

Hallo Kinder,

heute habe ich euch zwei Rezepte mitgebracht, die ihr zusammen oder auch getrennt voneinander herstellen könnt. Gut wäre es, wenn ihr Mutter oder Vater als Assistenten dabei habt. Es gibt einen Löwenzahn-Käse-Salat mit Brennesselpfannkuchen.

Als erstes könnt ihr euch den **Löwenzahn-Käse-Salat** herstellen.

Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 3 Händevoll Löwenzahnblätter im Garten oder in der Natur pflücken
(als Ersatz könnt ihr auch Rucola im Laden kaufen)
- 1 Esslöffel Balsamico Essig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- eine Prise Zucker
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel geriebenen Parmesankäse

Außerdem brauchst du:

- eine Salatschüssel
- eine kleine Schüssel zum Anrühren der Salatsoße
- einen Teelöffel
- einen Esslöffel
- eine Salatschleuder
- ein kleines Küchenmesser
- ein Schneidebrett

Zubereitung:

Die Löwenzahnblätter werden gewaschen und in einer Salatschleuder trocken geschleudert.

Die Knoblauchzehe wird geschält und einmal durchgeschnitten, dann reibt ihr die Salatschüssel mit der geschnittenen Knoblauchkante aus und gebt die Löwenzahnblätter in die Schüssel.

Nun füllt ihr Pfeffer, Salz, Zucker, Curry, Senf, Olivenöl und Balsamico Essig in die kleine Schüssel und vermengt die Zutaten zu einer Soße.

Die Soße gebt ihr dann zu den Löwenzahnblättern, streut den Parmesan darüber und lasst den Salat noch etwas ziehen. Wenn ihr Salat und Pfannkuchen zu einem Mittagessen bereiten wollt, gebt ihr die Salatsoße erst über den Salat, wenn ihr die letzten Pfannkuchen in der Pfanne habt, ansonsten werden die Salatblätter zu weich.

In der Zwischenzeit bereitet ihr die **Brennnessel-Kartoffel-Pfannkuchen** zu.

Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 1 Handvoll Brennnesselblätter im Garten oder in der Natur mit Handschuhen pflücken
- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 1,5 kg Kartoffeln
- 1 Esslöffel Kartoffelmehl oder Dinkelmehl
- ca. 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Olivenöl zum Braten in der Pfanne

Außerdem brauchst du:

- eine Küchenwaage zum Abmessen der Zutaten
- einen Kochtopf zum Wasser kochen
- eine Pfanne zum Backen der Pfannkuchen
- eine Schüssel zum Vermengen der Zutaten
- einen Rührlöffel
- einen Teelöffel
- ein kleines Küchenmesser
- einen Esslöffel
- ein größeres Sieb
- ein Messer
- ein Schneidebrett
- eine Schaumkelle
- eine Reibe
- einen Pfannenwender
- einen Essteller

Zubereitung:

Zuerst kocht ihr 1/2 l Wasser im Kochtopf, dann werden die Brennnesselblätter kurz darin eingetaucht, mit der Schaumkelle herausgenommen und anschließend auf dem Schneidebrett mit dem Messer klein geschnitten.

Nun reibt ihr mit den feineren Löchern auf der Reibe die Kartoffeln in die Schüssel, anschließend füllt ihr die geriebenen Kartoffeln in das Sieb und drückt sie mehrmals fest darin aus, sodass so viel Wasser wie möglich entfernt wird.

Die ausgedrückten Kartoffeln, den Quark, das Salz und das Mehl füllt ihr in die Schüssel, dann schlägt ihr das Ei am Schüsselrand auf und gebt es zu den anderen Zutaten. Alle Zutaten werden mit dem Rührlöffel ordentlich vermengt.

Gebt das Öl in die Pfanne und erhitzt es langsam. Dann füllt ihr vorsichtig einen Esslöffel der gerührten Masse in das heiße Fett. Wenn die Pfanne groß genug ist könnt ihr auch 2 bis 3 Esslöffel der Masse getrennt voneinander in die Pfanne füllen. Die kleinen Pfannkuchen werden nun darin bei mittlerer Hitze gebacken, erst die eine Seite, dann dreht ihr sie mit dem Pfannenwender auf die andere Seite. Sind die Pfannkuchen auf beiden Seiten angenehm braun, könnt ihr sie herausnehmen und auf einem Teller ablegen. Mit der restlichen Masse verfährt ihr genauso, bis ihr alle Pfannkuchen fertig gebacken habt.

Nun deckt ihr den Tisch, stellt die Pfannkuchen und den Salat dazu und lasst euch beides schmecken.

Guten Appetit!