karotten** **oder** **kleine Zucchinis**	waschen, halbieren. In eine Pfanne etwas Wasser füllen und 1/2 TL Salz hinzufügen. Das Gemüse in ein Dampfkörbchen legen und knackig garen. (Karotten ca. 10–15 Minuten, Zucchini ca. 5–8 Minuten). Auf ein Tuch legen und auskühlen
		Ofen auf 180 Grad vorheizen
2	**rechteckige Blätterteige**	ausrollen
1	**kleine Tube Senf**	Teig damit bestreichen
150 g	**geriebener Käse**	darüber verteilen und etwas andrücken. In 3cm breite Streifen schneiden
10	**Scheiben Schinken**	Gemüse damit umwickeln. Anschliessend mit einem Blätterteigstreifen umwickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 2–3 cm Abstand zueinander lassen
1	**Ei**	verquirlen und die Cornetts damit bestreichen
	Mohn oder Sesam	Cornetts damit bestreuen
		in der Mitte des Backofens ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen bis sie goldig sind. Auf einem Gitter etwas abkühlen lassen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf oder siehe Lagerung.

Ablauf vor dem Servieren
Warm auf einer Serviette servieren.

Lagerung
Die Cornetts können, ausser dem Bestreichen mit Ei und Samen, vorbereitet werden und bis zu 3 Monate tiefgekühlt werden. Dazu die Cornetts auf einem Blech tiefkühlen. Sobald die Cornetts hart sind, in einen luftdicht verschlossen Beutel legen und im Tiefkühler lassen. Bei Gebrauch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen mit 2–3 cm Abstand zueinander. Mit Ei bestreichen und mit Samen bestreuen. In den kalten Ofen schieben und den Ofen auf 180 Grad einstellen. Die Cornetts ca. 30–40 Minuten goldig backen.

Basler Znüni-Stiftung

Popcorn-Variationen

salzig und süss



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **10 Fr.**

30 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Schüssel,
grosse Pfanne mit Deckel,
Papiersäckchen

Zutaten- und Einkaufsliste	Vorgehen
6 EL Öl	davon 2 EL in einer grossen Pfanne mit Deckel erhitzen
300 g Maiskörner für Popcorn	den Boden der Pfanne mit Maiskörner bedecken. Zugedeckt erhitzen. Wenn die Maiskörner beginnen aufzuknallen, die Hitze reduzieren und warten bis es nicht mehr knallt. Regelmässig die Pfanne schütteln, damit die noch geschlossenen Maiskörner vom Pfannenboden die Hitze abbekommen und aufzuspringen
Für die Geschmacksvariationen: **Salz, Curry, flüssige Butter, Chillipulver, Schokoladenpulver, Caramel-Topping, flüssiger Honig, Zimt, Vanillebutter etc.**	Popcorn in eine grosse Schüssel leeren und mit den gewünschten Gewürzen bestreuen, aufschütteln und in zehn Papiertüten verteilen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Eventuell die Papiertüten mit dem Popcorngeschmack anschreiben.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Apfel im Schlafrock



16 PORTIONEN

KOSTEN circa **22 Fr.**

30 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN

Ofen, Backblech, Backpapier, Papiertütchen, Papierserviette, kleine Teller, Backpinsel, Teigschneider, Saftpresse

30 Min. BACKZEIT

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 200 Grad vorheizen
2	**Blätterteige rechteckig**	Teige in je 8 rechteckige Stücke schneiden
8	**Kochäpfel (Boskop), ungeschält**	waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem kleinen Löffel ausschaben. Je eine Hälfte auf ein Teigstück legen mit dem Kernenloch nach oben
100 g	**Butter, Zimmertemperatur**	in eine Schüssel geben
100 g	**geriebene Mandeln**	hinzufügen
50 g	**Rosinen**	hinzufügen
1	**Zitrone**	Saft pressen und hinzufügen
3 EL	**Agavendicksaft**	hinzufügen und alles mit dem Schwingbesen zu einer dicken Paste verrühren. Einen EL davon auf den Apfel verteilen und den Apfel mit dem Blätterteig einpacken
1 2 EL	**Ei** **Honig**	verquirlen und mit dem Backpinsel bestreichen
		mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Mitte des Ofens ca. 30 Minuten goldig backen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf. Die Füllung für die Äpfel kann im Kühlschrank aufbewahrt werden. 2 Stunden vor Gebrauch herausnehmen, da die Füllung sonst zu hart sein wird.

Ablauf vor dem Servieren
Den lauwarmen Apfel im Schlafrock auf einem Tellerchen mit einem Kaffeelöffel servieren. Kann auf einer Serviette serviert werden, wenn das Gebäck schön zusammenhält und gut gebacken wurde.

Lagerung
Kann fix fertig gebacken im Tiefkühler 4–8 Wochen luftdicht verpackt gelagert werden. Zum Gebrauch das Gebäck tiefgekühlt auf ein Blech legen und in den kalten Ofen schieben. Diesen auf 160 Grad aufwärmen und nach ca. 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und wie oben erwähnt servieren.

Basler Znüni-Stiftung

Apfel*gipfeli

*oder andere saisonale Früchte wie Aprikosen, Zwetschgen, Mirabellen, Rhabarber (informiere Dich, welche Früchte gerade in der Region reif und erhältlich sind).



