

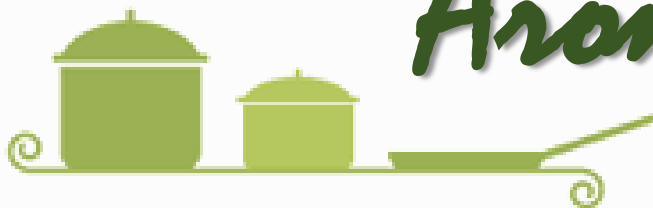


A napfény színei – a napfény ízei

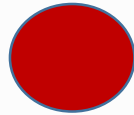
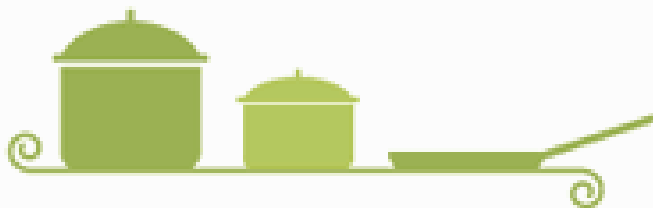
Ételek biozöldségekből

*Die Farben des Sonnenlichtes- die
Aromas des Sonnenlichtes*

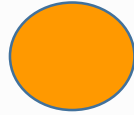
Speisen aus Bio Gemüse



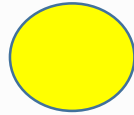
A színek ereje



• Szerelem és bujaság



• Öröm és vitalitás



• Vidámság



• Szeretet



• Béke és nyugalom



• A hatodik érzék



• A női és férfi energiák ötvözete

Töltött paradicsom hercegnő módra – "a la duchesse" burgonyapürével

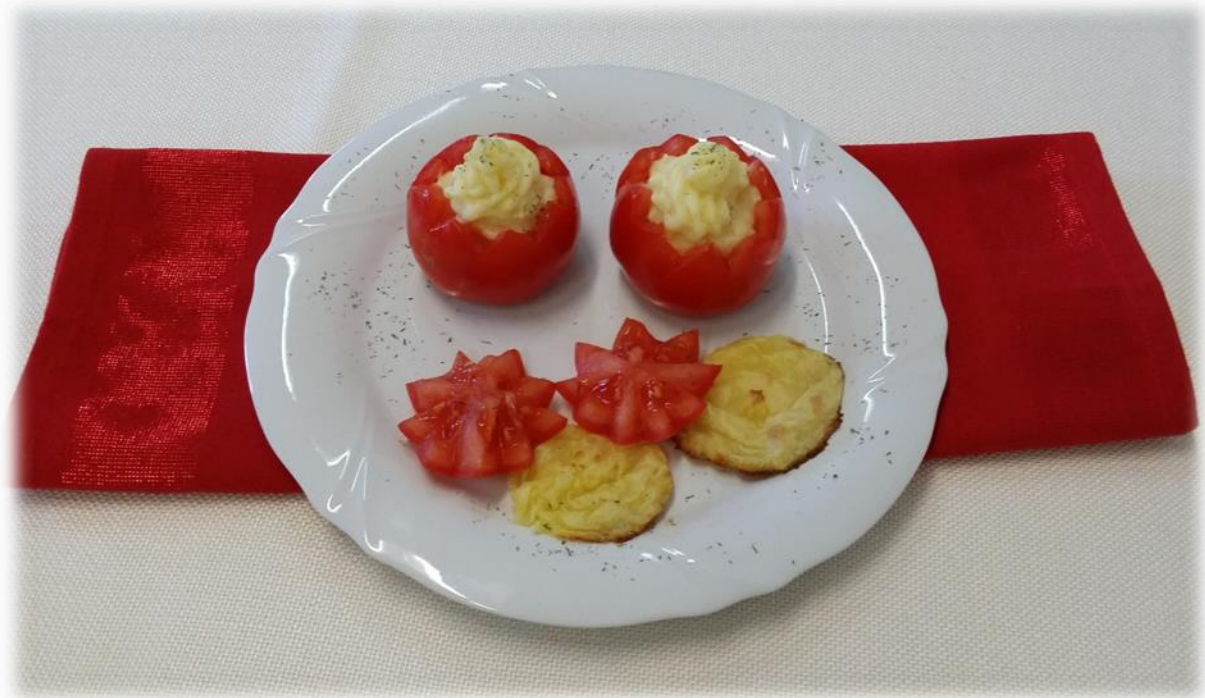
Hozzávalók:

12 paradicsom, 50 g vaj, 1 tojássárgája, 30 g reszelt sajt,

400 g burgonya, só, 20g vaj, 1 dl tej, 1 tojássárgája, 30 g reszelt sajt, őrölt szerecsendió

Elkészítés:

A paradicsomokat megmossuk, kalapjukat levágjuk, belsejüket kivájjuk, lesózva fél óráig csepegtetjük. A burgonyát sós vízben főzzük, megtörjük, hozzáadjuk a vaját, szerecsendiót, tejet, hogy habos masszát kapjunk.. Mikor kihűlt, elkeverjük benne a reszelt sajtot és tojássárgáját. Nyomózsák segítségével töltjük meg a paradicsomot. Kivajazott sütőedényben 250 fokon addig sütjük, míg a tetején aranybarna kéreg nem képződik.



Gefüllte Tomaten nach "à la duchesse" Art mit Kartoffelpüree

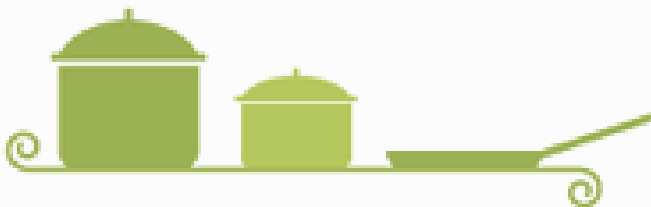
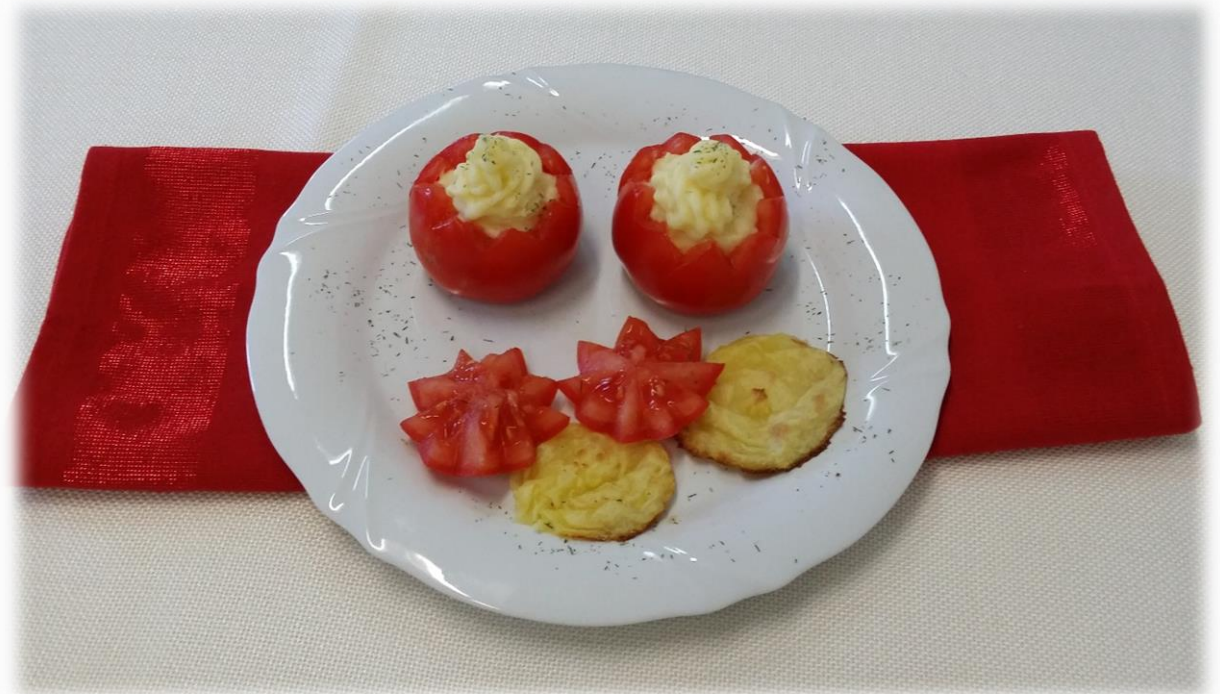
Zutaten:

12 Stück Tomaten, 50 g Butter, 1 Eidotter, 30g geribener Käse,
400g Kartoffeln, Salz, 20 g Margarine, 1 dl Milch,, 1 Eidotter,
30g gerebener Käse, Muskatnuß

Zubereitung:

Der Hut der Tomaten schneiden, ihre Innere ausnehmen, salzen, 30 Minuten lang in Ruhe lassen.

