

# Familienstützpunkt Wiesentheid



Rezepte zur geplanten Veranstaltung

## „Frühstück zum Muttertag“

vom 04.05.2020 beim Familienstützpunkt Wiesentheid.

Referentin: Dipl. oec. troph. Angelika Krammer

Kontakt: a.krammer@dr-ambrosius.de

**Einfache Rezepte für einen leckeren Muttertags-Brunch**  
(schmeckt aber nicht nur zum Muttertag! 😊)



Muttertag steht vor der Tür und dieses Jahr gibt es leider nicht die Möglichkeit im Kindergarten oder in der Schule etwas für die Mama zu basteln. Da wäre es doch eine schöne Idee, wenn ihr eurer Mama an diesem Tag einfach ein leckeres Frühstück macht!

Deshalb habe ich euch ein paar Rezepte zusammengestellt, die ihr mit Papas Hilfe oder vielleicht auch schon ganz allein machen könnt. Wichtig ist nur, dass ihr ein paar Dinge beachtet:

1. Überlegt euch, wieviel ihr tatsächlich machen wollt. Nur weil Muttertag ist eure Mama sicher nicht so viel wie eine ganze Fußball-Mannschaft und es wäre schade, wenn viel übrigbleibt.
2. Ihr wisst sicher ganz genau, was eure Mama gerne isst. Sucht einfach das passende aus. Ihr könnt auch gerne noch anderes dazu machen. Wenn eure Mama z.B. gerne Joghurt mag, dann macht ihr doch einen leckeren Joghurt: einfach ihr Lieblingsobst kleinschneiden und in etwas Naturjoghurt rühren.
3. Wenn ihr noch nicht so viel Erfahrung in der Küche habt, lasst euch von jemandem helfen (Papa oder größere Geschwister). Oder macht die einfachsten Rezepte und stellt Mama noch ein bisschen Obst und/oder Gemüse dazu.
4. Wenn ihr euch gar nichts davon zutraut, macht eurer Mama doch einfach einen Toast, stellt ihr Butter und Marmelade mit auf den Tisch und malt ihr ein Bild. Darüber freut sie sich ganz sicher auch!
5. Lest euch die Rezepte alle vorher mal durch und kuckt, ob ihr alle Zutaten und Arbeitsgeräte dafür habt. Am besten dann auch gleich alles bereitstellen, bevor ihr richtig loslegt.
6. Gerade bei gemahlene Nüssen, die ihr für die Nuss-Nougat-Creme braucht, oder den Kokosraspeln für die Pancakes, hat eure Mama bestimmt noch Reste vom Backen in ihrem Vorratsschrank. Fragt sie einfach, ob ihr die benutzen könnt.
7. Bei der Buttermilch müsst ihr beachten, dass in einem Becher zwar 500g drin sind, das aber nicht auch gleich 500ml sind sondern weniger!  
Wenn ihr die Pancakes, die Scones und den Wellnessdrink machen wollt, kauft 2 Becher Buttermilch. Der Rest im zweiten Becher reicht dann genau für den Wellnessdrink. Einfach in ein großes Glas geben und mit Saft auffüllen. Und wundert euch nicht: Buttermilch sieht immer leicht bröckelig aus, das ist normal.

Dann wünsche ich euch viel Spaß, einen wunderschönen Muttertag mit eurer Familie und wenn ihr Fragen habt, meldet euch gerne! Entweder beim Familienstützpunkt Wiesentheid oder direkt bei mir.

## Wellness-Shake

Zutaten für 2 Portionen:

500ml Buttermilch

200ml Orangensaft

evtl. 100ml Kokosmilch

nach Belieben Dekoration für das Glas, z.B. eine Orangenscheibe oder eine Erdbeere



Zubereitung:

Ihr könnt die einzelnen Zutaten entweder in einen speziellen Shaker oder auch in eine einfache Flasche geben, ordentlich schütteln und dann in zwei schöne, große Gläser kippen. Oder ihr verteilt alles direkt auf die Gläser und rührt mit einem langen Löffel oder Strohhalm alles etwas durch.

Es macht gar nichts, wenn nicht alles gleichmäßig gemischt ist. Auch die Mengenangaben sind diesmal gar nicht so wichtig. Wenn ihr (oder eure Mama) es lieber etwas fruchtiger hat, nimmt man einfach etwas mehr Orangensaft.

Wer Lust hat, kann das Glas noch schön dekorieren indem man z.B. eine Orangenscheibe an den Rand steckt. Eine Erdbeere sieht aber auch sehr schön aus.

