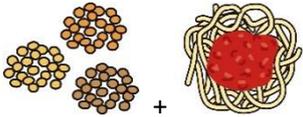
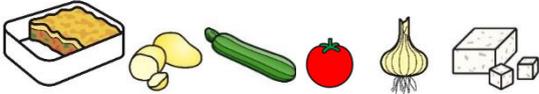


Inhalt

Zusammen mit Kindern kochen 2

Linsenbolognese  2

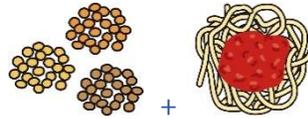
Kartoffel-Gemüse-Auflauf  5

Gugelhupf Kuchen  mit Schokoladenraspeln 8

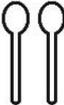
Zusammen mit Kindern kochen

Linsenbolognese

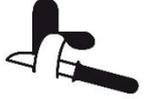
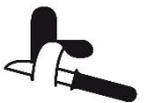
 für 4 Personen



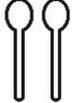
Zutaten:

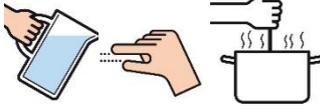
1. 1 Zwiebel 
2. 2 St. Möhren 
3. 400g Tomaten 
4. 1 Bd. Petersilie 
5. Rapsöl 
6.  EL Tomatenmark  
7. 120g Rote Linsen 
8. 500ml  Wasser
9. Kräutersalz  ( +  +  + )
10. Pfeffer  + Oregano, Thymian, Majoran 
11. 500g Vollkornspaghetti 

Vorbereitung:

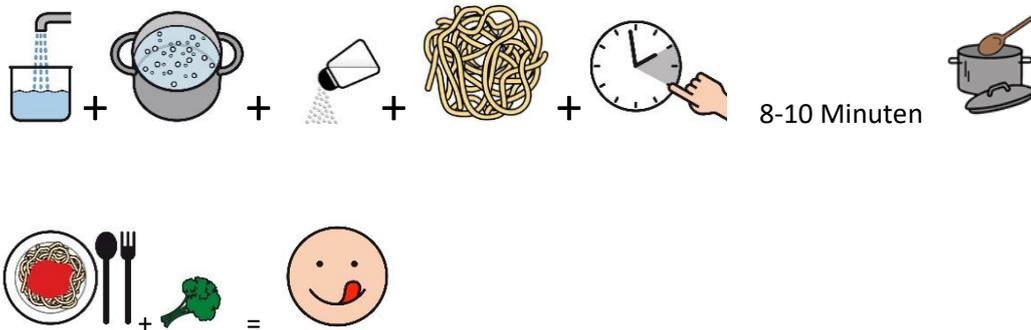
1. Hände waschen    
2.  waschen  schälen  und
in Würfel   schneiden.
3.    und reiben 
4.    
5.  Petersilie  

Zubereitung:

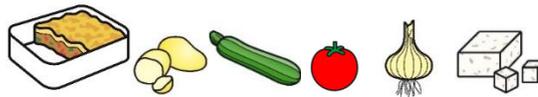
1.  +  +  anschmoren 
2.  EL Tomatenmark   
3. Geschnittene  +  + 
4.  25 Minuten  ein bisschen kochen.
5.  +  +  würzen.

6. Vielleicht  in die Sauce geben, denn sie soll wie Hackfleischsauce aussehen.

7. In der Zwischenzeit Spaghetti kochen

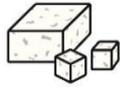


Kartoffel-Gemüse-Auflauf

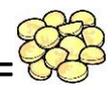
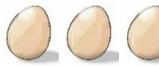


für 4 Personen

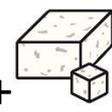
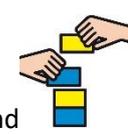
Zutaten:

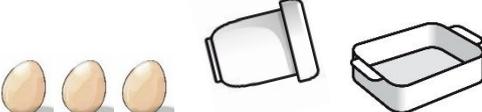
1. 750 g Kartoffeln 
2. 250g Zucchini 
3. 250g Tomaten 
4. 1 Zwiebel 
5. 200g Feta 
6. Kräutersalz = ( = ( +  +  + )
7. Paprika, Thymian 
8. Schnittlauch 
9. Basilikum 
10. 100g geriebener mittelalter Gouda 
11. 250g Creme Fraiche 
12. 3 Eier 
13. 
14. 

Vorbereitung:

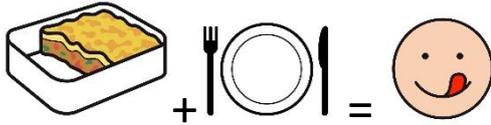
1. Hände waschen 
2.  waschen +  Schälen +  =  in Scheiben
3.  +  +  = 
4.  +  +  = 
5.  +  +  = 
6.  +  + 
7.  +  + 
8.  zerbrechen 
9.  +  +  +  verrühren

Zubereitung:

1.  
2. Scheiben aus:  +  +  +  +  +  +  +  +  abwechselnd  stapeln.
3. geriebener mittelalter Gouda   über das gestapelte Gemüse verteilen.

4.  Eiermasse über das gestapelte Gemüse verteilen.

5.  bei 200°C ca. 45 Minuten backen.



Gugelhupf Kuchen mit Schokoladenraspeln

Zutaten:

 Gugelhupf Backform Ø 24 cm

 Rapsöl

 250g weiche Butter

  200g

  Puderzucker 

  500g

 Eier

 1 Päckchen

 1 Päckchen

250ml Milch 

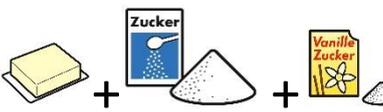
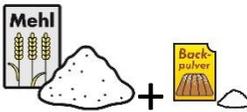
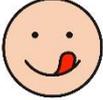
150g Bitterschokolade  

Vorbereitung:

  Form mit Rapsöl ausfetten

 mit der   grob raspeln

Zubereitung:

1. Hände waschen 
 2.  +  +  schaumig  rühren.
 3.  Eier dazugeben  
 4.  +  
 5.   
 6.   vorsichtig unterheben 
 7.  den Teig in die Backform geben 
 8.  bei 200°C  ca. 50-60 Minuten backen.
 9.  10-15auskühlen lassen 
- mit  Puderzucker   bestreuen.
-   + 