16 STÜCK

KOSTEN circa **16 Fr.**

30 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN

Ofen, Kühlschrank, (eventuell Tiefkühler), Raffel, Backpinsel, Backpapier, Teigschüssel

circa **1 1/2 Stunden** BACKZEIT

30

Zutaten- und Einkaufsliste

1 kg	**reife saisonale Früchte**
4 EL	**Ahornsirup**
1 PK	**Vanillepulver**
150 g	**geriebene Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln**
200 g	**getrocknete Trauben oder Cranberrys (geht auch ohne, falls du diese nicht magst)**
2	**Eier (Eiweiss*)**
2	**rechteckige Blätterteige**

Vorgehen

waschen (nicht schälen)
und durch die Bircherraffel reiben oder klein schneiden

alle Zutaten mit den Früchten in einer Schüssel zu einer cremigen (weder zu flüssig, noch zu trocken) Masse verrühren

*Das Eigelb brauchst Du, um die Gipfeli vor dem Backen zu bestreichen

die Mischung mit einem Löffel auf die beiden Teige verstreichen. Beide Teige mit dem Teigrad (oder Pizzaschneider) in 8 Dreiecke schneiden. Anschliessend die Dreiecke einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Genügend Abstand lassen, damit sie beim Backen nicht aneinander kleben (während dem Backen kann sich die Grösse der Gipfel verdoppeln). Anschliessend mit Eigelb bepinseln.

Ofen auf 180 Grad vorheizen und Blech in der Mitte einschieben.

20–30 Minuten goldigbraun backen. Zum Auskühlen auf ein Gitter legen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf und Füllung oder s. Lagerung

Ablauf vor dem Servieren
Am besten sofort noch lauwarm auf einer Serviette servieren.

Lagerung
Du kannst die Gipfeli mehrere Wochen vor dem Konsumieren fertig machen, inklusive mit Eigelb bestreichen. Auf einem Backblech im Tiefkühler gefrieren und anschliessend in Plastiksäckchen abfüllen. Immer das Säckchen anschreiben mit Datum und Zutaten. Bei der Verwendung tiefgekühlt auf ein Blech legen und in den kalten Ofen auf ein mit Backpapier belegtes Blech in die Mitte des Ofens schieben und 30–35 Minuten bei 180 Grad backen bis sie goldig-braun sind.

Basler Znüni-Stiftung

Claras Apfelküchlein

(geht auch mit Birnen, Pfirsichen, Aprikosen, Rhabarber oder Pflaumen)



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **18 Fr.**

circa **60 Min.** inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN

2 Schüsseln, Raffel, Ofen, Backblech, Papiertütchen, Papierserviette, kleine Teller, Saftpresse, Schwingbesen, Bratpfanne

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
5	**Kochäpfel**	waschen und mit der Schale grob raffeln
2	**Zitronen**	pressen und über die Äpfel giessen
4 EL	**Agavendicksaft**	hinzufügen und verrühren
200 g	**Dinkelvollkornmehl**	in eine grosse Schüssel geben
1 PK	**Backpulver**	mit dem Mehl vermischen
2	**Prisen Salz**	hinzufügen
150 g	**Haselnüsse**	alles vermischen und eine Mulde bilden
4 2 dl	**Eier** **Milch**	in die Mulde geben, mit dem Schwingbesen zu einem glatten Teig rühren, dabei die Milch langsam dazugiessen
ev.	**50 g Haferflocken**	diesen Teig mit den Äpfel zu einem zähflüssigen Teig vermischen. Falls der Teig zu flüssig ist, Haferflocken dazugeben
		20 Minuten ruhen lassen
	Butter	wenig Butter in einer grossen Bratpfanne erwärmen. Jeweils 2 EL Teig pro Küchlein als Häufchen in die Pfanne geben und goldig backen. Jede Seite braucht ca. 3–4 Minuten. Die fertigen Küchlein auf ein Backblech legen und im Ofen bei 120 Grad warm halten.

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Die lauwarmen Küchlein in 10 Papiersäckchen aufteilen und offen lassen, damit sie knusprig bleiben. Lauwarm servieren.

Lagerung
Kann fertig gebacken 1–3 Tage aufbewahrt werden. Vor dem Servieren 5 Minuten im bei 160 Grad vorgeheizten Ofen aufbacken.

Basler Znüni-Stiftung

Energiepralinen

(können auch mit getrockneten Äpfel, Birnen, Datteln, Feigen, Cranberrys, Bananen, Himbeeren etc. hergestellt werden)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **20 Fr.**

circa **40 Min.** VERARBEITUNG (ohne Kühl stellen)

UTENSILIEN
Schüssel, Rüstmesser, Schneidebrett, Stabmixer oder Blender, Ofen, Backblech

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
400 g	**Dörraprikosen**	etwas zerkleinern und in eine Schüssel geben
6 EL	**Kokosraspel**	
250 g	**Mandeln**	für einen intensiveren Geschmack ev. rösten (im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad)
4 EL	**Chiasamen**	alles hinzufügen und mit dem Stabmixer (oder im Blender) zerkleinern, bis eine klebrige, aber feste Masse entsteht
1 TL	**Vanillepulver**	
4 EL	**flüssiges Kokosöl**	
100 g	**Kokosraspeln**	mit einem EL Teig eine Praline formen und in den Kokosraspeln wenden. Auf einen Teller legen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde fest werden lassen

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles.

Ablauf vor dem Servieren
2–3 Energiepralinen auf einem kleinen Teller servieren.

Lagerung
Kann luftdicht verpackt im Kühlschrank bis zu 10 Tage aufbewahrt werden.