## Fluffige Buttermilch-Scones

(schneller und viieeeel leckerer als einfache Brötchen)

Fertig in etwa 35 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen:

250g Mehl

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

60g (weiche) Butter

175ml Buttermilch



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze, Umluft nur 160°C) vorheizen. In einer Rührschüssel das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver mischen. Die Butter in kleine Stückchen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Jetzt direkt mit den Händen (die ihr vorher hoffentlich gründlich gewaschen habt!) zu einer krümeligen Masse kneten.

2. In die Mitte des Teiges eine Mulde drücken, die Buttermilch vorsichtig hineingießen und anschließend alles zu einem weichen, klebrigen Teig verrühren. Das dürft ihr gerne wieder mit den Händen, aber auch mit einem Löffel oder Schneebesen machen. Wenn ihr schon damit umgehen könnt, könnt ihr auch die Rührmaschine mit Knethaken benutzen. Falls der Teig dabei zu fest wird, gebt noch etwas Buttermilch dazu, ist der Teig dagegen zu klebrig noch ein bisschen Mehl.

3. Die Arbeitsfläche gut bemehlen und die Hände ebenfalls in Mehl tauchen. Jetzt den Teig so nochmal für etwa eine Minute gut durchkneten und dabei zum Ende zu einer Rolle formen, die etwa 5 cm dick ist. (Das ist etwa die Größe einer Streichholzschachtel.) Von dieser Rolle etwa 2,5 cm dicke Scheiben abschneiden.

Danach ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Scones mit etwas Abstand zueinander daraufsetzen. Auf der mittleren Einschubleiste im Ofen für 15-20 Minuten backen. Sobald die Scones oben eine schöne goldbraune Färbung bekommen, sind sie fertig.

4. Die Scones aus dem Backofen holen und noch etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Sobald sie lauwarm sind, kann man sie aber bereits essen und so schmecken sie tatsächlich auch am besten! 😊

## **Selbstgemachte Nuss-Nougat-Creme**

(schließlich muss auf die Scones ja noch was drauf!)

Diese Creme macht ihr am besten schon am Tag vorher. Anfangs ist sie noch relativ flüssig, über Nacht wird sie im Kühlschrank aber wieder fester und man kann sie am nächsten Tag gut streichen.

Fertig in ca. 30 Minuten

Zutaten für 1 Glas:

200g gemahlene Haselnüsse (wer mag kann gerne aber auch Mandel verwenden oder beide Nuss-Arten mischen)

150ml Milch

1 Päckchen Vanillinzucker

50g Zucker

1 Prise Salz

50g Butter

150g Vollmilch Schokolade



Zubereitung:

Die Milch zusammen mit dem Vanillinzucker, dem Zucker und der Prise Salz in einem Topf erhitzen. Sie muss dabei nicht kochen, einfach nur gut warm werden und leicht dampfen. Nun die Butter dazugeben, danach die Schokolade in Stückchen brechen und ebenfalls in den Topf geben. Alles vorsichtig und gleichmäßig rühren bis Butter und Schokolade geschmolzen sind und eine glatte Creme entstanden ist.

Zum Schluss die Nüsse zugeben und gut unterrühren. Jetzt kann die Nuss-Nougat-Creme auch schon in ein sauberes Marmeladen-Glas gegeben werden.

So könnt ihr die Creme auch gut für länger aufheben, für den unwahrscheinlichen Fall, dass sie nicht auf einmal aufgegessen wird. 😊

## **Kleine Kokos-Pancakes**

Zutaten für etwa 18 Stück:

50g Kokosraspeln

125g Mehl

½ TL Backpulver

1 Päckchen Vanillinzucker

250ml Buttermilch

2 Eier

Zubereitung:



1. Zuerst die Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne vorsichtig bei mittlerer Hitze anrösten. Danach zum Abkühlen auf einen Teller geben.  
(Die Kokosraspeln brennen leider recht leicht an. Deshalb ist es wichtig, dass die Pfanne nicht zu heiß ist. Solltet ihr Bedenken haben, ob ihr das wirklich so hinbekommt, dann lasst diesen Arbeitsschritt einfach weg. Kokosraspeln schmecken auch lecker, wenn sie vorher nicht geröstet wurden.)
2. Mehl und Backpulver zusammen mit dem Vanillinzucker in einer Rührschüssel vermischen. Das macht ihr am besten mit einem großen Löffel. Danach langsam die Buttermilch dazugeben und mit einem Schneebesen unterrühren. Zuletzt kommen die Eier und die Kokosraspeln dazu.
3. Etwas Fett (Butter, Margarine, Rapsöl, ... was ihr gerade Zuhause habt) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für jeden Pancake einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben. Dabei etwas Abstand zu den anderen Pancakes lassen. Durch das Backpulver werden sie nämlich noch ein bisschen größer. Die Pancakes von beiden Seiten bei mittlerer Hitze schön goldbraun backen. Ist der ganze Teig aufgebraucht, die Pancakes am liebsten noch warm gleich servieren. Dazu könnt ihr eure selbstgemachte Nuss-Nougat-Creme essen. Aber auch Marmelade oder einfach Puderzucker schmecken sehr lecker dazu.

