

Obstspieße

Du brauchst:

Weintrauben, Kiwi, Banane, Nektarine, Apfel, Birne oder anderes Obst, etwas Zitronensaft, Schaschlik-Spieße

So geht es:

- Obst waschen, entkernen und in Stücke schneiden
- auf Schaschlik-Spieße stecken
- mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit das Obst nicht braun wird



Fruit Skewer

You need:

Grapes, kiwi, banana, nectarine, apple, pear or other fruit, some lemon juice, skewers

You do:

- wash fruit, deseed and cut them into pieces
- stick them on skewers
- put some lemon juice on top so that they will not get brown



Müsli – Becher

Du brauchst:

Banane, Kiwi, Erdbeeren, Birne, Knuspermüsli, Joghurt, etwas Mineralwasser, Honig, Kunststoffbecher

So geht es:

- Obst schälen und in kleine Stücke schneiden
- Joghurt mit etwas Mineralwasser cremig rühren und mit Honig süßen
- Joghurt, Obst und Müsli in Becher schichten
- oben mit einem Obststück dekorieren



Muesli Cup

You need:

Banana, kiwi, strawberry, pear, crunchy muesli, yogurt, some mineral water, honey, plastic cup

You do:

- skin the fruit and cut into small pieces
- cream yogurt with some mineral water and sweeten with honey
- layer yogurt, fruit and muesli in a cup
- decorate on top with a small piece of fruit



Rohkostplatte

Du brauchst:

Möhren, Paprika, Salatgurke, Kohlrabi, Tomaten, Petersilie, Kresse, Salat

So geht es:

- Gemüse waschen, ggf. schälen
- in mundgerechte Stücke schneiden
- nach Sorten getrennt auf der Platte anrichten
- mit Kräutern oder Salat dekorieren



Raw Vegetable Plate

You need:

Carrots, pepper, cucumber, kohlrabi, radishes, tomatoes, parsley, cress, salad

You do:

- wash vegetable, peel if needed
- cut into bite-sized pieces
- arrange on a plate - each sort separately
- decorate with herbs or salad



Gurkenschlange

Du brauchst:

eine Salatgurke, ein Stück rote Paprika, Dip oder Majonäse

So geht es:

- Gurke waschen und ein sieben Zentimeter langes Stück abschneiden
- den Rest der Gurke in viele dünne Scheiben schneiden und als Schlange hinter das größere Stück legen
- ein Stück Paprika als Zunge in die Spitze des großen Gurkenstückes schieben
- zwei Kleckse Majonäse als Augen aufbringen



Cucumber Snake

You need:

Cucumber, red pepper, dip or mayonnaise

You do:

- wash cucumber and cut off a piece of about seven centimetres
- cut the rest in many thin slices and arrange them like a snake behind the longer piece
- put a piece of red pepper as tongue into the longer piece
- put two dab of mayonnaise as eyes



Herzhaft belegte Brötchen

Du brauchst:

Roggen- Dinkel- oder Mehrkornbrötchen, Salamischeiben, Käsescheiben, Frischkäse, etwas Butter, Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse), Salat oder Gemüsestückchen

So geht es:

- Brötchen waagerecht halbieren
- mit Butter bestreichen und mit Wurst oder Käse belegen
- mit Kräutern, Salat oder Gemüsestückchen dekorieren



Hearty Spread Rolls

You need:

Rye rolls, spelt rolls or multi-grain rolls, salami slices, cheese slices, farmer cheese with or without herbs, some butter, herbs (parsley, chives, cress), salad or pieces of vegetable

You do:

- cut rolls in halves
- butter them and put salami or cheese on top
- decorate with herbs, salad or pieces of vegetable



Reibekuchen

Du brauchst (für 4 Personen):

12 große Kartoffeln
3 Zwiebeln
8 Esslöffel Mehl
2 Eier
Pfeffer und Salz
Öl



So geht es:

Kartoffeln auf der großen Reibe reiben, die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Kartoffel mit viel Salz und etwas Pfeffer würzen, Eier und gewürfelte Zwiebeln dazugeben. Die Kartoffelmasse mit Mehl bestäuben, bis sie bedeckt ist und alles gut miteinander verrühren.

Portionsweise Reibekuchen in der Pfanne goldgelb ausbacken (müssen in Öl schwimmen) und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Heiß servieren mit Apfelmus oder Rübenkraut oder anderen Sirup.



Potato Pancake

You need (for 4 persons):

12 large potatoes
3 onions
8 tablespoons of flour
2 eggs
pepper and salt, oil

You do:

Grate potatoes on a grater, cut onions into small cubes.

Spice potatoes with salt and some pepper, add eggs and onions. Dust this mixture with flour until it is covered and scramble all ingredients well.

Put small portions of the dough into a frying pan and fry until they are golden. Put on a paper towel to let the oil drop off.

Serve hot with either apple puree or sugar beet syrup or any other syrup.



Kartoffelsalat

Du brauchst für zwei Personen:

500 g Kartoffeln
3 Eier
3 Tomaten
1 Zwiebel
50 g Mayonnaise
Essiggurke
Pfeffer, Salz, Essig oder Gurkenwasser
Petersilie
Würstchen
Senf



So geht es:

Kartoffeln kochen, abgekühlt schälen, kühl stellen.

Eier hart kochen, zwei Eier, zwei Tomaten und Gewürzgurken klein würfeln. Zwiebel fein hacken.

Die Pellkartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Gurkenwasser (oder Essig) mit etwas Senf, Pfeffer und Salz verrühren) und über die Kartoffeln gießen, mit den Eiern, Tomaten, Gewürzgurken und Zwiebeln mischen.

Das ganze jetzt gut durchziehen lassen und dann die Mayonnaise unterheben.

Mit dem Eie, Tomate, Gewürzgurken und Petersilie garnieren. Kalt stellen.

Mit heißen Würstchen und Senf servieren.

Potato Salad

You need (for two persons)

500 g potatoes
3 eggs
3 tomatoes
1 onion
50 g mayonnaise
pickles
pepper, salt, vinegar or liquid of the pickles
parsley
Frankfurters
mustard



You do:

Boil potatoes, peel them and put them in the fridge.

Boil eggs and cool them. Dice two eggs and two tomatoes, chop onion to very small pieces.

Slice potatoes. Mix the liquid of the vinegar with some mustard, pepper and salt and dash the potatoes with this mixture. Add eggs, tomatoes, pickles and onion and finally the mayonnaise.

Decorate with the rest of eggs, tomatoes, pickles and parsley. Keep cool.

Serve with hot Frankfurters and mustard.