Basler Znüni-Stiftung

Fotzel-schnitten



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **16 Fr.**

circa **40 Min.** inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
hohe Schüsseln, flache Schale, Pürierstab, Bratpfanne, Ofen, Backblech, Papiertütchen

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
5 dl	**Milch**	alles in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein mixen. In eine flache Schale giessen
4	**Eier**	
50 g	**geriebene Haselnüsse**	
100 g	**Dörrfrüchte**	
10	**grosse Scheiben altes Brot oder Zopf**	das Brot in dei Schale legen. Regelmässig wenden und übergiessen. Am besten macht man dies am Vortag, damit die Flüssigkeit gut vom Brot aufgesaugt wird
	Butter	In einer grosse Bratpfanne einen KL Butter erhitzen und die Brotscheiben darin langsam goldig braten. Pro Seite ca. 3 Minuten. Im auf 140 Grad vorgewärmten Backofen warm halten
1 TL	**Zimt**	vermischen und über die fertigen Fotzelschnitten streuen
3 EL	**Vollrohrzucker**	

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles, ausser backen.

Ablauf vor dem Servieren
Die lauwarme Fotzelschnitte in ein Papiersäckchen legen und offen lassen, damit sie knusprig bleiben. Lauwarm servieren.

Lagerung
Kann fertig gebacken im Tiefkühler aufbewahrt werden. 30 Min. vor dem Servieren aus dem TK nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In kalten Ofen schieben, auf 160 Grad einstellen und ca. 10–15 Minuten aufbacken.

Basler Znüni-Stiftung

Frucht-müesli



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **22 Fr.**

40 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Backblech, Backpapier, Schüssel, Rüstmesser, Schneidebrett, Gläser, Löffelchen, Löffel

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
500 g	**Haferflocken**	in eine Schüssel leeren
1 l	**Hafer-oder Mandelmilch**	beifügen
200 g	**gedörrte Früchte**	klein würfeln, zu den Haferflocken geben zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen
150 g	**Haselnüsse oder Mandeln**	auf einem Backblech im Ofen bei 160 Grad 10-15 Minuten goldig rösten. Abkühlen lassen und grob hacken
500 g	**saisonale Früchte*** (2 Sorten) (oder/und 1 Pack Tiefkühlfrüchte)	waschen mit der Schale raffeln klein schneiden
3	**Bananen**	schälen, vierteln und in Rädchen schneiden
1	**Zitrone**	Saft über Banane und geraffelte Früchte giessen
1 PK	**Vanillestängel**	halbieren, mit Messer auskratzen, alles vermischen
500 g	**Joghurt**	alle Zutaten mit den Haferflocken vermischen
5 EL	**Agavendicksaft**	
ev.	**1,5 dl Schlagrahm**	falls das Müesli etwas cremiger sein soll, Schlagrahm steif schlagen und darunterziehen
ev.	**50 g Himbeeren**	jede Portion mit ein paar Himbeeren garnieren

***Folgende Früchte eignen sich:** **Äpfel, Birnen, Trauben, Beeren aller Art, Aprikosen, Erdbeeren, Pfirsiche, Kirschen entsteint, Pflaumen, Bananen.**
Keine Kiwis oder Ananas: Das Müsli wird sonst im Kontakt mit Milchprodukten bitter.

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf und Nüsse rösten. Nüsse auskühlen lassen und dann in einer Luftdichten Dose aufbewahren.

Ablauf vor dem Servieren
Das Müsli in grosse Gläser abfüllen. Einen Kaffeelöffel hineinstecken und mit ein paar Himbeeren garnieren. Frisch servieren.

Lagerung
Kann höchstens 1 Tag zugedeckt im Kühlschrank gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Frucht-muffins



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **18 Fr.**

60 Min. inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
Ofen, Tiefkühler, Backblech, Backpapier, Schüssel, Pürierstab, Rüstmesser, Papiermuffinförmchen

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 180 Grad vorheizen
3	reife Bananen	Früchte nicht schälen (ausser die Bananen ;-), in Stücke schneiden und in eine hohe Schüssel geben
2–3	Äpfel (oder Birnen, Beeren, Aprikosen, Zwetschgen, Rhabarber etc.)	
2	Zitronen	pressen und Saft über die Früchte leeren
1 PK	Backpulver	alles zu den Früchten hinzufügen und mit dem Pürierstab fein mixen
1 PK	Vanillepulver	
200 g	Mehl	
2 dl	Rahm	
3	Eier	
5 EL	Agavendicksaft oder Honig	
150 g	geriebene Nüsse	daruntermischen
		Teig mit einem Löffel bis zu 3/4 in die Muffinförmchen füllen
100 g	Walnüsse	2 Walnüsse in jedes Muffin drücken
		In der Mitte des Backofens 20–30 Minuten backen (Nadeltest machen)

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles.

Ablauf vor dem Servieren
Am besten schmecken diese Muffins lauwarm. Siehe Text bei Lagerung.

Lagerung
Die Muffins können 1–3 Tage vor dem Servieren gebacken werden. Wenn sie nicht am gleichen Tag gegessen werden vor dem Servieren 10 Minuten bei 120 Grad aufbacken.
Die Muffins können im Tiefkühler in einer luftdichten Verpackung 1–3 Monate gelagert werden. Vorsicht, dass sie nicht zerdrückt werden. Zum Auftauen auf ein Backblech legen und in den kalten Ofen schieben. Ofen auf 140 Grad einstellen und die Muffins 15 Minuten im Ofen lassen.

