



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



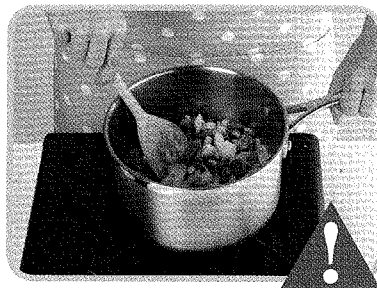
Geräte

- Großer Kochtopf
- Holzlöffel
- Hitzeester Krug

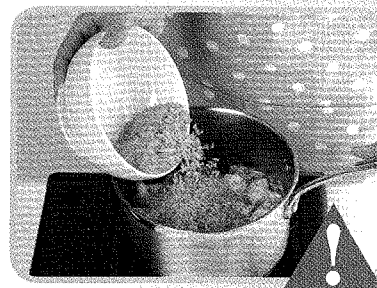


Jambalaya

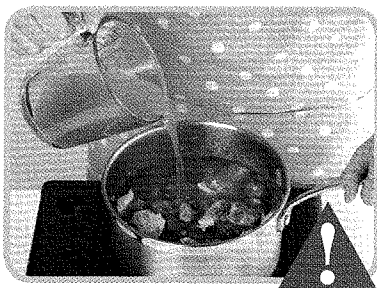
Dieses Gericht stammt aus Louisiana im Süden der USA. Du kannst die Gemüsesorten variieren oder das Fleisch durch Tofu ersetzen.



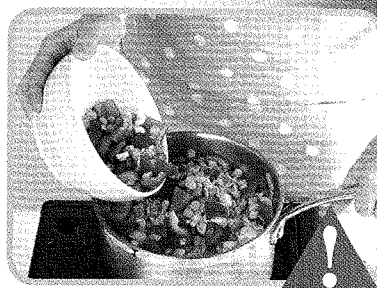
1 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Paprikasalami und Zwiebeln 2–3 Minuten anbraten, bis das Fett aus der Wurst austritt.



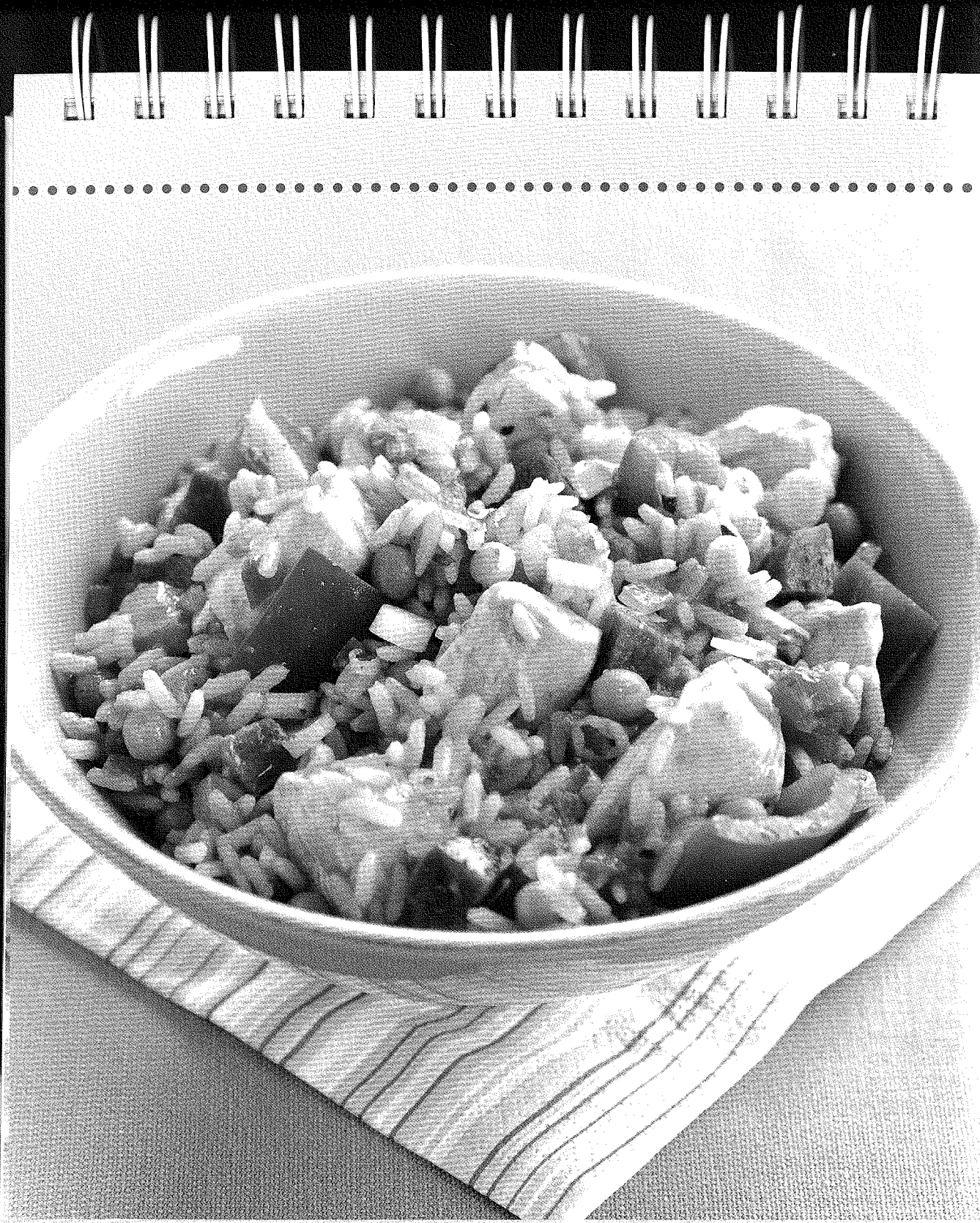
2 Das Hähnchenfleisch zugeben und rundherum hellbraun anbraten. Das dauert 3–4 Minuten. Den Reis zugeben und gründlich umrühren.



