Liebe Nat-Schüler der Klasse 7,

ich habe mir überlegt, dass es schön wäre, wenn ihr jede Woche einmal zu Hause kocht (natürlich nur, wenn eure Eltern damit einverstanden sind).

Selbst wenn ihr in einigen Wochen wieder in die Schule kommt, ist an Kochen nicht zu denken.

Ihr bekommt jetzt jede Woche ein Rezept von mir, sodass ihr das ohne Probleme zu Hause nachkochen könnt. Manches davon haben wir auch schon in der Schule gemacht. Ich würde mich außerdem freuen, wenn ihr mir dann immer ein Foto schickt und ein paar Sätze, wie es funktioniert hat bzw. wie es euch und eurer Familie geschmeckt hat.

Fragt eure Eltern, ob sie die Zutaten für euch einkaufen und alles andere macht ihr (einschließlich Abwasch und Küche aufräumen 😉).

Schickt eure Fotos und Kommentare an meine

E-Mail-Adresse: [carola.schulze.1@schule.thueringen.de](mailto:carola.schulze.1@schule.thueringen.de)

Ich bin schon sehr gespannt und freue mich auf eure Mails.

Liebe Grüße sendet euch

Carola Schulze

**Frühlingsquark mit Pellkartoffeln**

**Frühlingsquark**

**Zutaten:**

* 1 großen Becher Speisequark
* ½ Becher Schmand oder Creme fraiche, etwas Milch
* Radieschen (schön klein schneiden)
* ½ geraspelte Gurke (vorher schälen und das Kerngehäuse entfernen)
* Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln (in feine Röllchen schneiden)
* Petersilie (schön klein schneiden)
* evtl. 1 Zehe Knoblauch (schälen und klein schneiden)
* Pfeffer und Salz nach Geschmack

**Vorbereitung:**

1. Stell dir alle Zutaten zurecht bzw. bereite sie so vor, wie du es gelernt hast.
2. Denke dabei immer an die Regeln der Küchenhygiene! (Hast du auch gelernt!)

**Zubereitung:**

1. Verrühre zuerst Quark, Creme fraiche und etwas Milch miteinander.
2. Gib nun Radieschen, Gurke, Schnittlauch (oder Frühlingszwiebeln), Petersilie und Knoblauch dazu und verrühre alles schön.
3. Zum Schluss Pfeffer und Salz hinzugeben und abschmecken.

***Hinweis:*** *Bei den Kräutern bzw. Zutaten kannst du natürlich variieren.   
 Nimm einfach das, was du gerne magst.*

Gar-Probe:  
Wenn du mit dem Messer in die Kartoffel stichst und sie abrutscht, ist sie gar.😉

**Pellkartoffeln**

**Zutaten:**

* 1kg junge Kartoffeln (am besten gleichgroß)
* etwas Kümmel
* Wasser

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten und waschen.
2. Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser und etwas Kümmel aufsetzen und kochen bis sie gar sind. (ca. 20-25 Minuten)
3. Die warmen Kartoffeln schälen.

**Gutes Gelingen!**