



Hans-Böckler-Str. 16  
44787 Bochum

Kontakt: Conny Diallo  
E-Mail: [kochschule@ibb-ruhr.de](mailto:kochschule@ibb-ruhr.de)

Bank: Sparkasse Bochum  
IBAN: DE15 4305 0001 0001 6292 29  
Register-Nr.: VR 4960  
Steuer-Nr.: 306/5797/1207  
[www.ibb-ruhr.de](http://www.ibb-ruhr.de)

## Unsere kleine Kochschule

Zucchini-Bratlinge  
Sour-Cream  
Kartoffelstampf  
Bunter Sommersalat

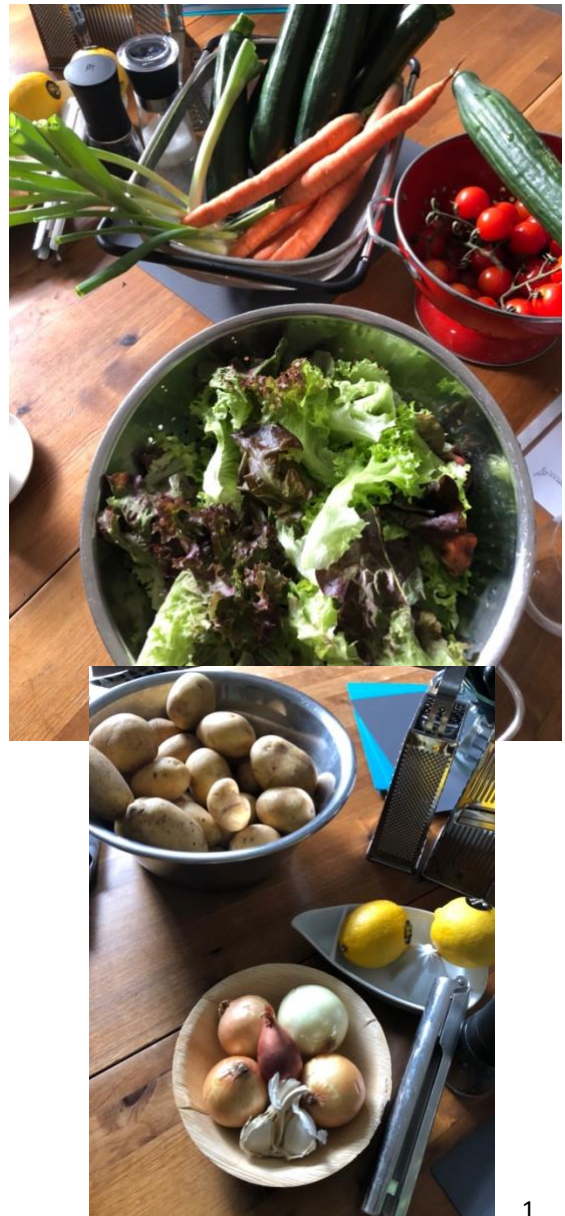
Zutaten und Zubereitung  
(für etwa 7 Kinder und 4 Erwachsene)

6 Zucchini und 6 Möhren raspeln  
2-3 Zwiebeln in kleine Würfel schneiden  
Knoblauch pressen  
Petersilie hacken  
etwa 200 g Haferflocken und  
etwa 6 EL Kichererbsen-Mehl unterheben  
mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und  
ggf., einem Spritzer Sojasauce abschmecken  
flache Bratlinge formen und in Öl braten

Kartoffeln schälen und vierteln  
In Salzwasser kochen  
Wasser abgießen und Kartoffeln stampfen  
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, etwas Olivenöl,  
etwas Butter, Zitronensaft hinzufügen

Quark, Sauerrahm, Joghurt verrühren  
Kräuter hacken, Knoblauch pressen und hinzufügen  
Mit Salz, Pfeffer, Spritzer Zitrone abschmecken

Salat waschen und zupfen  
Tomaten, Gurke, Frühlingszwiebeln... waschen, schneiden



Vinaigrette:

Senf, Honig, Salz, Pfeffer verrühren, Balsamico oder Himbeeressig oder Zitrone hinzufügen, Olivenöl (oder Walnussöl oder ein gutes anderes Öl langsam einrühren.

Guten Appetit!