Basler Znüni-Stiftung

Frucht-shake



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **22 Fr.**

VERARBEITUNG **30 Min.**

Utensilien

Schüssel, Rüstmesser, Schneidebrett, Pürierstab, Gläser, Backblech, Ofen

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
100 g	**Mandeln**	grob hacken, auf ein Backblech verteilen und bei 180 Grad ca. 10 Minuten goldig rösten abkühlen lassen
3	**reife Bananen**	schälen, in Stücke schneiden und in eine hohe Schüssel geben
2	**Zitronen**	auspressen und Saft über die Bananen giessen
600 g	**saisonale Früchte***	waschen, schälen, in Stücke schneiden zu den Bananen geben
5 EL	**Agavendicksaft**	hinzufügen
100 g	**Haferflocken**	sowie die abgekühlten Mandeln hinzufügen
3 l	**Milch oder Mandelmilch**	hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein mixen bis sich Schaum bildet. Kühl lagern

***Folgende Früchte eignen sich:** **Äpfel, Birnen, Trauben, Beeren aller Art, Aprikosen, Erdbeeren, Pfirsiche, Kirschen entsteint, Pflaumen, Bananen etc.**

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf und Nüsse rösten. Nüsse auskühlen lassen und dann in einer Luftdichten Dose aufbewahren.

Ablauf vor dem Servieren
4 dl Fruchtshake in grosse Gläser abfüllen. Kalt servieren.

Lagerung
Kann höchstens 1 Tag zugedeckt im Kühlschrank gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Fruchtsmoothie

Maximal 3 saisonale Früchten miteinander vermischen. Z.B Birne, Banane, Heidelbeeren oder Aprikosen und Banane oder Trauben, Banane, Apfel (Bananen passen immer)

10 PORTIONEN à 1,5 dl

KOSTEN circa **12 Fr.**

VERARBEITUNG circa **30 Min.**

UTENSILIEN
Mixer, Kühlschrank, Gläser, Pürierstab

37

Zutaten- und Einkaufsliste

		Vorgehen
100 g	**Haferflocken**	in eine Schüssel geben
1 l	**Mandel-, Hafer-, Soja- oder Kokosmilch**	mit der gewählten Milchsorte übergiessen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen
700 g	**saisonale Früchte, Z.B Birne, Banane, Heidelbeeren oder Aprikosen und Banane oder Trauben, Banane, Apfel**	Früchte waschen, nicht schälen ausser die Schale ist nicht essbar wie z.B bei der Kiwi. (so verlieren wir keine wertvollen Vitamine), von Kernen/ Steinen/ harten Stellen befreien und in kleine Stücke schneiden (nur gesundes Fruchtfleisch verwenden)
50 g **1**	**Agavensirup oder Honig** **Zitrone** **Eventuell etwas abschmecken mit Zimt, Vanillepulver, frischem Ingwer oder Schokoladenpulver**	alle Zutaten inklusive Zitronensaft in die Schüssel mit den Haferflocken geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Falls es zu flüssig wird, etwas Haferflocken hinzufügen, falls es zu zähflüssig ist, mit etwas Wasser verdünnen. Luftdicht kühl stellen

Das kann am Vortag gemacht werden
Der Einkauf. Die Früchte im Smoothie verlieren innert kurzer Zeit die Vitamine, deshalb ist es besser, ihn ganz frisch zuzubereiten.

Ablauf vor dem Servieren
Wenn möglich gekühlt in Gläser einfüllen. Wenn das Smoothie zu lange rumsteht, wird es braun.

Lagerung
Idealerweise am selben Tag konsumieren. Das Smoothie ist zwar auch noch für weitere 2-3 Tage geniessbar, verliert aber durch die Lagerung wichtige Vitaminen. Auf alle Fälle in einer luftdichten und verschlossenen Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

Basler Znüni-Stiftung

Fruchtspiesse

(es können verschiedene saisonale Früchte benutzt werden wie Trauben, Pfirsiche, Heidelbeeren, Himbeeren etc)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **20 Fr.**

VERARBEITUNG **30 Min.**

UTENSILIEN
Schüssel, Rüstmesser, Schneidebrett, Saftpresse, Holzspiesse, Sparschäler

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
3	**Bananen**	Früchte waschen oder schälen und in Mundgrosse Stücke schneiden
3	**Äpfel oder Birnen**	
4	**Kiwis**	
5	**Aprikosen oder Erdbeeren**	
1	**Zitrone**	pressen
2 EL	**flüssiger Honig**	mit dem Zitronensaft vermischen und über die Früchte giessen, damit sie nicht braun werden
10	**lange Holzspiesse**	die Früchte auf die Holzspiesse aufstecken
500 g	**Vollkornbrot**	in Scheiben schneiden

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Den Fruchtspiess auf die Scheibe Brot legen und kühl servieren.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Fruchtwähe