Kartoffeln schälen, waschen, schneiden, gesalzenen Wasser kochen, pürieren mit Butter, Milch und Muskatnuß. Dann kühlen lassen, dann rühren schnell darin die Eidotter und den geriebenen Salz. Mit kartoffelpüree füllen die Tomaten. Im Backbleck stellen die Tomaten, schnieren mit Butter, Eidotter und betreuen mit, geriebenen Käse. Im Backofen auf 250 Grad braten, bis es goldbraun wird.

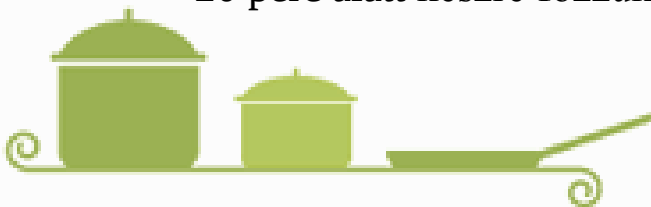


Süttőtökös zsályás rizottó



Elkészítés:

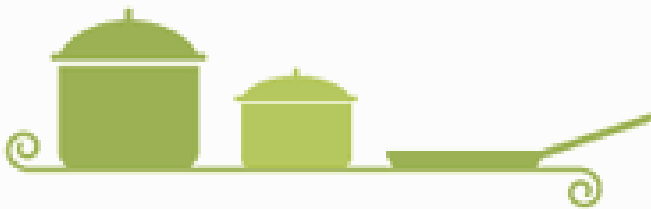
Ropogósra sütünk 10 nagyobb zsályalevelet 10 dkg vajban egy mély serpenyőben. A leveleket szűrőkanállal kiszedjük, félretesszük. Megpárolunk 1 fej vöröshagymát, majd hozzáadjuk a 30 dkg rizst, 1-2 percig keverjük. Felöntjük 2 dl fehérborral, mérsékelt tűzön 5 percig főzzük vele, majd hozzáadjuk a 30 dkg 2*2 cm-es kockákra vágott süttőtököt. Sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk az 1 l zöldséglevest. Folyamatosan kevergetve 15-20 perc alatt készre főzzük.



Risotto mit Salbei und Kürbis

Zubereitung:

Rösten 10 Stück großen Salbei auf 10 dkg Butter in der Pfanne. Die Salbei nehmen aus. Im Öl röben 1 Zwiebeln, dann geben 30 dkg Reis dazu. 1-2 Minuten lang rühren, dann gießen 2 dl Weißwein dazu. 5 Minuten lang kochen lassen. Dann geben 30 dkg Kürbiswürfel dazu. Würzen mit Salz, Pfeffer, dann geben schön langsam 1 Liter Hühnerzuppe dazu. Das Risotto wird 15-20 Minuten gekocht. Mit Salbei servieren.



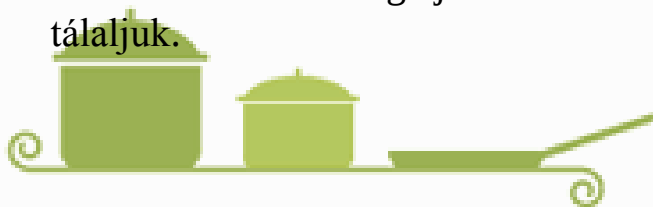
Citromleves

Hozzávalók:

- csipetnyi fahéj
- 5 szem szegfűszeg
- kis só
- 2 nagy citrom
- 1 dl tejföl
- 2 tojássárgája
- 1 evőkanál étkezési keményítő

Elkészítés:

Egy liter vizet tűzre teszünk, fahéjjal, szegfűszeggel, sóval és cukorral nem túl édesre ízesítjük. A citromokat megmossuk, elfelezzük, és az egyikből 2 karikányit levágunk. Ezeket a fűszeres vízbe dobjuk, és felforraljuk. 5 percig főzzük, majd a tűzről lehúzzuk. Egy tálban a tejfölt a tojások sárgájával és keményítővel kikeverjük. Újra felforraljuk, majd a citromlevet belecsorgatjuk. Citromfűvel díszítjük. Hidegen tálaljuk.



