
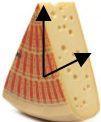


LECKERE KÄSEREZEPTE



Ziel:	Die Schüler kennen leckere und gesunde Rezepte mit Käse.
Arbeitsauftrag:	Bereitet die Gerichte anhand der ausgewählten Rezepte zu!
Material:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lebensmittel gemäss Rezepten ▪ Hauswirtschaftsraum
	Einzelarbeit, Partnerarbeit und Plenum
	Je nach Gericht variiert die Zeit sehr stark.

Weiterführende Ideen

- Klasse muss Budgetvorgaben einhalten, vollständiges Menü selber planen
- Klasse kauft selber ein
- Unter www.google.ch weitere Käse Rezepte suchen.
- In Zusammenarbeit mit dem Hauswirtschaftsunterricht ein Käsetag planen.
- In den anderen Ernährungs-Lektionen auf www.kiknet.ch findet man viele leckere Rezepte



LECKERE KÄSEREZEPTE



Bunter Getreiderisotto-Salat mit Emmentaler

Für vier Portionen:

5 dl	Bouillon	Bouillon aufkochen
250 g	Getreiderisotto	Zugeben Zugedeckt etwa 45 min köcheln lassen
2 kleine	Rote Peperoni	Gemüse waschen und vorbereiten In Streifen schneiden
1	Aubergine	In Würfel schneiden
1	Zucchini	In Rädchen schneiden
1	Zwiebel	Fein hacken
2 EL	Olivenöl	Gemüse und Zwiebeln im Öl kurz dünsten
2	Tomaten	In Würfel schneiden, zum Gemüse geben, alles 10 min dünsten
	Salz, Pfeffer	Würzen
		Risotto mit dem Gemüse vermengen
2 EL	frische Kräuter	Darunter mischen
2 EL	Zitronensaft	Abkühlen lassen
150 g	reifer Emmentaler AOC	Mit der Röstiraffel reiben und über den Salat streuen



LECKERE KÄSEREZEPTE



Emmentaler Brotcake

Für eine Cakeform von 25cm Länge

4 dl Milch

Milch erhitzen

300 g Halbweissbrot

Brot würfeln, in einer Schüssel mit der Milch übergiessen
30min einweichen lassen, dann mit einer Gabel gut zerdrücken

2 Bund glatte Petersilie

fein hacken

150 g reifer Emmentaler
AOC

fein würfeln

120 g Magerquark
4 Eier

gut verquirlen
Petersilie und Quark zugeben

Brot beifügen, sorgfältig mischen

Salz, Pfeffer

Würzen

Masse in die mit Backpapier ausgelegte Cakeform füllen

Backen im 220 °C heissen Ofen ca. 40min

Warm servieren

Tipp: Kann gut vorbereitet und vor dem Servieren nochmals aufgewärmt werden.



LECKERE KÄSEREZEPTE



Emmentaler-Körbchen mit lauwarmem Pilzsalat

Für vier Portionen

200 g Milder Emmentaler Auf der Röstiraffel reiben
1 EL AOC

Mehl Mit dem Käse vermischen

Masse zu vier flachen Häufchen von ca. 12 cm Durchmesser auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen

Im 200 °C heißen Ofen ca. 7 min goldbraun backen

Fladen sofort über je eine Tasse legen und auskühlen lassen

2 Tomaten Würfeln

je 3 Zweige Glatte Petersilie und Oregano Fein hacken

1 Zwiebel

200 g Champignons In Scheiben schneiden

2 E Olivenöl Zwiebeln im Öl einige Minuten dünsten
Tomaten und Kräuter zugeben, kurz mitdünsten

L

1 EL Aceto Balsamico Würzen
Salz, Pfeffer

Emmentaler-Körbchen sorgfältig mit dem Pilzsalat füllen



LECKERE KÄSREZEPTE



Gefüllte Peperoni

Ergibt sechs Stück

6 Peperoni

Beim Stielansatz einen Deckel abschneiden, entkernen

Füllung:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g Champignons

Fein hacken

2 EL Öl

Dünsten

250 g Bulgur

Beifügen

5 dl Bouillon

Mit 4 dl Bouillon ablöschen

1 Dose Gehackte Tomaten
(400 g)

Tomaten zugeben, ca. 5 min köcheln lassen

2 Zweige Pfefferminze

Fein hacken

150 g Reifer Emmentaler
AOC

Klein würfeln

Pfefferminze und Emmentaler AOC zur
Bulgurmasse geben

Salz, Pfeffer

Würzen

Mischung in die Peperoni füllen
Peperoni in eine Gratinform stellen
Restliche Bouillon dazugießen

Im 200 °C heißen Ofen ca. 30 min garen

Tipp: Anstelle von Bulgur kann auch Reis oder Eibly
verwendet werden.



