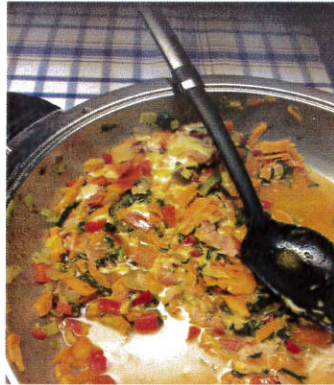


Montags-Allerlei



Menge	Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ 1 $\frac{1}{2}$ 1 3 3 ca. 150g	Zwiebel Lauch Paprika Chilischote Möhren Tomaten TK-Spinat	klein schneiden putzen, waschen, klein schneiden putzen, waschen, klein schneiden putzen, waschen, klein schneiden putzen, klein schneiden waschen, klein schneiden Das Gemüse kann variiert werden
2 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten, nach und nach das klein geschnittene Gemüse zugeben Spinat ebenfalls zugeben
ca. 1/4l	Brühe	aufgießen, kurz bei geschlossenem Deckel garen
1 EL	Tomatenmark	unterrühren
ca. 150g	Wurstreste Käse Kräuter	klein schneiden, zugeben reiben, unterrühren abschmecken
		dazu passt Brot 
		Ein Rezept von Gabriele Kreil aus Konradsreuth



Der

Doppeldecker

Menge	Zutaten	Zubereitung
8 Scheiben	Toastbrot	in einer Pfanne anbraten
ca. 300 g	Hackfleisch	in eine Schüssel geben,
1	Ei	Ei, klein geschnittene Zwiebel,
1 kleine	Zwiebel	Semmelbröselzugeben und zu einer Kugel
4 EL	Semmelbrösel oder 1 altes Brötchen	formen. Aus der Kugel 4 gleich große Stücke entnehmen und jeweils zu einer kleinen Frikadelle formen.
	Öl	erhitzen, Frikadellen in einer Pfanne angebraten.
<u>Belag:</u>	Ketchup und Mayonnaise	auf den Boden und den Deckel geben. Danach die Frikadellen darauf legen
4	Salatblätter	Jeweils ein Blatt auf die Frikadelle legen
8	Gurkenscheiben	auf den Burger legen
	Speck	In der Pfanne anbraten und auf den Burger legen
		Dann den Deckel auflegen und mit Zahnstocher zusammen stecken.
		Dazu werden kleine Tomaten auf den Teller gegeben um das Ganze zu verzieren.

Ein Rezept von Kevin, Tarek und Kathrin aus der 10. Klasse.



Nu-Pu-Kä Auflauf

Menge	Zutaten	Zubereitung
Ca.400g	Nudeln	Gekochte Nudeln vom Vortag evtl. halbieren
2-4	kleine Putensteaks	Würzen, in einer Pfanne goldbraun braten.
$\frac{1}{4}$ l	Wasser	Mit Brühe vermischen,
2	Eier	Eier zu der Brühe dazugeben. Fleisch und Nudeln in eine Auflaufform geben, mit der Brühe übergießen, Käse darüber geben und für 30 min bei 100 Grad (Umluft) in den Ofen schieben.
200g	geriebenen Käse	

Königsgrüner Salat mit dunklem Dressing

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Eisbergsalat	In Streifen zupfen,
1 TL	Salz	Salz, Zucker in eine Schale geben
1 TL	Zucker	
4 EL	Tafelessig	Essig,
2 EL	Öl	Öl,
2 EL	Balsamicoessig	Balsamicoessig dazugeben und beim servieren des Salates darüber gießen



Guten Appetit

von Philipp Daren