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 gehäufter TL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 175 ml Milch
- 4 EL Sesamsamen

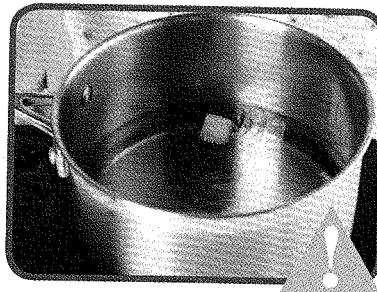


Geräte

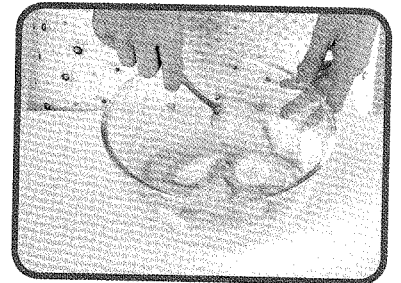
- Großer Kochtopf
- Holzlöffel
- Große Schüssel
- Großer Löffel aus Metall
- Teelöffel
- Schaumlöffel
- Küchenpapier



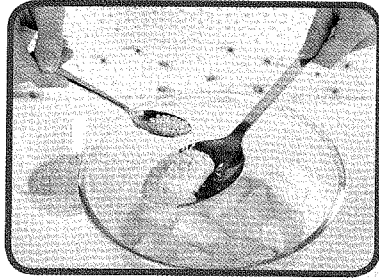
1 Alle Zutaten für die Karamellsoße in einem Topf 2–3 Minuten erhitzen. 3 Minuten kochen, bis sie dickflüssig wird. Dabei ständig rühren.



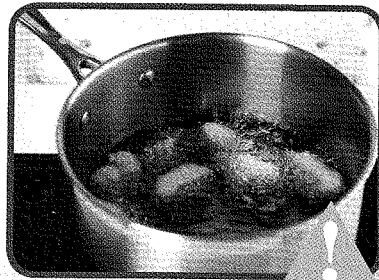
2 Die Soße im Topf etwas abkühlen lassen. Inzwischen einen Topf zu $\frac{1}{3}$ mit Öl füllen und erhitzen, bis ein hineingeworfenes Stück Brot braun wird.