LECKERE KÄSEREZEPTE

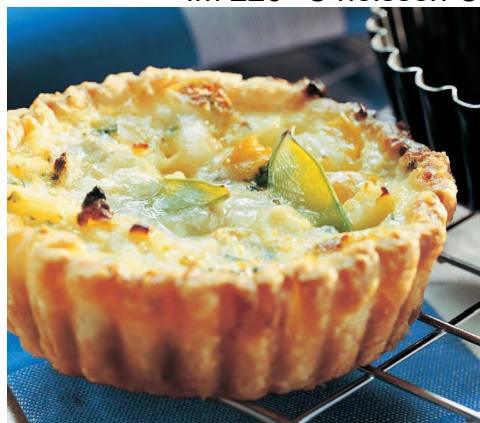


Gemüsequiche

Ergibt sechs Förmchen von 10 cm Durchmesser oder ein rundes Kuchenblech von 26 cm Durchmesser

		Gemüse vorbereiten
1	Kohlrabi	
2	Gelbe Peperoni	In Würfeli schneiden
100 g	Kefen	In Streifen schneiden
0,5 dl	Bouillon	Gemüse mit der Bouillon aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 5 min garen Allfälligen Gemüsesud abgiessen und beiseite stellen Gemüse auskühlen lassen
1	Blätterteig, rund ausgewallt, ca. 300 g	Förmchen oder Kuchenblech mit Blätterteig auslegen
150 g	Reifer Emmentaler AOC, gerieben	Mit der Hälfte des Emmentaler AOC bestreuen
		Gemüse darauf verteilen
1 Bund	Glatte Petersilie	Fein hacken
1 Bund	Schnittlauch	Fein schneiden
100 g	Hüttenkäse	Zusammen mit dem restlichen Emmentaler AOC gut verrühren
2	Eier	Kräuter untermischen
1 dl	Milch	
	Salz Pfeffer	Guss würzen und über das Gemüse giesen
2 EL	Sonnenblumenkerne	Darüber streuen

Im 220 °C heissen Ofen ca. 20 min backen.



LECKERE KÄSREZEPTE



Nudeln mit Krevetten an Korianderpesto

Für vier Portionen

200 g Reifer Emmentaler AOC Klein würfeln

1 Bund Koriander

1 Bund Glatte Petersilie

1 EL Sesamsamen, geröstet Im Cutter fein ahcken

350 g Breite Nudeln Al dente kochen

16 Tiefgekühlte

Krevetten, aufgetaut

1,5 dl Bouillon

Krevetten in der Bouillon kurz garen, herausheben und warm stellen

0,5 dl Rapsöl
Salz, Pfeffer

Kräutermischen mit 0,5 dl Krevettensud und dem Öl verrühren, würzen

Nudeln mit Koranderpesto, Krevetten und Emmentaler AOC anrichten

Tipp: Pasta selber herstellen oder spezielle Teigwaren verwenden.



LECKERE KÄSEREZEPTE



Pikant gefüllte Strudelteigkörnchen

Für ca. 10 kleine Portionenförmchen von 6 Durchmesser

1 EL Öl

Auf ein Haushaltspapier geben, Förmchen ausfetten

1 Packung Strudelteigblätter (ca. 120g)

Je zwei Strudelteigblätter übereinander legen
Aus dem Teig 12 cm grosse Rondellen ausstechen
Locker in die Förmchen legen

Im 200 °C heissen Ofen ca. 3 min hellbraun backen

150 g Reifer Emmentaler

60 g AOC

½ Lyoner Wurst am Stück

½ Apfel, ohne Kerngehäuse

1 Bund Salatgurke

4 EL Schnittlauch fein geschnitten

Sehr fein würfeln

½ TL Mayonnaise
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Alles zusammen mischen
Mischung kurz vor dem Servieren in die Strudelkörnchen füllen



LECKERE KÄSEREZEPTE



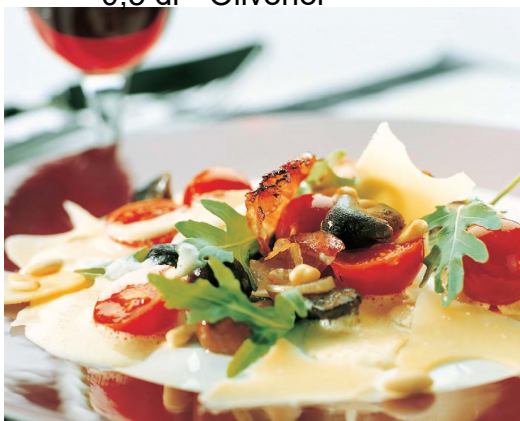
Pilz-Tomaten-Salat mit Emmentaler an weisser Balsamico-Sabayon

Für vier Portionen

500 g	Gemischte, frische Pilze	Rüsten, die grösseren in Scheiben schneiden, kleine halbieren oder ganz lassen
300 g	Cherrytomaten	Halbieren
2	Schalotten	In Ringe schneiden
4 EL	Olivenöl	Pilze und Schalotten im Öl ein paar Minuten dünsten
2 EL	Weisser Aceto Balsamico	Essig zugeben
	Salz, Pfeffer	Würzen
150 g	Reifer Emmentaler AOC	In feine Scheiben schneiden
75 g	Rucola	Grob zerzupfen
50 g	Speckscheiben	In Streifchen schneiden, ohne Fettzugabe kurz braten
2 EL	Pinienkerne	Beifügen, goldgelb rösten

Balsamico-Sabayon

1	Ei	
1	Eigelb	
3 EL	Weisser Aceto balsamico	
0,5 dl	Rahm	Verquirlen, im heissen Wasserbad mit dem Schwingbesen cremig dick aufschlagen
	Salz	Würzen
		Im kalten Wasserbad kalt schlagen
0,5 dl	Olivenöl	Ganz langsam zugeben



Pilz-Tomaten-Salat mit Emmentaler AOC, Rucola, Speck und Pinienkernen auf Teller anrichten
Mit Sabayon beträufeln

LECKERE KÄSEREZEPTE



Pizza bolognese

Für vier Portionen

1 Zwiebel	Fein hacken
1 EL Öl	Kurz dünsten
200 g Gehacktes Rindfleisch	Beifügen und braten
1 Dose Gehackte Tomaten	Zugeben
Italienische Kräutermischung Salz, Pfeffer	Würzen Zugedeckt 10 min köcheln lassen
125 g Milder Emmentaler AOC	In Scheiben schneiden
2 Fertige Pizzateige, rund ausgewallt à 260 g	Fleischmischung auf die beiden Teige verteilen und ausstreichen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen
	Emmentalerscheiben auf Pizzas verteilen
	Im 250 °C heißen Ofen ca. 15 min backen
	Tipp: Pizzateig selberherstellen



LECKERE KÄSEREZEPTE



Pochierte Eier in Emmentaler-Creme

Für 8 kleine Souffléförmchen

1 Bund Schnittlauch

In Röllchen schneiden, ein wenig davon für die Garnitur reservieren

1 Bund Petersilie

Hacken

150 g Milder Emmentaler AOC

Fein reiben

100 g Saurer Halbrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kräuter mit 100g Emmentaler AOC und dem sauren Halbrahm verrühren und würzen

Mischung in ausgebutterte Souffléförmchen verteilen

8 Eier

Sorgfältig in die Förmchen aufschlagen
Mit dem restlichen Emmentaler AOC bestreuen

Für etwa 10 min in den 220 °C heissen Ofen stellen, bis die Eier gestockt sind und die Oberfläche goldgelb überbacken ist

Mit Schnittlauch bestreuen



LECKERE KÄSEREZEPTE



Spaghetti Kunterbunt

Für vier Portionen

200 g	Milder Emmentaler AOC	Klein würfeln
1 Paar	Wienerli	In Rädchen schneiden
1	Pouletbrüstchen	In Stücke schneiden
1	Rote Peperoni	Halbieren, entkernen und in Würfel schneiden
Mind 5 l	Wasser Salz	Reichlich Wasser aufkochen, wenn es siedet mit Salz und Safran würzen
1 Briefchen	Safran	Spaghetti zugeben und al dente kochen
500 g	Spaghetti	
1 EL	Olivenöl	Wienerli in heissem Öl kurz braten Pouletfleisch, Peperoni und Erbsen zugeben, zusammen bei mittlerer Hitze ca. 5 min dünsten
100 g	Tiefgekühlte Erbsen	
2 dl	Gemüsebouillon Salz, Pfeffer	Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen, wenn nötig nachwürzen

Spaghetti mit der Fleisch-Gemüse-Mischung und dem Emmentaler AOC vermengen und anrichten

Tipp: Mit Guetzeliasstechformen Emmentaler AOC ausstechen und als Garnitur verwenden.

