

Rezepte „Küche als Lernort“

Frischkäse:

Den Liter Milch in einem Topf unter langsamem Rühren erhitzen, nicht kochen. Den Saft der Zitrone langsam unter leichtem Rühren unter die heiße Milch geben, bis es anfängt zu stocken. Nur langsam rühren, damit es nicht zu feinkörnig wird.

Ein Tuch in ein Sieb geben und über die Spüle oder eine Schüssel stellen. Die gestockte Milch in das Tuch gießen und abtropfen lassen. Die Molke fließt heraus und kann ebenfalls verarbeitet oder getrunken werden.

Den Frischkäse auskühlen lassen und nach Belieben weiterverarbeiten oder würzen.

Hafermilch:

Mit diesem Rezept für Hafermilch aus Haferflocken kannst du die pflanzliche Milchalternative in wenigen Minuten selbst herstellen und sparst Geld und Müll.

Zutaten:

- 1 L kaltes Wasser
- 100 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- optional 3-5 Datteln

Zubereitung:

Wasser und Haferflocken in den Mixbecher geben. Eine Prise Salz und optional eine Süße deiner Wahl hinzufügen. Für 2-3 Minuten auf hoher Stufe mixen. Darauf achten, dass sich das Wasser dabei nicht zu stark erwärmt, denn sonst kann eine glibberige Konsistenz entstehen, ähnlich wie bei Haferschleim. Vorbeugen kannst du, indem du 2-3 Eiswürfel mit in den Mixer gibst. Die fertige Milch durch ein engmaschiges Sieb oder einen

Nussmilchbeutel abgießen und die Reste gründlich ausdrücken.

Butter:

Um deine eigene Butter herzustellen, brauchst du nichts weiter als Schlagsahne mit einem Fettanteil von mindestens 30 Prozent – am besten aus ökologischer Erzeugung und in der Pfandflasche.

So einfach wird aus Sahne Butter:

Schlagsahne in ein Schraubglas oder einen anderen gut verschließbaren Behälter geben. Achte darauf, dass ungefähr zwei bis drei Zentimeter Platz bleiben. Fest zu schrauben und kräftig schütteln. Nach einer Weile trennt sich die Butter von der Buttermilch. So lange weiter schütteln, bis ein unregelmäßiger Butterklumpen und dünnflüssige Buttermilch übrig sind. Alternativ die Sahne mit einem Handrührgerät so lange aufschlagen, bis der gleiche Effekt eintritt. Die Masse in ein Sieb geben und die Buttermilch auffangen. Sie kann noch vielfältig genutzt werden – mehr dazu weiter unten. Um die restliche Buttermilch zu entfernen, den Butterklumpen unter laufendem Wasser abspülen und dabei leicht mit den Händen kneten. So lange auswaschen, bis eine kompakte Masse entstanden ist. Die selbst gemachte Butter in ein keimfreies Schraubglas oder ein anderes passendes Gefäß füllen. Um eine schöne Form zu erhalten, kannst du sie auch erst in eine Silikonform drücken und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die übrig gebliebene Buttermilch lässt sich noch vielseitig verwenden, zum Beispiel um luftig-lockere Brötchen ohne Hefe zu backen, Crème fraîche selber zu machen oder für eine selbst angerührte Gesichtsmaske.

Haferkekse:

Zutaten:

- 100 g Butter
- 120 g Haferflocken (grob)
- 30 g Mehl
- 1 Msp Backpulver
- 0.5 Pk Vanillezucker
- 60 g Staubzucker
- 60 g Mandeln (fein gemahlen)
- 1 Prise Salz
- 1 Stk Ei

Zubereitung:

1. In einem Topf die Butter hineingeben und bei milder Temperatur schmelzen. Dann die Haferflocken hinzufügen und mit einem Kochlöffel verrühren.
2. Anschließend Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Zucker, Mandeln und eine Prise Salz in einer Schüssel verrühren und mit die Haferflockenmischung dazugeben. Nun das Ei versprudeln und dem Teig einrühren. Sollte der Teig zu trocken sein, dann einige Tropfen Wasser dazugeben.
3. Mit Hilfe eines Teelöffels kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, Ober- und Unterhitze, 10-12 Minuten backen.
4. Die kleinen Häufchen gehen beim Backen auseinander.