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

30 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Ofen, Tiefkühler, Backblech, Backpapier Schüssel, Schwingbesen, Sparschäler, Rüstmesser

circa **60 Min.** BACKZEIT

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
		Ofen auf 180 Grad vorwärmen
1	**rechteckiger Blätterteig**	in Backform legen, 20x mit Gabel einstechen
6 EL	**Paniermehl**	davon 3 EL auf dem Teig verteilen
4 EL	**Rohrzucker**	davon 2 EL auf dem Teig verteilen
50 g	**geriebene Mandeln/ Nüsse**	davon 25 g auf dem Teig verteilen
1 kg	**saisonale Früchte***	waschen/ev. schälen und in Schnitze schneiden und auf dem Teig verteilen
1–2	**Zitronen**	den Saft über die Früchte träufeln
		2 EL Zucker über die Früchte streuen 25 g geriebene Mandeln über die Früchte streuen 3 EL Paniermehl darüber verteilen
2 dl	**Rahm**	Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren und über die belegte Wähe giessen
1 dl	**Milch**	
1	**Ei**	
1 PK	**Vanillepulver**	
		Wähe auf der 2. untersten Rille in den Ofen schieben und ca. 45–55 Minuten backen

*Folgende Früchte eignen sich: **Äpfel, Birnen, Aprikosen, Zwetschgen, Rhabarber, Pfirsiche, Kirschen, Blaubeeren, Mirabellen, Pflaumen etc.**

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Die Wähe ca. 20 Minuten abkühlen lassen und in 10 Stücke schneiden. Auf einer Serviette oder auf einem kleinen Teller servieren.

Lagerung
Kann 1 Tag zugedeckt aufbewahrt werden. Ev. während 10 Minuten im auf 160 Grad aufgeheitzten Ofen nochmals aufbacken.

Basler Znüni-Stiftung

Griessschnitten im Apfelkompott

(dieses Rezept kann mit beliebigem Fruchtkompott gemacht werden)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **16 Fr.**

60 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
2 grosse Pfannen, Schneidebrett, Rüstmesser, Cakeform ca. 20 cm lang, Backpapier, Sparschäler, Schwingbesen

1 Nacht auskühlen lassen

40

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
2 l	**Milch**	in einer Pfanne aufkochen
2	**Prisen Salz**	
5 EL	**Honig**	hinzufügen
2	**Zitronen (Schale)**	fein raffeln und hinzufügen
2 PK	**Vanillepulver**	hinzufügen
250 g	**Vollkorngriess**	unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen hineinrieseln lassen. Bei kleiner Hitze 10–15 Minuten zu einem dicken Brei kochen
		eine Cakeform mit Backpapier auslegen und den Griessbrei hineinleeren. Flachstreichen und zugedeckt abkühlen lassen. Idealerweise am Vortag zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Bei Verwendung die Cakeform mit einem grossen Brett zudecken und stürzen. Den Griesscake in 10 Scheiben schneiden
8	**Kochäpfel**	schälen, entkernen und in Schnitze schneiden
20 g	**Butter**	in eine Pfanne geben, die Äpfel andämpfen und
2 EL	**Honig**	mit dem Honig süssen
1,5 dl	**Zitronenwasser**	hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln bis die Äpfel zerfallen und Kompott entsteht

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles.

Ablauf vor dem Servieren
In ein Schälchen oder auf einen kleinen Teller 2-3 EL Kompott geben und die Griessschnitte darüberlegen. Einen KL dazulegen. Ev. mit etwas Zimtzucker überstreuen.

Lagerung
Kann beides 1 Woche im Kühlschrank luftdicht verpackt gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Honig-Haselnussbutter auf Vollkornbrot mit Früchtefächer (Apfel, Birne, Beeren, Aprikosen, Pfirsich, Feigen, Zwetschgen etc.)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **14 Fr.**

VERARBEITUNG circa **1 Stunde**

UTENSILIEN
Stabmixer, Kühlschrank, ev. Tiefkühler

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
100 g	**Butter**	klein gewürfeln und in eine Schüssel geben
50 g	**Honig**	darüber verteilen
100 g	**Haselnüsse oder Erdnüsse**	Nüsse in der Verpackung mit dem Wallholz etwas zerschlagen. Auf ein Backblech legen (falls die Nüsse nicht schon geröstet sind, bei 180 Grad ca. 20 Minuten goldig rösten). Regelmässig kontrollieren, damit sie nicht zu dunkel werden
		die abgekühlten Nüsse zur Buttermasse hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einer sämigen Masse verarbeiten. Es darf ruhig noch etwas Nussstückchen haben. Schüssel zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
500 g	**Vollkornbrot**	in Scheiben schneiden und mit Haselnussbutter bestreichen
2	**Äpfel**	Kerngehäuse entfernen, in sehr feine Scheiben schneiden und diese auf die bestrichenen Brote legen
ev. 1/2	**Zitrone**	bei Apfel, Birne und Banane mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden
	Vanillepulver oder Zimt	nach Belieben aromatisieren

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles ausser Brot kaufen und Früchte schneiden.

Ablauf vor dem Servieren
Auf einer Serviette servieren.

Lagerung
Luftdicht verschlossen kann die Masse im Kühlschrank ca. 2 Wochen, im Tiefkühler länger aufbewahrt werden.

Basler Znüni-Stiftung

Knuspriges Fruchtkompot

(Saisonale Früchte verwenden)

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **13 Fr.**

circa **60 Min.** inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN

Ofen, Kühlschrank, Tiefkühler, Backformen, Gläser, Pürierstab, Blechdose

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
1 kg	**Früchte**	Früchte waschen (nicht schälen) und klein schneiden
1	**Zitrone**	alles mischen und in einer Pfanne mit 2 dl Wasser weichkochen.
1/2 TL	**Zimt**	
	oder	Fruchtmasse fein pürieren, in Gläser verteilen und abkühlen lassen
1 PK	**Vanillepulver**	
5 EL	**Agavendicksaft**	
100 g	**Mehl**	alle Zutaten mischen und mit den fingern zerreiben, bis Krümel entstehen.
75 g	**Rohrzucker**	
50 g	**Haferflocken fein**	
50 g	**Mandeln oder Haselnüsse gemahlen**	Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 10–15 Minuten goldig backen. Auskühlen lassen
80 g	**Butter flüssig**	

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles kann am Vortag gemacht werden. Kompott im Kühlschrank zugedeckt lagern. Streusel abgekühlt in eine Blechdose lagern.

