



## Zutaten

- 1 TL Sonnenblumenöl
- 100 g Paprikasalami ohne Haut, gewürfelt (oder eine andere würzige Rohwurst)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Hähnchenbrustfilets, gewürfelt
- 225 g Langkornreis
- 1 Dose gewürfelte Tomaten (400 g)
- 450 ml heiße Hühnerbrühe
- 1 TL getrocknete Kräutermischung
- 1 rote und 1 grüne Paprika, entkernt und gewürfelt
- 50 g gefrorene Erbsen
- 6 Frühlingszwiebeln, gehackt



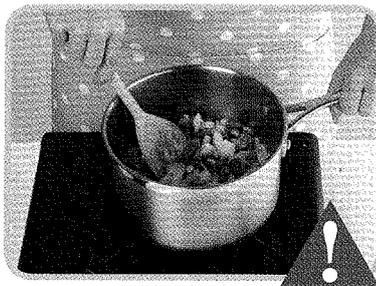
## Geräte

- Großer Kochtopf
- Holzlöffel
- Hitzeester Krug

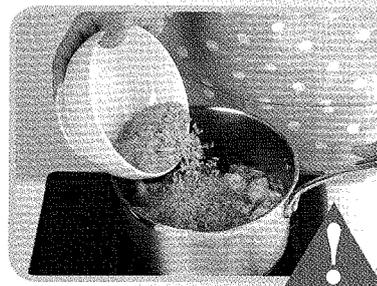


# Jambalaya

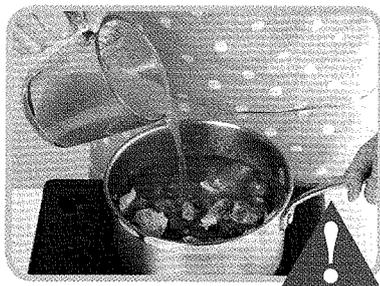
Dieses Gericht stammt aus Louisiana im Süden der USA. Du kannst die Gemüsesorten variieren oder das Fleisch durch Tofu ersetzen.



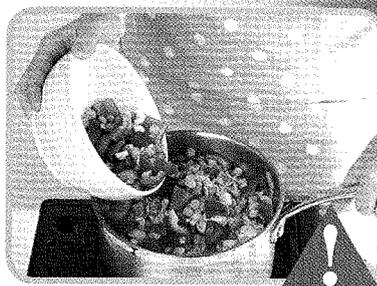
**1** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Paprikasalami und Zwiebeln 2–3 Minuten anbraten, bis das Fett aus der Wurst austritt.