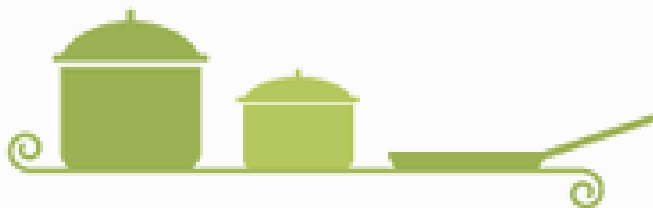
Zitronensuppe

Zutaten:

- Zimt
- 5 Stück Nelke
- Salz
- Zucker
- 2 Stück große Zitrone
- 1 dl Saure Sahne
- 2 Stück Eidotter
- 1 El Speisestärke

Zubereitung:

1 Liter Wasser kochen mit Zimt, Nelke, Salz, Zucker. Die Zitrone waschen, hlfen, aus einem schneiden 2 Ringe, zum Wasser legen. 5 Minuten lang kochen. Die Saure Sahne, die Eidotter und die Speisestärke rühren und zu der Suppe gießen. Kochen lassen, dann geben den Zitronensaft langsam dazu. Mit Menta und Zitroneringe kalt servieren.



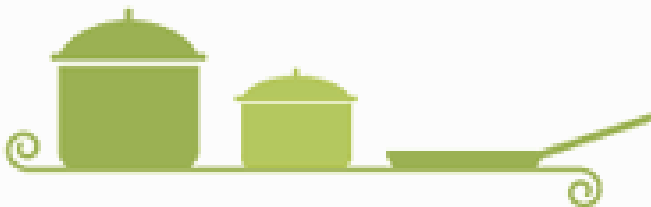
Uborkás halfilé borssal

Hozzávalók:

1,5 dl száraz fehérbor, őrölt bors, 2 babérlevél, 4 szelet lazac, 50 dkg kígyóuborka, zöldbors, 0,5 dl tejszín, 1 csokor kapor, 5 dkg vaj

Elkészítés:

A bort vízzel kétszeresére hígítjuk, sóval, fehér borssal, babérrel ízesítjük és felforraljuk. Beletesszük a halszeleteket, és lassú tűzön 6-8 perc alatt puhára főzzük, majd lapátkanállal óvatosan kiemeljük. A visszamaradt léhez adjuk a felszeletelt uborkát, a borsot, a tejszínt és az apróra vagdalt kaprot.



Fischfilet mit Gurken

Zutaten:

- 1,5 dl trocken Weißwein
- Salz, Pfeffer
- 2 Stück Lorbeerblatts
- 4 Stück Fishfilet
- 50 dkg Gurke
- 0,5 dl Saure Sahne
- 1 Strauß Dill
- 5 dkg Butter

Zubereitung:

Der Wein mit 3 dl Wasser kochen.

Würzen mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt.

Legen die Fishfilet darin, 6-8 Minuten lang kochen lassen. Dann nehmen sie aus.

Zum Saft geben die kleingeschnittene Gurke, die Saure Sahne und geschnittene Dill.



Kék muffin

Hozzávalók:

- 1 tojás
- 7 dkg cukor
- 5dkg margarin
- 1,5 dl áfonyás joghurt
- 15 dkg liszt
- 0,5 csomag sütőpor
- 1 kk nátrium-karbonát
- 5 dkg étcsokoládé

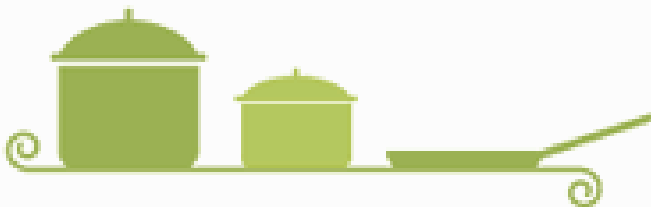
Elkészítés:

A lisztet összekeverjük a sütőporral és szóda-bikarbónával.

Felverjük a tojást a cukorral, a joghurttal és az olvasztott vajjal.

A joghurtos masszához hozzáadjuk a lisztes keveréket, majd az apróra vágott csokoládét.

Muffinformába töltjük, 180-200 fokra előmelegített sütőben, kb 20 perc alatt megsütjük.



