Ministrantin und Ministrant:

GANZ VORNE MIT DABEI.

KATH. PFARREI HEILIG GEIST

Ministrantin und Ministrant:

GANZ VORNE MIT DABEI.

MINI KOCHBUCH

KOCHEN IN LITURGISCHEN FARBEN

PFARREI HEILIG GEIST
St. Antonius (Alsterdorfer Str. 73-75) • St. Bonifatius (Am Weiher 29) • St. Elisabeth (Oberstraße 67)
www.heiliggeist.org

COLESLAW

Rotkohl (3 Kilo)
6 Karotten
2 Zwiebeln
2 rote Zwiebeln
600g Miracle Whip
2 Knoblauchzehen
3 EL Essig
6 EL Zucker
3 TL Zitronensaft
3 EL Essig, Salz, Pfeffer

Die äußeren Blätter vom Kohl entfernen, den Kohl halbieren und den inneren Strunk großzügig herausschneiden.

Den Kohl vierteln und die Viertel quer in sehr dünne Streifen schneiden

Die Kohl-Streifen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen und 4 Minuten einweichen lassen.

Zwischenzeitlich kannst du bereits Karotten raspeln und Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Kohl abgießen und in die Schüssel geben, Karotten, Zwiebeln, Salz und 3 TL Essig hinzufügen – Salat mit den Händen vermengen.

In einer separaten Schüssel Miracle Whip, 2 Knoblauchzehen (gepresst), 3 EL Essig, 6 EL Zucker, 3 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Dressing über Kohl-Gemisch verteilen und im Kühlschrank ziehen lassen.

TIPP: Wer den Kohl im Salat weicher mag, lässt den Salat 3-4 Stunden oder auch über Nacht ziehen.

TIRAMISU

500gr. Mascarpone
250gr. Löffelbiskuit
200ml Kakao, gekocht, kalt
70gr. Zucker
2 Eier
1 Pck. Vanillezucker
1 kl. Flasche Bittermandelaroma
2 EL Kakaopulver

Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker, Vanillezucker und ¾ des Bittermandelaromas gut verrühren.

Zum Eigelbgemisch die Mascarpone hinzufügen und vermengen. Eischnee hinzufügen und vorsichtig unterheben.

Kakao zubereiten und mit restliches Bittermandelaroma hinzufügen.

Die Hälfte des Löffelbiskuits gleichmäßig auf dem Boden einer geeigneten Auflaufform verteilen und mit einem Backpinsel den Kakao 2-3 mal auf die Biskuits träufeln.

Die Hälfte der Mascarponecreme auf die beträufelten Löffel-biskuits verteilen und eine weitere Schicht Löffelbiskuits darauf verteilen.

Diese wieder mit dem restlichen Kakao beträufeln und die übriggebliebene Mascarponecreme darauf verteilen. Mit Kakao bestreuen und einen Moment in den Kühlschrank stellen.

TIPP: Umso länger das Tiramisu im Kühlschrank steht, desto fester wird es.

KETCHUP

2 Zwiebeln
4 EL Apfelessig,
6 TL Zucker, Salz, Zucker
800g stückige Tomaten

Zwiebeln schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen und mit Zucker karamellisieren. Danach mit Essig ablöschen.

Tomaten hinzufügen und 8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zucker nachwürzen. Tomatenmischung durch ein Sieb in eine Schüssel streichen und abkühlen lassen.

TIPP*: Um den Ketchup zu verdicken, können 1-3 TL Tomatenmark unter die Tomatenmischung untergerührt werden.*

SOUR CREAM

200g Schmand
500g Magerquark
1 Päckchen TK-Kräuter (Mischung)
3 EL Essig, 2 Knoblauchzehen
1 EL Zucker, 1 Zwiebel
1 TL Salz, ½ TL Pfeffer

Zwiebeln fein würfeln. Gewürfelte Zwiebeln, gepressten Knoblauch und das Päckchen TK-Kräuter in eine etwas größere Schüssel geben.

Schmand und Magerquark ebenfalls in die Schüssel geben und vermengen. Essig, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und nochmal gründlich vermischen.

POMMES

NORMALE POMMES

5 große Kartoffeln
Pflanzenöl (nach Bedarf)

Die Kartoffeln schälen, waschen und gründlich trocknen.

Der Länge nach erst in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 1cm breite Stäbchen schneiden.

Das Öl in einer tiefen und schweren Pfanne erhitzen.

Kartoffelstäbchen in kleinen Portionen in das mäßig heiße Öl tauchen und 4 Minuten hellgelb frittieren.

Pommes mit einer Zange behutsam aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kurz vor dem Servieren das Öl nochmal erhitzen und die Pommes wieder in Portionen knusprig goldgelb frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und schnell servieren.

SÜSSKARTOFFEL-POMMES

2 Süßkartoffeln, 2 EL Speisestärke
1 EL Olivenöl, Salz, Paprikapulver

Süßkartoffel schälen und in gleich große Pommesstreifen schneiden.

Pommes mit Speisestärke, Öl, Salz und Paprikapulver vermischen.

Pommes auf ein Backblech legen und dabei so verteilen, dass jede Pommes ihren eigenen Platz hat.

Blech in den Ofen schieben und bei 250°C für 30-35 Min. Pommes garen. Bei der Hälfte der Zeit die Pommes wenden.

Vor dem Servieren, bei Bedarf, noch einmal mit Salz und Paprika verfeinern.

TIPP: 10 Min. vor Ende der Backzeit einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen – so werden die Pommes knuspriger.

GUACAMOLE

4 Avocados, 1 Zitrone,
4 Knoblauchzehen
2 EL Naturjoghurt
Salz, Pfeffer

Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und in eine Schüssel geben.

Mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Mit dem Saft der Zitrone vermengen.

Knoblauch pressen und zur Guacamole-Mischung hinzugeben und anschließend mit dem Naturjoghurt vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Wenn du den Kern der Avocado zurück in die Guacamole legst, verlangsamt dies den Bräunungsprozess der Guacamole und sieht länger appetitlich aus.

Ministrantin und Ministrant:
GANZ VORNE MIT DABEI.

MAYONNAISE

4 frische Eigelb
2 TL mittelscharfer Senf
½ Liter neutrales Öl
Salz, Pfeffer
Zucker
2 EL Zitronensaft

Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät kurz verrühren.

Ca. 1/5 des Öls tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben.

Restliches Öl langsam unter ständigem Rühren zugießen und so lange aufschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entsteht.

1 EL Zitronensaft unter die Mayonnaise rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mehr Zitronensaft.

TIPP: Ganz zum Schluss 1 EL lauwarmes Wasser unterrühren, um die Stabilität der Mayonnaise zu erhalten.

FÜR DIE ROSA FARBE ETWAS ROTE LEBENSMITTELFARBE ZUFÜGEN