



Hans-Böckler-Str. 16
44787 Bochum

Kontakt: Conny Diallo
E-Mail: 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

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!