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



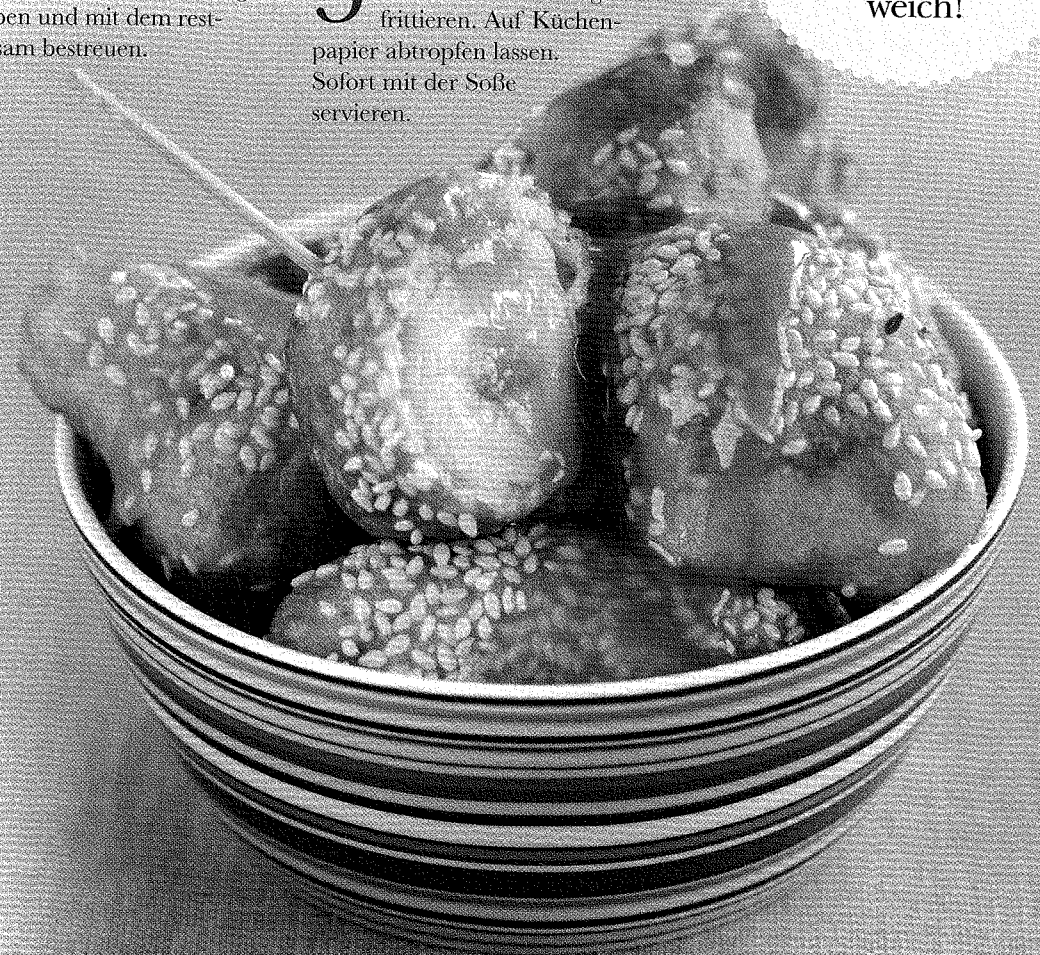
4 Die Bananen mit einem Schaumlöffel aus dem Teig heben und mit dem restlichen Sesam bestreuen.



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



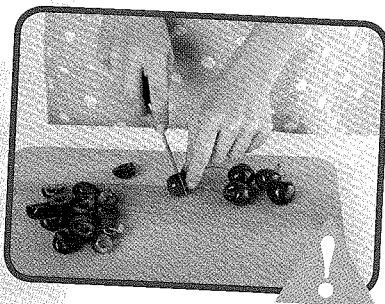
Zutaten

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



Geräte

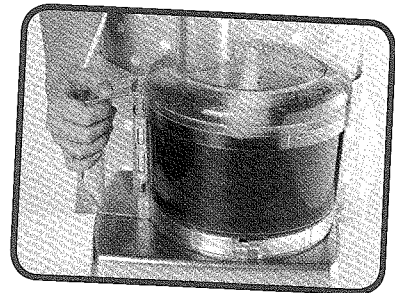
- Messer
- Schneidebrett
- 2 große Kochtöpfe
- Holzlöffel
- Mixer
- Sieb
- Löffel aus Metall
- Sterilisierte Schraubgläser



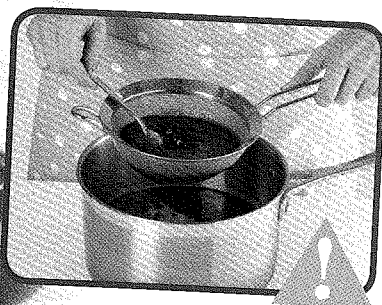
1 Die Kirschen halbieren und die Steine entfernen. Die Kirschen mit dem kalten Wasser in einen mittelgroßen Topf geben.



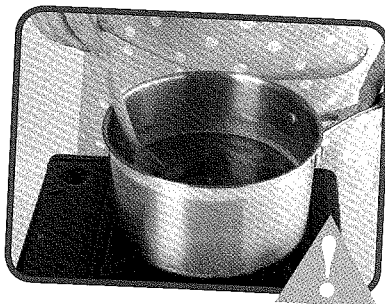
2 Aufkochen und bei niedriger Temperatur 15 Minuten kochen lassen, bis die Kirschen weich sind.



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.