Ablauf vor dem Servieren
Kompott in Gläser verteilen und kurz vor dem Servieren mit dem Streusel garnieren. Löffel ins Glas stecken und sofort geniessen.

Lagerung
Kann 1-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Streusel besser nicht länger als einen Tag in einer Blechdose lagern. Sonst ist er nicht mehr knusprig.

Basler Znüni-Stiftung

Müeslibomben

Können mit getrockneten Äpfel, Birnen, Mangos, Datteln, Feigen, Cranberrys, Bananen, Himbeeren etc. hergestellt werden.

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **18 Fr.**

40 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Schüssel, Rüstmesser, Schneidebrett, grosse beschichtete Bratpfanne

Zutaten- und Einkaufsliste

250 g	**Dörrfrüchte**
500 g	**ungesüsste Müeslimischung**
8 EL	**Agavendicksaft**
1 TL	**Vanillepulver**
5 EL	**Zitronensaft**

Vorgehen

in kleine Würfel schneiden

in der Bratpfanne ca. 10 Min. leicht rösten, von der Herdplatte nehmen

mit Dörrfrüchten zur Müeslimischung in die Pfanne geben, mischen

darüber träufeln und die Pfanne wieder auf den Herd bei mittlerer Hitze stellen.

Unter Rühren warm werden lassen, bis die Masse zusammenhält. Etwas abkühlen lassen und Kugeln formen. Auf einem Teller auskühlen lassen

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles.

Ablauf vor dem Servieren
Je nach Grösse 2–3 Müeslibomben auf einem kleinen Teller oder in einem Papiersäckchen servieren.

Lagerung
Kann luftdicht verpackt in einer Dose im Kühlschrank bis zu 7 Tage aufbewahrt werden.

Basler Znüni-Stiftung

Nussapfel

Es eignen sich Früchte wie Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, Zwetschgen. Bei kleineren Früchten, 2–3 Stück pro Person berechnen.

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **20 Fr.**

30 Min. VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Rüstmesser, Schneidebrett, Saftpresse, Schnur, Aushöhllöffel

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
10	**Äpfel**	waschen, horizontal halbieren und das Gehäuse mit dem Aushöhllöffel grosszügig entfernen
1	**Zitrone**	pressen und die Schnittfläche einpinseln, damit sie nicht braun wird
300 g	**Nussmischung**	grosszügig in den Apfel geben und die andere Apfelhälfte darüberlegen
	Küchenschnur	die Hälften festbinden
ev.	**1 kg Vollkornbrot**	in 10 Scheiben schneiden

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Brotscheibe auf einen Teller legen und Früchte darauf servieren.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Ofenbananen



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **15 Fr.**

10 Min. VERARBEITUNG

20 Min. BACKZEIT

Utensilien

Ofen, Backblech, Backpapier, ev. Alufolie, Rüstmesser, Schneidebrett

Zutaten- und Einkaufsliste

10	**Bananen**
200 g	**Kochschokolade**
100 g	**Nüsse**
100 g	**getrocknete Cranberries**

Vorgehen

Backofen auf 220 Grad vorheizen

ungeschält der Länge nach aufschneiden, Schale an der Rückseite nicht durchschneiden

nach Lust und Laune in den Schlitz der Banane hineindrücken.

die Bananen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und aneinander anlehnen, damit der Inhalt beim Backen in der Banane bleibt. Falls dies nicht hält, die Bananen in Alufolie einpacken und festdrücken.

In die Mitte des Ofens schieben und ca. 20 Minuten backen

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Die Banane (ohne Folie) auf einen Teller legen und einen Löffel dazulegen. Warm servieren

Lagerung
Lagerung nicht möglich.

Basler Znüni-Stiftung

Schokoaufstrich mit getoasteten Brotstangen



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **16 Fr.**

30 Minuten VERARBEITUNG

UTENSILIEN
Ofen, Tiefkühler, Backblech, Backpapier Schüssel, Schwingbesen, Mixer, Rüstmesser

10 Minuten BACKZEIT

Zutaten- und Einkaufsliste

		Vorgehen
1 kg	**Brot**	in dicke Scheiben und dann in Stangen schneiden. Auf ein Backblech legen und im Ofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten goldig toasten. Regelmässig wenden
150 g	**dunkle Schokolade**	in eine Pfanne zerbröckeln und bei niedrigster Temperatur schmelzen lassen. Regelmässig umrühren
80 g	**geriebene Haselnüsse oder Mandeln**	alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Mixer verrühren. Die geschmolzene Schokolade beifügen und zu einer dicken, cremigen Masse vermischen
1 PK	**Vanillepulver**	
5 EL	**Milch**	
150 g	**Butter** (Raumtemperatur)	
100 g	**getrocknete Früchte**	klein schneiden, beifügen und unterrühren

Das kann am Vortag gemacht werden

Der Schokoaufstrich kann 1–3 Tage vor Gebrauch gemacht werden.