Blauer muffin

Zutaten:

- 1 Stück Ei
- 7 dkg Zucker
- 5dkg Margarine
- 1,5 dl Fruchtojoghurt
- 15 dkg Mehl
- 0,5 Beutel Backpulver
- 1 kaffeelöffel Natrium-karbonate
- 5 dkg bittere Schokolade

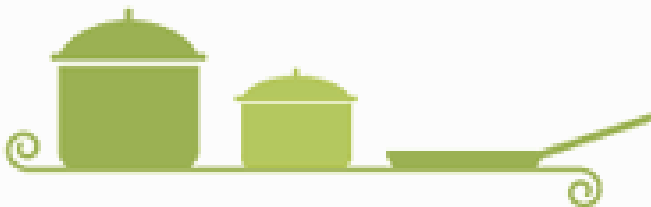
Zubereitung:

Mehl, Natriumkarbonate, Backpulver rühren.

Ei mit Zucker, Joghurt und Butter schaumig.

Zur der Joghurtmasse geben die Mehlmasse, dann die kleingeschnittene Schokolade.

Im Muffenform füllen, auf 180-200 Grad unter 20 minuten backen.



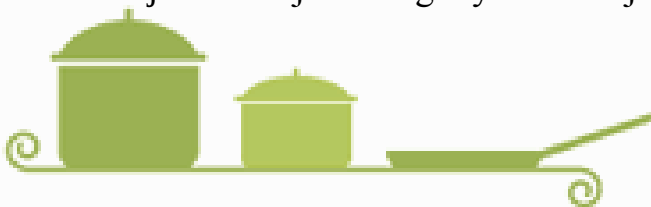
Lilakáposztás pogácsa diós bundában

Hozzávalók:

1 kg vöröskáposzta, 1 db hagyma, 2 ek olaj, őrölt kömény, 2,5 dl vörösbort, 3dl tej, 15 dkg búzadara, 1 csokor , petrezselyem, bors, só, liszt, 2 tojás, 10 dkg dió, 3 ek zsemlemorzsa

Elkészítés:

A káposzta torzsáját kivágjuk, majd összeszeljük. A hagymát olajon megpíritjuk. Hozzáadjuk a káposztát, sózzuk, őrölt köménnyel és borssal ízesítjük, azután ráöntjük a vörösbort. Kevergetve pároljuk, amíg megpuhul a káposzta. Ekkor beleszórjuk a darát, belecsorgatjuk a tejet, és folyamatosan kevergetve főlforraljuk. A tűzről levéve petrezselyemmel fűszerezzük, kihütjük. A lila masszából pogácsákat formálunk, amiket lisztbe, tojásba és diós zsemlemorzsába forgatunk. Bő olajban kisütjük. Burgonyával tálaljuk.





Rote Krautpogatsche in der Nuß

Zutaten:

1 kg Rote Kraut, 1 Stück Zwiebeln, 2 El Öl, Kümmel, 2,5 dl Rotwein, 3dl Milch, 15 dkg Grieß, 1 schaiß Petersilien Pfeffer, salz, Mehl, 2 Stück Ei, 10 dkg gemahle Nuß, 3 El Semmelbrötchen

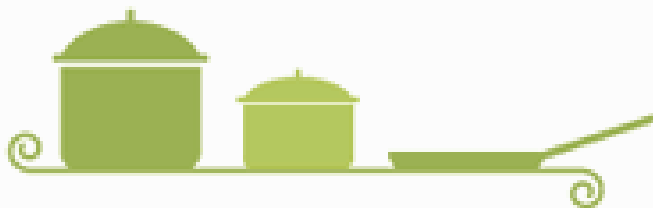
Zubereitung:

Das Kraut schneiden in Scheibe, im Öl rösten die Zwiebeln, dazugeben das Kraut, salzen, und Kümmel, Pfeffer würzen, dann den Rotwein dazugeben. Dünsten lassen, solange die Kraut weich und. Dann geben die Grieß. Milch dazu, dann kochen. Dann gebendie Petersilie dazu, und kühlen. Aus Masse Machen mit naßen Händen Pogatsche, die zuerst in dem Mehl, dann in der Ei, zum letzten Mahl in der Nuß legen. Im heißen Öl backen die beide Seiten. Mit gekochtem Kartoffeln servieren.





Jó étvágyat!



FM DASzK Vépi Középiskolája

A projekt segítői: Czeglédy Csilla, dr. Solti Ferencné, Fazekasné
Marton Mónika, Kenesei Imola, Laki Klaudia, Savanyó Ferencné