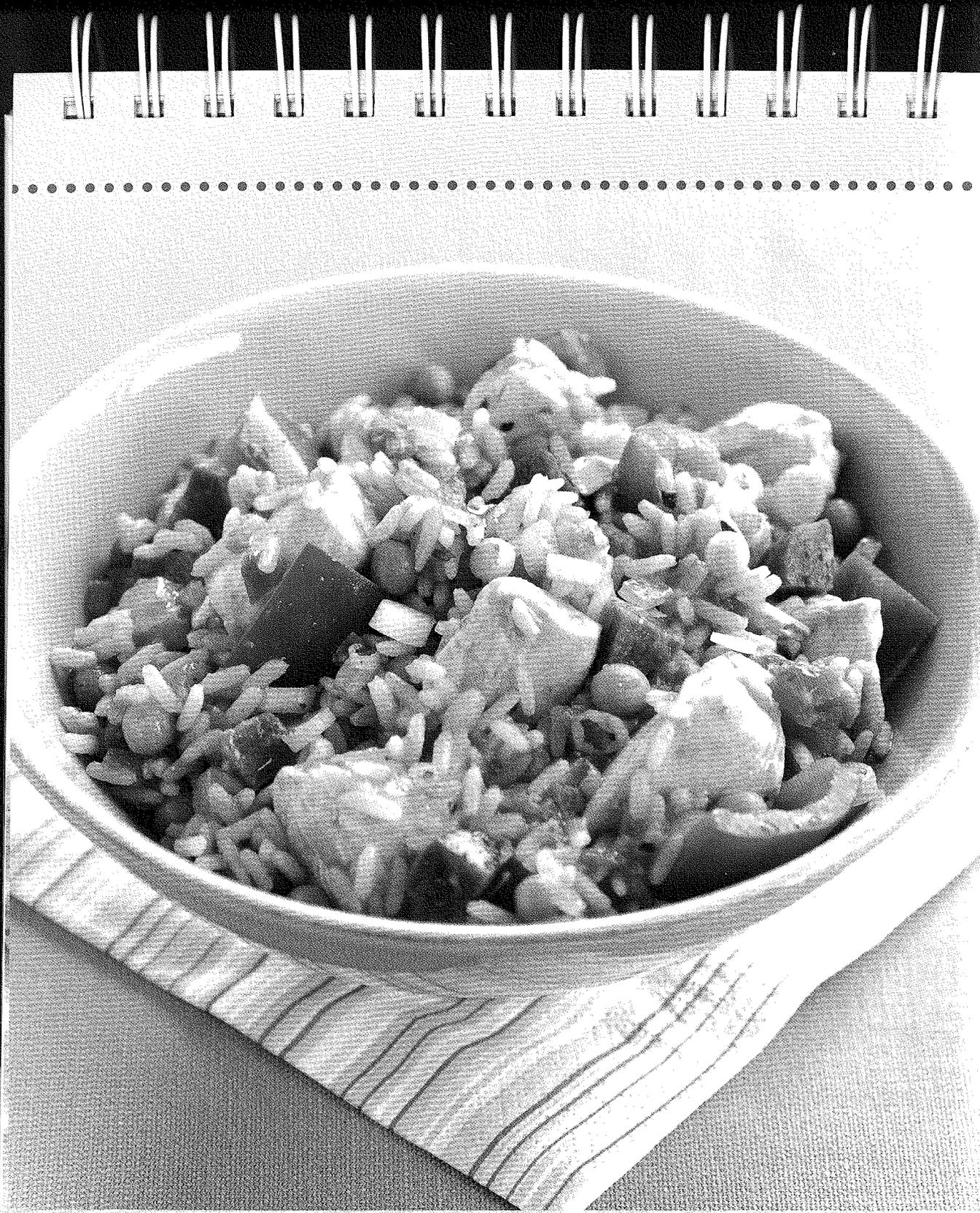
**2** Das Hähnchenfleisch zugeben und rundherum hellbraun anbraten. Das dauert 3–4 Minuten. Den Reis zugeben und gründlich umrühren.



**3** Tomaten, Brühe und Kräuter zufügen. Zugedeckt 15 Minuten leicht kochen lassen. Ab und zu umrühren.



**4** Paprika, Erbsen und Frühlingszwiebeln zufügen und weitere 10 Minuten leicht kochen, bis der Reis gar ist und die meiste Flüssigkeit aufgesogen hat.



Portionen

4

Vorbereitung

20

Zubereitung

15

# Gebackene Bananen

Bananenstücke in Teig werden mit Sesam bestreut und ausgebacken. Dazu gibt es eine köstliche, warme Karamellsoße und für Leckermäuler noch eine Kugel Vanilleeis.



## Zutaten

- 4 Bananen, geschält und in je 4 Stücke geschnitten
- Sonnenblumenöl zum Frittieren

### Karamellsoße:

- 75 g Butter
- 150 g brauner Zucker
- 150 ml Schlagsahne
- 1 EL Zuckerrübensirup

### Teig:

- 125 g Mehl und 1 gehäufte TL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 175 ml Milch
- 4 EL Sesamsamen

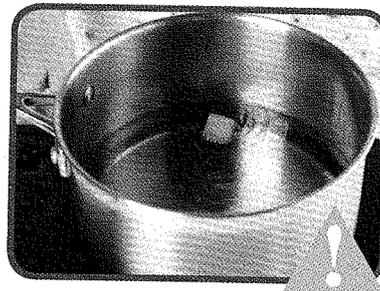


## Geräte

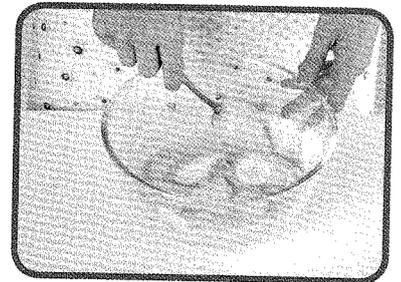
- Großer Kochtopf
- Holzlöffel
- Große Schüssel
- Großer Löffel aus Metall
- Teelöffel
- Schaumlöffel
- Küchenpapier



