

## **Essenszeiten während der Corona-Krise**

Durch die schulfreie Zeit werden nun auch mehr Mahlzeiten als sonst gemeinsam als Familie eingenommen. Dieses kann für einige ungewohnt sein und auch eine Herausforderung darstellen. Um der sonst oftmals ungeliebten Frage: "Was gibt es heute zu essen?" weniger Raum zu geben, kann es hilfreich sein, einen Essensplan für die ganze Woche zu erstellen. Jedes Familienmitglied hat hier die Möglichkeit sich ein Mittag- bzw. Abendessen für die Woche zu überlegen. Vielleicht probiert man auch mal etwas Neues aus? Auf der Suche nach geeigneten Rezepten können Internetseiten, wie z.B. [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de), Unterstützung bieten. Wenn man dann weiß, was es die Woche über zu Essen geben soll, kann es den wöchentlichen Einkauf vereinfachen. Man geht gezielter durch den Supermarkt, was wiederum den Geldbeutel entlasten kann.

Für die etwas älteren Schulkinder kann sich noch eine weitere Möglichkeit bieten. Die Kochinteressierten oder die, die es noch werden wollen, übernehmen für eine Mahlzeit die Verantwortung. Sie sind dann für die Zubereitung des Essens verantwortlich. Natürlich sollten diese Speisen in der Zubereitung altersentsprechend sein.

### **Ein Paar Rezeptanregungen:**

#### **Käsesuppe**

500 g	Mett
500 g	Rinderhack
300 g	Sahneporree (oder 6 Stangen Porree kleine Scheiben schneiden)
3	große Zwiebeln
2 Gläser	Champignon (mit Saft)
½ ml	Brühe
150 g	Sahneschmelzkäse
300 g	Kräuterschmelzkäse

Mett und Rinderhack in der Pfanne krümelig braten lassen. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und kochen lassen. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist mit Wasser verlängern. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.

#### **Nussecken**

*Für den Teig:*

130 g	Butter oder Margarine
-------	-----------------------

## Team der Schulsozialarbeit Familienleben in Zeiten der Coronakrise



130 g	Zucker
2	Eier
300 g	Mehl
1 TL gestr.	Backpulver

### *Für den Belag:*

4 EL	Aprikosenkonfitüre
200 g	Butter oder Margarine
200 g	Zucker
2 PKT.	Vanillezucker
200 g	Haselnüsse gemahlen
200 g	Haselnüsse gehackt
4 EL	Wasser

Aus den Zutaten für den Teig einen Knetteig bereiten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Aprikosenkonfitüre auf den Ausgerollten Teig streich.

Butter, Zucker und Vanillezucker erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Die gemahlene und gehackte Haselnüsse zusammen mit Wasser unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Auf den Teig geben.

Bei 175° C Ober-/ Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Wenn der Kuchen noch warm ist in Rechtecken, dann in Dreiecke schneiden und die Ecken in Kuvertüre bzw. Schokoladenglasur tauchen.

### **Pizzabrötchen**

250 g	gekochten Schinken
250 g	Salami
165 g	Tomatenpaprika
315 g	Champignonscheiben
200 g	geriebenen Käse
250 g	Miracel Whip

## Team der Schulsozialarbeit Familienleben in Zeiten der Coronakrise



200 ml Schlagsahne

12 Aufbackbrötchen

Für den Belag gekochten Schinken und Salami in Würfel schneiden. Zusammen mit den Tomatenpaprika und den Champignons, den geriebenen Käse, mit Miracel Whip und der Schlagsahne verrühren. Mit Oregano abschmecken. Den Belag auf nicht gebackene Aufbackbrötchen verteilen. Diese dann bei etwa 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

Die ungebackenen mit Belag beschmierten Brötchen lassen sich auch gut einfrieren.

### Saftiger Tassenkuchen

3 Tassen Mehl

1½ Tassen Zucker

1 ½ Tassen Milch

1 ½ Tassen Sonnenblumenöl

1 Päckchen Backpulver

2 Päckchen Vanillezucker

5 Eier

Alle Zutaten zusammen verrühren in eine gefettete Kuchenform geben. Etwas Teig in der Schüssel lassen und mit Kakaopulver verrühren. Danach auf den hellen Teig in die Kuchenform geben und mit einer Gabel leicht vermischen. Bei 180 Grad im Backofen ca. 50 Minuten backen. Stäbchenprobe.

Guten Appetit!

Noch einige Links:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1208161226570428/Der-perfekte-Pfannkuchen-gelingt-einfach-immer.html>

<https://www.chefkoch.de/rezepte/3330971494584069/Spaghetti-in-Schinken-Sahne-Sosse.html>

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1064631211795001/Knusprige-Ofenkartoffeln.html>

<https://www.chefkoch.de/rezepte/901131195473455/Mediterranes-Ofengemuese.html>