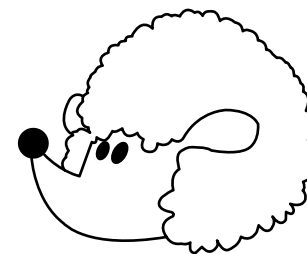




**KOMM UND KOCH  
MIT MIR!**  
Entdecke KaDZis spannende  
Lieblingsrezepte!



U1 KAGRAN

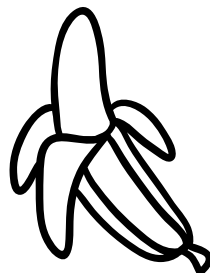


# BANANEN- NOUGAT-DESSERT

Für 4 Portionen

## Zutaten:

200g Schlagobers  
200g Topfen  
50g Ahornsirup  
100g Nougatcreme  
1 Vanilleschote  
5 Bio-Bananen  
Saft aus einer halben Zitrone  
300g Dinkel-Hafer-Nusskekse  
2 Zweige frische Minze



## Zubereitung:

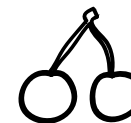
- Schlage das Schlagobers steif und hebe den Topfen und den Ahornsirup unter. Teile die Masse in zwei Teile und mische die Nougatcreme unter eine Hälfte.
- Schneide die Vanilleschote auf, kratze das Mark heraus und mische es unter die andere Hälfte der Topfencreme.
- Schäle die Bananen und schneide sie in Scheiben. Vermische die Bananen mit dem Zitronensaft, damit sie nicht braun werden. Zerkleinere die Kekse mit einem Mixer in grobe Krümel. Lasse dir dabei von einem Erwachsenen helfen.
- Schichte Kekse, Bananen, Vanille- und Nougatcreme in Gläser. Zupfe die Blätter von den Minzzweigen und garniere damit das Dessert.

# WEIHNACHTLICHES LEBKUCHEN SCHICHT-DESSERT

Für 4 Portionen

## Zutaten:

200g Lebkuchen  
200g Topfen  
250ml Obers  
1 Pck. Sahnesteif  
1 TL Zimt  
½ Glas Sauerkirschen/Weichseln eingelegt  
125ml Saft (von den Weichseln)  
100g Staubzucker  
Schokoladenraspeln



## Zubereitung:

- Lebkuchen zerbröseln und im Weichselsaft einweichen.
- Topfen mit Zucker und Zimt verrühren.
- Obers mit Sahnesteif schlagen und unter den Topfen heben.
- Immer 1 Schicht Topfen, 1 Schicht Lebkuchen und einige Weichseln übereinander in Dessertgläser schichten, die letzte Schicht sollte Topfen sein.
- Mit Schokoraspeln bestreuen und servieren.



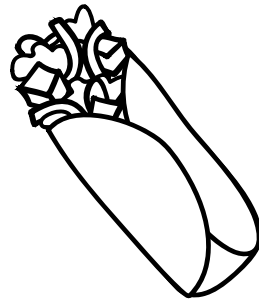
# TORTILLAS BUNT GEFÜLLT

Für 4 Portionen



## Zutaten:

- 1 Glas getrocknete Tomaten
- 1 Glas eingelegte Paprika
- 1 Glas Rucola- od. Genovese-Pesto
- 2 EL Frischkäse
- 2 Tortillafladen
- Etwas Rucola



## Zubereitung:

- Schneide die getrockneten Tomaten und die eingelegten Paprika in kleine Würfel.
- Verrühre den Frischkäse in einer Schüssel mit ein paar Löffeln Pesto und gib dann die Tomaten- und Paprikastücke dazu.
- Lege einen Tortillafladen auf ein Brett oder einen Teller und bestreiche ihn mit der Frischkäsecreme.
- Verteile jeweils etwas Rucola auf die Frischkäseschicht und rolle die Fladen ein.
- Schneide die Tortillarollen in etwa 3 cm dicke Streifen und richte sie auf zwei Tellern an. Oder du gibst sie in eine Jausenbox zum Mitnehmen.



# WÄRMENDE LINSENSUPPE

Für 4 Portionen

## Zutaten:

- 1 gelbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- 100g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 180g rote Linsen
- 1 l Gemüsesuppe
- 2 Lorbeerblätter
- Saft von ½ Zitrone
- Salz



## Zubereitung:

- Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und hacke beides fein.
- Erhitze das Öl in einem Topf und brate Zwiebel und Knoblauch darin glasig an.
- Gib Kreuzkümmel und Zimt dazu und röste die Gewürze kurz an.
- Nimm die getrockneten Tomaten aus dem Öl und gib sie mit den Linsen in den Topf. Gieße alles sofort mit Suppe auf und gib die Lorbeerblätter dazu.
- Rühre alles durch und lasse die Suppe 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Fische die Lorbeerblätter aus der Suppe und püriere diese anschließend gründlich mit einem Pürierstab durch.
- Schmecke die Suppe mit Zitronensaft und Salz ab.