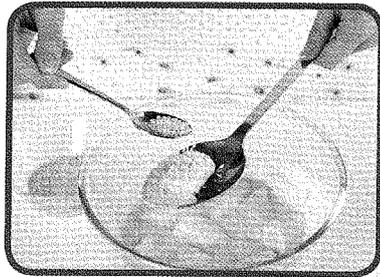
**1** Alle Zutaten für die Karamellsoße in einem Topf 2–3 Minuten erhitzen. 3 Minuten kochen, bis sie dickflüssig wird. Dabei ständig rühren.



**2** Die Soße im Topf etwas abkühlen lassen. Inzwischen einen Topf zu  $\frac{1}{3}$  mit Öl füllen und erhitzen, bis ein hineingeworfenes Stück Brot braun wird.



**3** Alle Zutaten für den Teig in einer großen Schüssel verrühren, aber 2 EL Sesam beiseitestellen. Die Bananen in den Teig geben und umrühren.



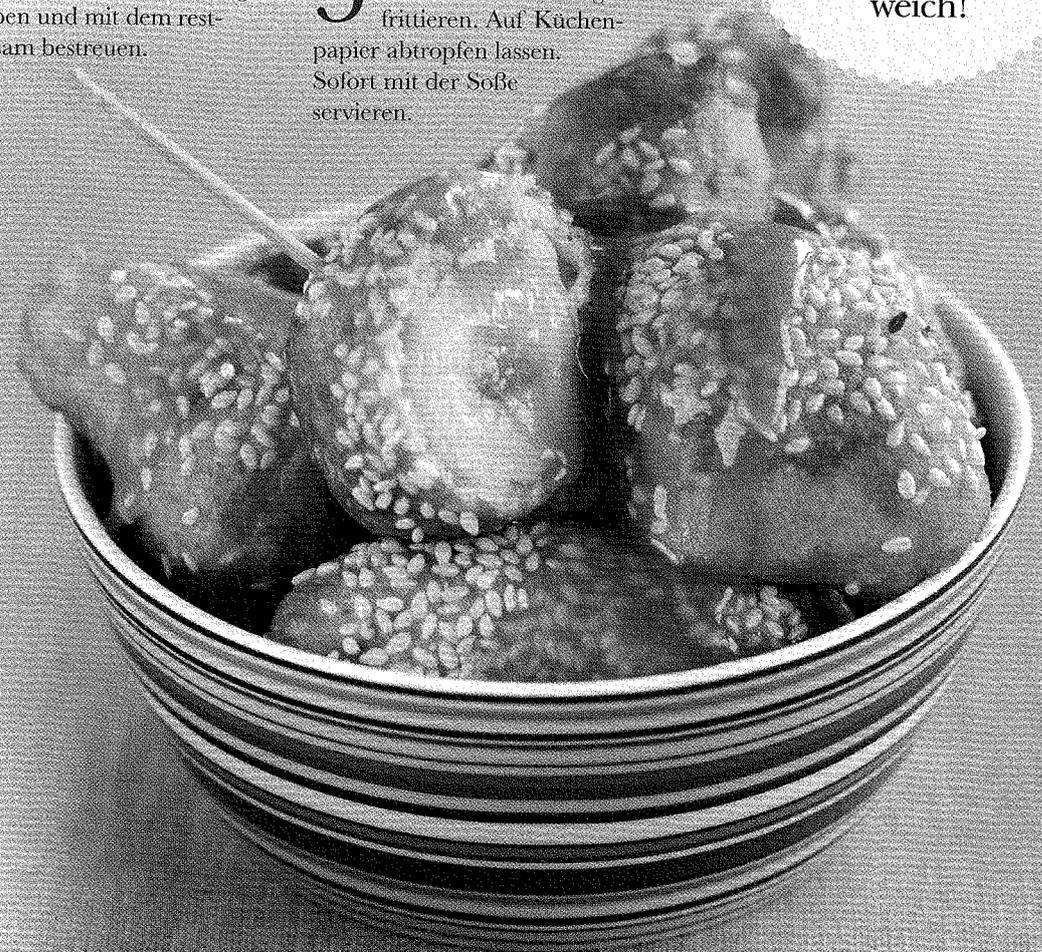
**4** Die Bananen mit einem Schaumlöffel aus dem Teig heben und mit dem restlichen Sesam bestreuen.



