

Klasse an den Herd, bitte!

Seit zwei Jahren lernen Schülerinnen und Schüler der Schweizer Oberstufe auch **vegetarisch und vegan** kochen. Das Rezeptbuch hat Erfolg.

Shakshuka

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen, 1 Peperoni, rot,
1 Peperoni, gelb, 6 Tomaten
2 EL Öl, 2 TL Tomatenpüree,
½ TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Salz
1 dl Gemüsebouillon, 2 Lorbeer-
blätter, Salz, Pfeffer
4 Eier

1 Knoblauch schälen, fein hacken. Peperoni entkernen, in kleine Würfel schneiden. Tomatenstrünke entfernen, Tomaten in kleine Würfel schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomatenpüree mit Peperoni, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz

zugeben. Auf mittlerer Stufe unter regelmässigem Rühren andünsten, bis die Peperoni weich sind.

3 Tomaten, Bouillon und Lorbeerblätter zugeben, ca. 20 Minuten kochen, bis die Sauce etwas eindickt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Mit einem Löffel vier Vertiefungen in die Sauce machen. Eier vorsichtig aufbrechen, in die Vertiefungen geben. Auf kleiner Stufe

ca. zehn Minuten weiterköcheln, bis das Eiweiss gestockt, das Ei gelb aber noch flüssig ist.

Tipp:

► Shakshuka ist eine Spezialität der nordafrikanischen und der israelischen Küche.

► Dazu passen Kartoffeln, Fladenbrot oder Latkes.

BUCHTIPP

«GreenTopf – Kochbuch, vegetarisch, vegan, vielfältig», Kochbuch für Schülerinnen und Schüler der 5.–9. Klasse, 416 S., Schulverlag plus, ab Fr. 49.90.



Latkes

Für 16 Plätzchen

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
3 EL Olivenöl
1 kg Kartoffeln, festkochend,
100 g Mehl, 2 Eier, Salz, Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten, abkühlen lassen.

2 Kartoffeln schälen, fein raffeln. Kurz ausdrücken, in einer Schüssel mit Zwiebel und Knoblauch, Mehl und Eiern mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Übriges Öl in der Bratpfanne erhitzen. Pro Plätzchen ca. 3 Esslöffel Kartoffelmischung hineingeben, portionenweise 16 Plätzchen goldbraun braten. Plätzchen jeweils einmal wenden. Latkes auf Haushaltspapier entfetten.

Tipps:

► Latkes werden traditionell mit Apfelsmus und Sauerrahm serviert.
► Sie lassen sich sehr gut einfrieren.

