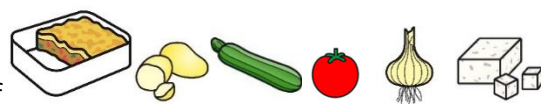


## Inhalt

Zusammen mit Kindern kochen ..... 2

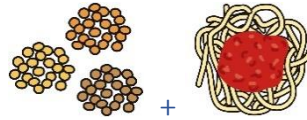
Linsenbolognese  ..... 2

Kartoffel-Gemüse-Auflauf  ..... 5

Gugelhupf Kuchen  mit Schokoladenraspeln ..... 8

















## Zusammen mit Kindern kochen

### Linsenbolognese



für 4 Personen

















#### Zutaten:

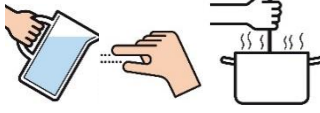
1. 1 Zwiebel 
2. 2 St. Möhren 
3. 400g Tomaten 
4. 1 Bd. Petersilie 
5. Rapsöl 
6. 2 EL Tomatenmark 
7. 120g Rote Linsen 
8. 500ml Wasser 
9. Kräutersalz  (  +  +  +  )
10. Pfeffer  + Oregano, Thymian, Majoran 
11. 500g Vollkornspaghetti 

**Vorbereitung:**

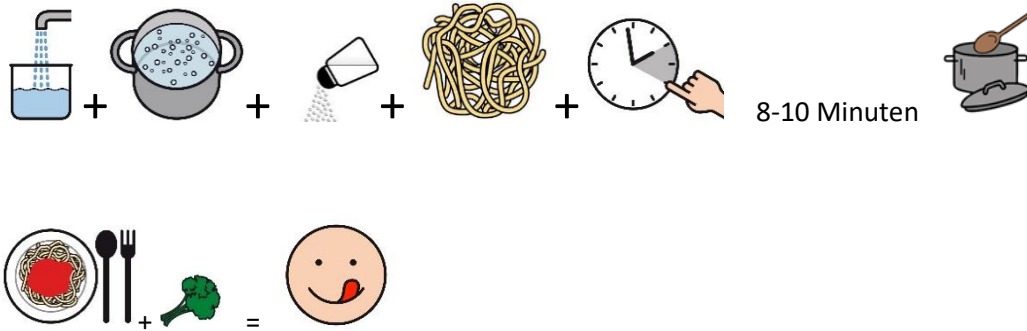
1. Hände waschen    
2.  waschen  schälen  und  
in Würfel  schneiden. 
3.    und reiben 
4.    
5.  Petersilie  

**Zubereitung:**

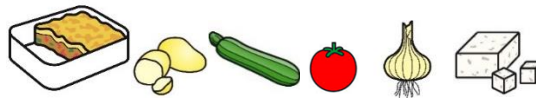
1.  +  +  anschmoren 
2.  EL Tomatenmark   
3. Geschnittene  +  + 
4.  25 Minuten  ein bisschen kochen.
5.  +  +  würzen.

6. Vielleicht  in die Sauce geben, denn sie soll wie Hackfleischsauce aussehen.

7. In der Zwischenzeit Spaghetti kochen





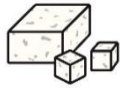















# Kartoffel-Gemüse-Auflauf


























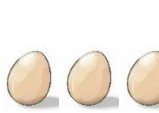





für 4 Personen







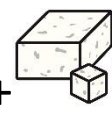




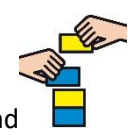


## Zutaten:


1. 750 g Kartoffeln 
2. 250g Zucchini 
3. 250g Tomaten 
4. 1 Zwiebel 
5. 200g Feta 
6. Kräutersalz  = (  +  +  +  )
7. Paprika, Thymian 
8. Schnittlauch 
9. Basilikum 
10. 100g geriebener mittelalter Gouda 
11. 250g Creme Fraiche 
12. 3 Eier 
13. 
14. 

**Vorbereitung:**

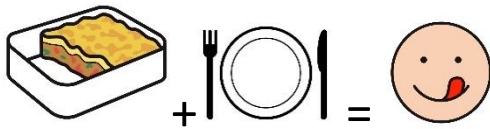
1. Hände waschen 
2.  waschen +  Schälen +  =  in Scheiben
3.  +  +  = 
4.  +  +  = 
5.  +  +  = 
6.  +  + 
7.  +  + 
8.  zerbrechen 
9.  +  +  +  verrühren

**Zubereitung:**

1.  
2. Scheiben aus:  +  +  +  +  +  +  +  +  abwechselnd  stapeln.
3. geriebener mittelalter Gouda   über das gestapelte Gemüse verteilen.


4.  Eiermasse über das gestapelte Gemüse verteilen.

5.  bei 200°C ca. 45 Minuten backen.




# Gugelhupf Kuchen mit Schokoladenraspeln

## Zutaten:



 Gugelhupf Backform Ø 24 cm

 Rapsöl


 250g weiche Butter

  200g

  Puderzucker 



  500g

 Eier

 1 Päckchen

 1 Päckchen

250ml Milch 

150g Bitterschokolade  




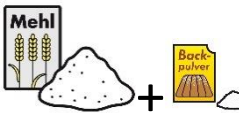




## Vorbereitung:

  Form mit Rapsöl ausfetten

 mit der   grob raspeln



**Zubereitung:**

1. Hände waschen 
  2.  +  +  schaumig rühren.
  3.  Eier dazugeben  + 
  4.  +  + 
  5.  +  + 
  6.  +  vorsichtig unterheben 
  7.  den Teig in die Backform geben 
  8.  bei 200°C  ca. 50-60 Minuten backen.
  9.  10-15auskühlen lassen 
- mit  Puderzucker  bestreuen. 
-  +  + 