## Erdbeer-Vanille-Blätterteigtaschen

Zutaten für etwa 12 Stück:

2 Rollen Blätterteig (schon fertig aus dem Kühlregal, aber nicht den tiefgefrorenen!)

Ca. 300g Erdbeeren

1 Packung Vanillepuddingpulver (wenn eure Mama aber lieber Schokopudding mag, könnt ihr auch Schokopudding nehmen)

2 EL Zucker

500ml Milch

Puderzucker



Außerdem braucht ihr einen kleinen Herz-Ausstecher. Vielleicht habt ihr ja so einen fürs Plätzchenbacken an Weihnachten. Wenn nicht, könnt ihr gerne auch jeden anderen Ausstecher nehmen, der nicht zu groß ist. Oder ihr schneidet mit dem Messer vorsichtig ein Viereck heraus. Wer seine Mama überraschen möchte, der lässt einfach beide Seiten der Blätterteigtaschen zu. Dann merkt eure Mama erst, was darin versteckt ist, wenn sie es probiert! 😊

Zubereitung:

1. Aus dem Vanillepuddingpulver, dem Zucker und der Milch nach der Anleitung auf der Puddingtüte einen Vanillepudding kochen und abkühlen lassen. So lange könnt ihr dann die Erdbeeren waschen, das Grün und matschige Stellen entfernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Den Backofen auf 200°C vorheizen (Ober- und Unterhitze; Umluft nur auf 180°C).
3. Den Blätterteig aus der Packung nehmen und aufrollen. Ungefähr 8x10cm große Vierecke schneiden. Ihr müsst das nicht nachmessen. Achtet einfach darauf, dass ihr aus einer Rolle 12 Vierecke schneidet. Jetzt könnt ihr bei der Hälfte der Vierecke ein Herzchen ausstechen.
4. Die Vierecke ohne Herzchen legt ihr dann auf ein Backblech, das ihr vorher mit Backpapier ausgelegt habt. Dann kommt auf jedes dieser Vierecke ein Klecks Vanillepudding und etwas von den Erdbeeren. Danach kommt jeweils ein Viereck mit Herzchen als Deckel obendrauf. Damit die beiden Vierecke auch zusammenhalten die Ränder mit einer Gabel vorsichtig festdrücken. Dabei entsteht gleichzeitig noch ein schönes Streifenmuster.
5. Dann kann euer Backblech auch schon für 15 – 20 Minuten in den Ofen. Sobald die Blätterteigtaschen goldgelb gebacken sind, sind sie fertig. Abkühlen lassen und wenn ihr wollt mit Puderzucker bestreuen, fertig!

1.

## Tomate-Mozzarella mit Mozzarella Herzchen

Zutaten:

1 Packung Mozzarella  
2 Tomaten  
Balsamico Essig  
Olivenöl  
frischer Basilikum



Zubereitung:

Den Mozzarella aus der Packung nehmen und etwas abtropfen lassen. Dann in Scheiben schneiden. Wenn ihr wollt, könnt ich aus den Scheiben dann kleine Herzchen ausstechen.

Die Tomaten gründlich waschen, wenn es größere Tomaten sind halbieren. Gerne erst einmal eine, es kann gut sein, dass das schon reicht.

Abwechselnd Tomaten und Mozzarella auf einen Teller schichten. Vorsichtig etwas

Balsamico und Olivenöl darüber gießen. Zum Schluss ein paar Blätter Basilikum abzupfen und dazu geben.

## Rühreier

### Zutaten:

pro Person 1-2 Eier, je nachdem, wie groß der Hunger ist

Salz

Pfeffer

1 EL Rapsöl

wer mag: Schnittlauch, Speck, Champignons, Paprika, Tomaten, Räucherlachs...



### Zubereitung:

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. (Wenn ihr kein Rapsöl habt, könnt ihr auch einfach ein bisschen Margarine nehmen.) Die Eier in einer Schüssel oder einem hohen Rührbecher aufschlagen und gut verquirlen.

Sobald die Pfanne gut heiß ist die Eimasse hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und immer wieder durchrühren, damit es kein Omelett, sondern Rühreier werden.

Sobald die Eier gut gestockt (also nicht mehr flüssig) sind, sind sie fertig. Wer mag schneidet dann z.B. noch etwas Schnittlauch darüber. Speckwürfel oder Champignons kann man gut noch kurz in der Pfanne mit anbraten. Wer es lieber knackiger mag, schneidet ein bisschen Paprika dazu. Auch Tomatenwürfel sind lecker zum Rührei. Oder einfach etwas Räucherlachs darüber. Oder... Eurer Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt.