



Junior Slow  
Karlsruhe e.V.

# Rezeptsammlung

Von .....

Mai 2020

vom

SlowMobil  
@Home



Junior Slow  
Karlsruhe e.V.

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
Was ist das SlowMobil	3
Hallo und willkommen	4
Schnupperstunde / Gewürze und Kräuter	5
Rezept: selbstgemachte Butter	6
Wie wachsen Kartoffeln	7
Rezept: Schupfnudeln	8
Rezept: Apfelmus	10
Wir decken den Tisch	11



**Junior Slow**  
Karlsruhe e.V.

# Was ist das SlowMobil?

Das SlowMobil ist ein umgebauter Bauwagen. Darin ist eine Küche. Es ist Platz für zwei Personen (aus unserem Team) plus acht Kinder.

**Slow** = ein englisches Wort und bedeutet *langsam*.

**Mobil** = in Anlehnung an Automobil.

Das SlowMobil kann von Schule zu Schule reisen.

Das SlowMobil fährt nicht etwa langsam. Aber wir erleben im SlowMobil eine ganze Menge über unser Essen und das Kochen.

Bevor wir nämlich im SlowMobil gemeinsam kochen und essen, lernen wir zuerst eine ganze Menge. Über die Herkunft der Zutaten zum Beispiel.

Wir besprechen ausführlich was wir gemeinsam kochen.

Wir fühlen und riechen unsere Zutaten.

Wir besprechen wo und wie die Zutaten wachsen.

Dann kochen wir zusammen und decken den Tisch hübsch ein.

Erst dann essen wir gemeinsam.

Und das macht alles sehr viel Spaß!

# Hallo und herzlich willkommen im SlowMobil at Home

Wenn du magst und wenn auch deine Eltern dafür Zeit und Lust haben,  
kannst du jetzt zu Hause mitmachen.

Weißt du, welche Kleidungsstücke ein Koch benötigt?

Genau, ein Koch braucht eine Kochmütze und eine Schürze.

Und dann muss sich der Koch gründlich seine **Hände waschen!!**

**Denke also immer daran - Hände waschen**

Und zieh dir eine Schürze an. So bleibt deine Kleidung sauber.  
Statt einer Kochmütze - lange Haare kannst du zu einem Zopf  
binden

**Schau dir einmal eure Gewürze an, welche ihr zuhause habt.**

**Welche Gewürze gibt es bei euch?**

*Schreibe drei Stück auf:*

---

---

---

**Rieche an den Gewürzen.  
Welches riecht besonders gut?**

*Schreibe drei Stück auf:*

---

---

---

**Habt ihr vielleicht auch frische Kräuter?  
oder kennst du welche?**

*Schreibe drei Stück auf:*

---

---

---

# Butter selbstgemacht

## Zutaten

1/2 Becher Schlagsahne

1 Schraubglas (nicht zu klein), z.B. ein Marmeladenglas

## Zubereitung

Fülle die Schlagsahne in ein Schraubglas. Befülle das Glas maximal bis zur Hälfte. Schraube den Deckel drauf. Verschließe es gut. Jetzt kannst du gaaaanz lange kräftig schütteln.

Zuerst erhältst du eine cremige Masse, das ist Schlagsahne. Probiere einmal.

Schüttele nun so lange immer weiter, bis die Masse fester und immer fester wird. Es trennt sich Flüssigkeit ab.

Das ist Buttermilch. Probiere sie.

Schüttele noch ein wenig weiter.

Die Buttermilch kannst du in ein Glas umfüllen und trinken oder zum Kuchen backen verwenden. Im Glas verbleibt deine fertige Butter.

*Viel Spaß*

Die Butter schmeckt lecker auf Brot.

Du kannst sie noch mit Salz und Gewürzen und Kräutern verfeinern.

***Guten Appetit***

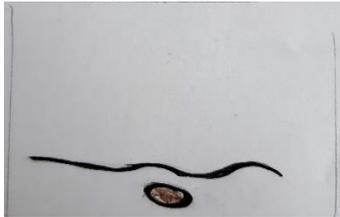
## **Tipp:**

Lass deine ganze Familie mit machen. Schüttelt abwechselnd. Du kannst das Glas zwischendurch wegstellen und später weiter schütteln.

Verwende Bio-Schlagsahne. Sie enthält keine Zusätze.

## Weißt du wie Kartoffeln wachsen?

Kartoffeln wachsen in der Erde.



Aus einer Kartoffel entwickelt sich eine Kartoffelpflanze.

Die Kartoffelpflanze wächst über der Erde.



Während die grüne Pflanze überirdisch wächst, bilden sich an der Kartoffelknolle, welche in der Erde steckt, neue Sprosstriebe.



Die Sprosstriebe verdicken sich. Sie wachsen zu Kartoffeln heran.

# Schupfnudeln

(„schupfen“ = rollen, wälzen, Nudel = „Knödel“ )

du brauchst:

ca 600g Kartoffeln

150g Mehl

ca 2 EL Stärke

Salz

so geht's:

Kartoffeln schälen

Kartoffeln waschen

Kartoffeln klein schneiden

Kartoffeln in einen Kochtopf geben.

Wasser zugeben, so dass die Kartoffeln ganz knapp mit dem Wasser bedeckt sind.

1 TL Salz zugeben.

Deckel auf den Topf und die Kartoffeln weich kochen. Das dauert etwa 20 min.

Das heiße Wasser muss abgegossen werden. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.

Gib die Kartoffeln in deinen Topf zurück.

Stampfe die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zu Brei.

Fülle den Kartoffelstampf in eine Schüssel, zum Kneten.

Gib das Mehl und die Stärke und eine Prise Salz zu den Kartoffeln.

Vermische jetzt alles und knete es zu einem festen Teig.

Bevor du die Hände zu Hilfe nimmst, musst du vorher vorsichtig die Temperatur prüfen.

Aus diesem Teig kannst du jetzt ca 80-100 Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln kannst du mit deinen Eltern vorsichtig in Öl rundum braten.

Fertig!

## Tipp:

Teile deinen Teig in 4 Stücke.

Teile diese 4 Stücke nochmals in 4 Portionen.

Und teile diese nochmals in mehrere kleine Stücke.

Die kleinen Stücke kannst du ganz leicht zu Schupfnudeln formen.

Rolle die Stückchen in den Handflächen zu einer länglichen Form.

Die Schupfnudeln sind fast fertig:

Ihr müsst sie nun nur noch in Öl rundum goldbraun anbraten.

Du kannst die geformten Schupfnudeln, anstatt sie zu braten, auch einfach in Salzwasser garen.





Dazu passt

## **Apfelmus**

Du brauchst 2 Äpfel, Zimt

### **so geht's:**

Äpfel waschen und trocken abreiben, halbieren, vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

Äpfel in kleine Würfelchen schneiden.

Diese in einem kleinen Topf mit 1 EL Wasser weichdünsten. Das dauert etwa 7 min.

Eine Prise Zimt zugeben.

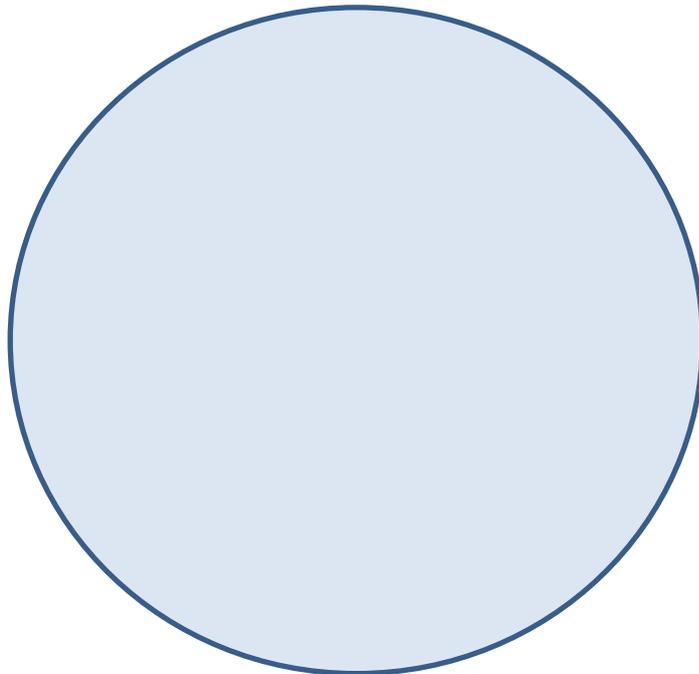
Die Apfelstückchen mit der Flüssigkeit pürieren.

Fertig.

# Im SlowMobil decken wir immer gemeinsam den Tisch:

Male das Besteck auf die richtige Seite und male dein Lieblingsgericht in den Teller:

Löffel oben



Gabel- links

Messer - rechts

Und dann wünschen wir uns einen „Guten Appetit“ und essen zusammen.

**Viel Spaß**

wünscht dir das Team vom SlowMobil Karlsruhe



Und vielleicht sehen wir uns im nächsten Jahr

Bis bald