Ablauf vor dem Servieren

Den Schockoaufstrich in 10 Tassen füllen und 4–5 knusprige Brotstängel reinstecken.
Ein Kaffelöffel beifügen, falls der Aufstrich zu hart ist und das Brot bricht.

Lagerung

Der Aufstrich kann luftdicht verpackt im Kühlschrank 1–2 Wochen aufbewahrt werden. Um ihn zu servieren, muss er Raumtemperatur haben und nochmals mit dem Schwingbesen umgerührt werden.
Falls er zu dick ist, etwas Milch beifügen und ev. im Wasserbad etwas aufwärmen.

Basler Znüni-Stiftung

Studenten-riegel



10 PORTIONEN

KOSTEN circa **20 Fr.**

circa **60 Min.** inkl. BACKZEIT

UTENSILIEN
Schüssel, Backpapier, Backblech, Mixer, Messer, Schneidebrett

47

Zutaten- und Einkaufsliste

100 g	**Agavendicksaft**
50 g	**flüssiger Honig**
2	**Eier**
1 PK	**Vanillepulver**
1	**Prise Salz**
100 g	**geriebene Mandeln**
100 g	**verschiedene Nüsse**
300 g	**getrocknete Früchte**
100 g	**Haferflocken**
4–5 EL	**Vollkornmehl**
1/2 TL	**Zimt**
1/2 TL	**Ingwerpulver**

Vorgehen

Ofen auf 180 Grad vorheizen

alles mit dem Mixer verrühren, bis die Masse hell ist

grob hacken, zugeben

in kleine Würfel schneiden, zugeben

zugeben und gut vermischen

Masse auf das mit Backpapier belegte Backblech geben und ca. 1 cm flach drücken.
In der Mitte des Ofens 20 Minuten backen

aus dem Ofen nehmen und die Riegel in die gewünschte Grösse schneiden. Etwas auseinander schieben und im noch warmen, aber ausgeschalteten Ofen nachtrocknen lassen. Die Riegel werden erst hart und knusprig, wenn sie vollständig ausgekühlt sind

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles.

Ablauf vor dem Servieren
Die ausgekühlten Riegel auf einem Teller oder einer Serviette servieren. Je nach Grösse der Riegel mehrere pro Person servieren.

Lagerung
Die Riegel können luftdicht in eine Dose verpackt werden und halten darin 2–3 Wochen.

Basler Znüni-Stiftung

Gefüllte Tortillas

Dieses Rezept lässt sich in vielen Variationen mit verschiedensten Zutaten zubereiten. Seid kreativ!

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **17 Fr.**

VERARBEITUNG und fertigstellen der Tortillarollen circa **45 Min.**

UTENSILIEN
Schüssel, Raffel, Rüstmesser, Schneidebrett, Küchenschnur, Sandwichtüten aus Papier

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
2	**reife Bananen**	in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben
1	**Zitrone**	auspressen und über die Bananen giessen
200 g	**Erdbeeren, Äpfel, Aprikosen etc.** (nur 1 Sorte Früchte wählen)	waschen, raffeln oder in feine Scheiben schneiden. Zu den Bananen geben
150 g	**Crème Fraiche**	in eine Schüssel geben
2 EL	**Honig**	mit dem Honig und Zimt vermischen
1/2 TL	**Zimt**	
100 g	**Nüsse**	hacken, auf ein Backblech legen und im Ofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten goldbraun rösten. Achtung: immer im Auge behalten, damit die Nüsse nicht zu dunkel werden
10	**Stück Tortillafladen**	beim Belegen der Totillafladen einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Die Fladen mit 1 EL Creme Fraiche-Gemisch bestreichen. Mit Früchten belegen und Nüsse darüber streuen. Ev. mit etwas Schokoaufstrich garnieren. Zusammenrollen und in der Mitte durchschneiden

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
In ein Sandwichsäckchen legen und servieren. Falls die Rollen nicht halten. Mit einer Küchenschnur zusammenbinden.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Basler Znüni-Stiftung

Zitronencrème mit Knusperkernen

10 PORTIONEN

KOSTEN circa **16 Fr.**

VERARBEITUNG circa **30 Min.**

UTENSILIEN
Schüssel, Rüstmesser, Schneidebrett, Saftpresse, Mixer, Backblech, Ofen, Raffel, Gummischaber

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
6	**Zitronen**	Schale von 3 Zitronen fein raffeln und alle Zitronen auspressen. Den Saft in eine Schüssel geben
6 EL	**Agavendicksaft**	hinzugeben und verrühren
1 kg	**Joghurt**	
200 g	**Rahmquark**	
1 PK	**Vanillepulver**	
2 dl	**Rahm**	steif schlagen und vorsichtig darunter ziehen
150 g	**Cashewkerne und Erdnüsse**	grob hacken auf ein Backblech auslegen und im Ofen bei 180 Grad 10 Minuten goldig rösten. Abkühlen lassen

Das kann am Vortag gemacht werden
Alles.

Ablauf vor dem Servieren
Die Zitronencrème in Schälchen oder Gläser füllen und mit den Cashewkernen garnieren. Einen Kaffeelöffel dazu legen und kalt servieren.

Lagerung
Kann 3 Tage zugedeckt im Kühlschrank gelagert werden. Kerne separat in einer luftdichten Dose aufbewahren.

Basler Znüni-Stiftung

Zwieback-knusperli



10 PORTIONEN	KOSTEN circa 17 Fr.	VERARBEITUNG circa 15 Min.
UTENSILIEN: Schüssel, Rüstmesser, Schneidebrett, Saftpresse, Mixer, Backblech, Ofen, Raffel, Gummischaber		circa 10–15 Min. BACKZEIT

50

Zutaten- und Einkaufsliste		Vorgehen
20	**Scheiben Zwieback**	auf ein Backblech legen
1	**Tube Kondensmilch**	folgende Zutaten in einer Schüssel verrühren
200 g	**geriebene Haselnüsse oder Mandeln**	
1 PK	**Vanillepulver**	
100 g	**getrocknete Früchte**	klein schneiden, beifügen und unterrühren
		die Masse auf die Zwieback verteilen
4	**Äpfel**	in feine Schnitze schneiden und auf die Zwieback legen. Im vorgeheizten Backofen 10–15 Minuten bei 180 Grad backen
	oder	
8	**Aprikosen**	

Das kann am Vortag gemacht werden
Einkauf.

Ablauf vor dem Servieren
Je 2 Zwieback auf eine Serviette legen und lauwarm servieren.

Lagerung
Kann nicht gelagert werden.

Workshops

Damit die Zu- sowie die Vor- und Nachbereitung der Znünis ein Erfolgserlebnis wird, bietet das Genussatelier Workshops in deiner Schulküche an. Drei der folgenden Lernthemen können pro Modul gewählt werden:

- **So wird das Kochen mit dem Pausenkiosk-Kochbuch funktionieren: Einführung und gemeinsames Zubereiten eines Rezeptes bis zur Präsentation.**
- **Hygiene beim Kochen und Servieren von Nahrungsmitteln.**
- **Umweltgerechter Umgang beim Kochen: Woher kommen unsere Lebensmittel?**
- **Die Kreativität: neue Kombinationen, Präsentation der Speisen**
- **das Bewusstsein für die Nahrungsmittel und unseren Umgang damit: Wo kommen sie her, was heisst es, Essen wegzuwerfen, was bedeutet das für unsere Umwelt und mich selbst?**
- **Graue Energie: warum es Sinn macht, regional und saisonal einzukaufen – und welche Folgen das für die Alltagsküche hat.**

Im selben Prozess wird Folgendes geschult:
- Die Feinmotorik: schneiden, wenden, «Prisen» beigeben, abmessen
- das logische Denken: Welcher Schritt folgt als Nächstes, was macht Sinn, was ist Pflicht?
- die Erkenntnis, dass auch eine ausgewogene, gesunde Ernährung gut schmeckt.

Dabei stehen gesundes Znüni, Regionalität, Saisonalität und dadurch auch das Umweltbewusstsein im Fokus. Das Personal ist Vorbild – nur wer voll dabei ist, bleibt glaubwürdig. Dabei kann man neues Essen und neue Essgewohnheiten kennenlernen.

Ein Modul dauert 3 Stunden und kostet CHF 550. Dieses beinhaltet den Theorieteil Eurer Wahl sowie das Kochen eines Rezeptes des Kochbuches inkl. Vor- und Nachbereitung (aufräumen, abwaschen, Resten verwerten etc.)

Für weitere Informationen und für das perfekt auf eure Bedürfnisse abgestimmte Genussatelier-Schulungserlebnis, kannst Du mich so erreichen:

Genussatelier Karin Predieri

Karin Predieri, Giornicostrasse 230, 4059 Basel
Mobil 076 515 99 02, karinpredieri@gmx.ch, www.genussatelier.ch

Falls Du noch etwas zu meiner Person brauchst:

Karin Predieri ist dipl. soziokulturelle Animatorin mit vielzahl Erfahrung in der Jugend- und Kinderarbeit sowie in den Bereichen Kochen und Ernährung.

Sie war von 2000 bis 2003 massgeblich am Aufbau der mobilen Jugendarbeit in Basel-Stadt beteiligt. Über 10 Jahre lang hat sie beim Erziehungsdepartement am Aufbau und der Weiterentwicklung von Tagesstrukturen und Mittagstischen in verschiedenen Schulstufen mitgearbeitet.

Von 2005 bis 2016 wirkte Karin Predieri in der Naturschule auf dem Bio-Gutsbetrieb Löwenburg im Jura. Als pädagogische Köchin leitete sie Kochkurse und umweltbezogene Ernährungslehre für Kinder sowie für psychisch und physisch beeinträchtigte Personen. Kochen für bis zu 40 Personen, meist mit Kindern, gehörte zu ihrem Berufsalltag. Seit 2014 führt sie das Genussatelier als eigenes Geschäft. Unter diesem Namen ist sie als Stör- und pädagogische Köchin tätig. Ihr Angebot umfasst Kochkurse, Teambildungskurse, Weiterbildungen zum Thema umweltbewusste Ernährung für Primarschulen sowie Erlebniskochen für Privatanlässe.



1. Auflage, 2026

Copyright & Bezugsquelle

www.basler-znueni-stiftung.ch

Basler Znüni-Stiftung
c/o UZB – Allgemeine Kinder- und Jugendzahnmedizin
Dr. med. dent. Cornelia Filippi
Mattenstrasse 40
4058 Basel

kontakt@basler-znueni-stiftung.ch

www.genussatelier.ch

Karin Predieri
Giornicostrasse 230
4059 Basel

T +41 76 515 99 02
karinpredieri@gmx.ch