**5** Die Bananen portionsweise 3-4 Minuten im Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort mit der Soße servieren.

*Clever!*

Gleich nach der Zubereitung essen, sonst wird der Teig weich!



Stücke

20

Vorbereitung

30

Zubereitung

20

# Kirsch-Sirup

Den Sirup kocht man im Sommer, wenn es frische Kirschen gibt. Du füllst ihn einfach mit kühlem, sprudelndem Mineralwasser auf.



80

Getränke



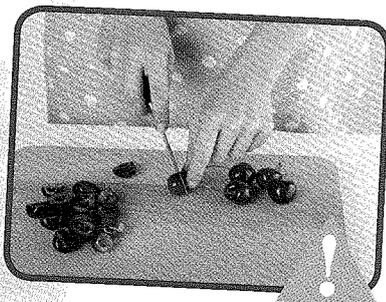
## Zutaten

- 1 kg frische, rote Kirschen
- 600 ml kaltes Wasser
- 350 g Zucker
- Kaltes Mineralwasser (sprudelnd oder still) und Eiswürfel zum Servieren

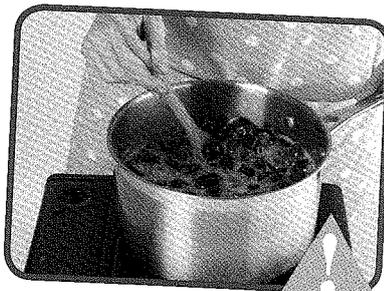


## Geräte

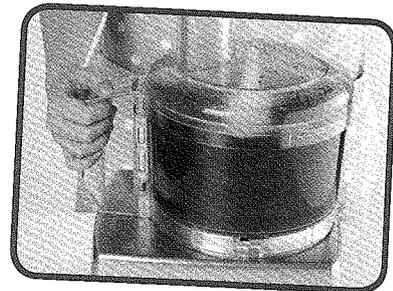
- Messer
- Schneidebrett
- 2 große Kochtöpfe
- Holzlöffel
- Mixer
- Sieb
- Löffel aus Metall
- Sterilisierte Schraubgläser



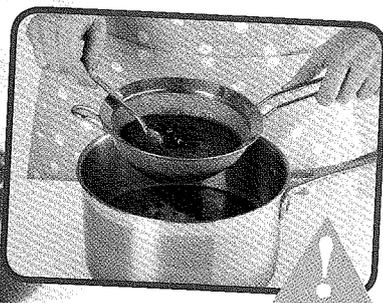
**1** Die Kirschen halbieren und die Steine entfernen. Die Kirschen mit dem kalten Wasser in einen mittelgroßen Topf geben.



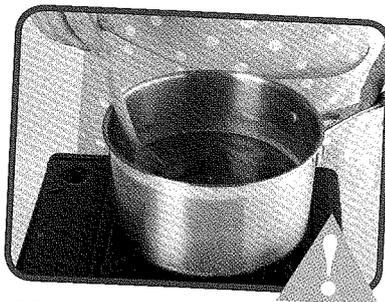
**2** Aufkochen und bei niedriger Temperatur 15 Minuten kochen lassen, bis die Kirschen weich sind.



**3** 10 Minuten abkühlen lassen, dann in einem Mixer fein pürieren. (Vielleicht musst du mit mehreren Portionen arbeiten.)



**4** Durch ein Sieb in einen sauberen Topf gießen. Den Fruchtbrei gut ausdrücken. Zucker zugeben und erhitzen, bis er aufgelöst ist. Häufig umrühren.



**5** 5 Minuten kochen lassen. Den Sirup in sterilisierte Gläser füllen, zuschrauben und an einem kühlen Platz aufbewahren.

*Clever!*

Anstelle der Kirschen kannst du auch dieselbe Menge schwarze Johannisbeeren verwenden.