

ESSEN-TRINKEN-FASTEN

Latkes - Kartoffelpuffer

6 Kartoffeln schälen
1 Zwiebel zusammen mit den Kartoffeln fein raspeln, dann in einem sauberen Küchentuch auspressen und in eine große Schüssel geben
2 Eier (verquirlt) und
100 g feines Matzenmehl oder **Weizenmehl** unterrühren und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken

Die Kartoffelmasse löffelweise in die Pfanne geben, Puffer 2 Minuten braten, dann wenden. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm mit Apfelmus oder saure Sahne servieren.

Tipp:
Die Kartoffeln färben sich nach dem Reiben schnell braun, deshalb rasch verarbeiten.

Kufteeh (Hackfleischgericht)

500 g Hackfleisch vom Rind oder Lamm
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver
1 ½ TL Pfeffer
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
1 EL Petersilie, gehackt
2 EL Parmesan, gerieben
2 EL Semmelbrösel
1 Ei und
8 EL Tomatenketchup zu einem festen Fleischtag verarbeiten. Zu kleinen Fleischbällchen formen
2 Zwiebeln in Ringe schneiden,
2 Stangen Cherokee und
1 Paprikaschote in Streifen schneiden,
4 Tomaten vierteln
2 EL Butter in einem Topf erhitzen, das Gemüse anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5 EL Tomatenketchup hinzufügen und
250 ml Wasser dazugießen. Gemüse 10 Minuten schmoren lassen.
Die Fleischbällchen einlegen und das Gericht bei schwacher Hitze weitere 20 Minuten kochen, bis das Hackfleisch gar ist.

Geschnetzeltes

250 g Fleisch nach Wahl in Streifen schneiden
Öl und 2 EL Senf gut verrühren
1 Zwiebel schälen und grob hacken, die Hälfte zur Marinade geben
2 Zehen Knoblauch pressen und mit den zusammen mit den Fleischstreifen zu der Marinade geben
300 ml Bier auffüllen, gut vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen
Das Fleisch aus der Marinade nehmen, leicht abtupfen und in erhitztem Öl anbraten, mit
1 EL Mehl bestäuben und kurze Zeit bräunen lassen, anschließend mit
100 ml Brühe ablöschen
100 g Champignons und restliche Zwiebeln anrösten zum Fleisch geben und
50 ml saure Sahne unterrühren zusätzlich mit einem Teil der Marinade und
einem **Spritzer Zitronensaft** abschmecken
Je nach Fleischart 20-40 Minuten köcheln lassen.

Aufgabe:
Versucht die Rezepte den jeweiligen Religionen zuzuordnen.
Wenn ihr Lust habt könnt ihr sie zu Hause selber ausprobieren.

Antworten als QR-Code:

