



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 trösten.

Für 30 Cookies

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

