



# DOWNLOAD

Mein Schulplaner fürs *Referendariat*

Zusatzdownload April

## Besondere Kochrezepte für Lehrer\*innen



Auszug aus:

*Sophie Schwaiger*

**Mein Kochbuch für den Schulalltag**

Schnelle Rezepte für ein genussvolles  
Lehrerleben

ISBN 978-3-8346-4335-3

S. 42-43, 46-47

# „ICH HABE EURE KLASSENARBEITEN LEIDER NICHT DABEI“-HAFERCOOKIES

Manchmal muss man auch bei der Klasse zu Kreuze kriechen – zum Beispiel, wenn die Korrekturen der letzten Klassenarbeit schon wieder nicht fertig geworden sind. Cookies helfen, ungeduldige Schülerinnen und Schüler zu besänftigen und zu vertrösten.

Für 30 Cookies

- ♦ 100g Zartbitterschokolade
- ♦ 100g getrocknete Cranberrys
  - ♦ 200g weiche Butter
  - ♦ 100g Zucker
- ♦ 1 EL Zuckerrübensirup
  - ♦ 2 Eier
  - ♦ 200g Mehl
- ♦ 2 TL Weinstein-Backpulver
  - ♦ 1 kräftige Prise Salz
- ♦ 100g kernige Haferflocken
- ♦ 100g zarte Haferflocken

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zartbitterschokolade und Cranberrys hacken und beiseite-  
stellen. Die Butter zusammen mit dem Zucker und dem  
Zuckerrübensirup mit einem Handrührer oder einer Küchen-  
maschine schaumig schlagen. Dann die Eier zugeben und  
die Masse noch einmal 2–3 Min. schlagen.

In einer weiteren Schüssel das Mehl mit dem Backpulver und  
dem Salz vermengen und zu der Butter-Zucker-Mischung  
geben. Mithilfe eines Löffels vorsichtig unterrühren. Dabei  
darauf achten, dass man nicht so stark rührt, sonst werden  
die Cookies nachher sehr hart. Zum Schluss die Haferflocken,  
die gehackte Zartbitterschokolade und die Cranberrys unter-  
heben.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und große Tropfen des  
Teiges mit ausreichend Abstand zueinander auf das Blech  
setzen und leicht andrücken, damit die Cookies ihre typische  
Form bekommen. 12–14 Min. backen, anschließend auf einem  
Gitter auskühlen lassen.



# WANDERTAG- BULGURSALAT

*Es ist Wandertag und während sich Ihre Schülerinnen und Schüler den Bauch mit Gummibärchen und Schokolade vollschlagen, könnten Sie zu diesem gut mitnehmbaren Bulgursalat greifen. Einfach im Sitzen, Stehen oder beim Schüler-Nachjagen genießen!*

*Für 2 Portionen*

## Für den Salat:

- ◆ 125 g Bulgur
- ◆ 125 ml Gemüsebrühe
  - ◆ ½ Gurke
- ◆ 1 Handvoll Kirschtomaten
- ◆ 8 schwarze Oliven ohne Stein (z. B. Kalamata)
  - ◆ 75 g Feta
- ◆ 5 Stiele glatte Petersilie
- ◆ 3 Frühlingszwiebeln

## Für das Dressing:

- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ Saft von ½ Bio-Limette
- ◆ Salz und Pfeffer

Für den Salat den Bulgur in einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke schälen und würfeln. Die Kirschtomaten putzen, halbieren und entstrunken. Die Oliven ebenfalls halbieren und den Feta würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing Olivenöl mit dem Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte des Dressings in einen Behälter (z. B. ein Glas) geben. Dann nacheinander die Hälfte des Bulgurs, der Gurke und der Tomaten zufügen. Anschließend einen Teil der Oliven und des Fetas daraufschichten und den Salat mit Petersilie und Frühlingszwiebeln toppen. Beim zweiten Glas wiederholen.

