

Beschäftigungsideen für zu Hause

Teil 2

Frau Reimer, Frau Gand, Frau Singh

Robert-Koch-Schule

ReBBZ Nord
Regionales Bildungs- und Beratungszentrum
Sengemannstraße 50
Hamburg 22297

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Rezepte

- 1.1. Börek mit Käse und Spinat
- 1.2. Zitronenkuchen
- 1.3. Schoko-Crossies
- 1.4. Tomaten-Walnuss-Aufstrich
- 1.5. Hummus (Kichererbsen Dip)
- 1.6. Guacamole (Avocado Dip)

2. Experiment: Der Kresse-Topf

3. Zucker-Quiz

Anhang 1 Kinderrätsel Ostern – Fehlersuchbild mit dem Osterhasen

Anhang 2 Bilderrätsel

Anhang 3 Von Punkt zu Punkt

Anhang 4 Ausmalbilder

Anhang 5 Lösungen: Zucker-Quiz, Anhang 1, Anhang 2

Vorwort

Liebe Eltern,

da die Schulschließung bis zum 19.04.2020 verlängert wurde, haben wir einen 2. Teil mit Beschäftigungsideen für die SchülerInnen angefertigt- Wir hoffen, dass für jeden etwas dabei ist!

Nun wünschen wir ganz viel Spaß beim Kochen, Backen, Experimentieren, Rätsel lösen und Ausmalen!

Mit freundlichen Grüßen

Das pädagogische Fachpersonal der Robert-Koch-Schule

Frau Reimer, Frau Gand und Frau Singh

1. Rezepte

Wir haben ein paar weitere schnelle und leckere Rezepte herausgesucht, die zu Hause ganz leicht nach zu machen sind.

Sobald die Schule wieder anfängt, würden wir uns gerne mit unseren SchülerInnen austauschen: Welche Rezepte wurden ausprobiert, was hat besonders gut geschmeckt?

1.1. Börek mit Käse und Spinat



Bei Sigara Börek handelt es sich um köstliche Teigrollchen aus der türkischen Küche. Börek mit Schafskäse und Spinat ist ein toller Snack und wird entweder im Ofen gebacken oder frittiert.

Zutaten:

Als Basis

- 12 Blätter Yufka-Teig bzw. Filoteig, ca. 200 Gramm (gibt es in türkischen Supermärkten und in einigen anderen größeren Supermarktketten im Kühlregal)

Für die Füllung

- 150 Gramm Feta
- 2 Esslöffel Naturjoghurt
- 150 Gramm Spinat frisch oder TK
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter z.B. Thymian, Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zum Bestreichen

- 1 mittelgroßes Eigelb
- 1 Teelöffel Milch

- 1 Esslöffel Sesam
- 1 EL Schwarzkümmel

Zubereitung:

1. Für die Füllung den Schafskäse in ein Schüsselchen krümeln und mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt und klein gehackte Kräuter dazu geben.
2. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in etwas Öl anbraten.
3. Spinat zugeben und zusammenfallen (bei frischem) bzw. auftauen lassen (bei TK-Spinat).
4. Überschüssige Flüssigkeit abgießen bzw. abtropfen lassen.
5. Die Fetamasse dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
7. Teig-Dreiecke einzeln aus der Packung nehmen. Jeweils so vor sich hinlegen, dass die Spitze nach oben zeigt, und mit etwas Wasser, Öl oder Joghurt bestreichen.
8. Je ca. 1-2 Esslöffel Füllung an der unteren langen Blattseite verteilen. Die seitlichen Enden einschlagen, damit nichts herausläuft
9. Den Teig eng aufrollen. Es sollen lange Zigarren-Röllchen entstehen.
10. Röllchen mit Abstand auf dem Blech verteilen. Mit einer Mischung aus verquirltem Eigelb und Milch bepinseln. Mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
11. Rund 15 Minuten goldbraun backen und noch warm servieren.

1.2. Zitronenkuchen



Bildquelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/bilderuebersicht/820481186558221/Zitronenkuchen.html?page=2>

Zutaten:

- 300 g Butter oder Margarine
- 350 g Mehl
- 300 g Zucker
- Eine halbe Packung Backpulver
- 6 Eier
- 2 unbehandelte Zitronen
- 300 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Hände waschen
2. Den Saft von 2 Zitronen in eine kleine Schüssel auspressen
3. Den Backofen auf 185 Grad vorheizen
4. Die Eier und den Zucker in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig rühren
5. Mehl, Backpulver, Butter (oder Margarine) nach und nach einrühren (nicht aufhören zu rühren!) bis alles gut vermischt ist und man eine gleichmäßige Teigmasse erhält
6. Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig nun gleichmäßig darauf verteilen
7. Das Backblech kommt nun in die mittlere Schiene in den Backofen
8. Nach 20-25 Minuten (je nach Ofen) ist der Kuchen fertig gebacken
9. Während der Kuchen etwas abkühlen kann, wird nun die Zitronen-Zuckerglasur angerührt. Den Puderzucker mit dem Saft beider Zitronen gut verrühren und nun über den Kuchen verteilen.
10. Den Kuchen nun wieder etwas abkühlen lassen und zu guter Letzt in quadratische Stücke schneiden – fertig!

1.3. Schoko-Crossies



Bildquelle: <https://schokohimmel.com/2016/12/02/geschenk-aus-der-kueche-homemade-schoko-crossies/#jp-carousel-9501>

Zutaten:

- 60 g Cornflakes
- 2 Tafeln Schokolade (200g)
- 10g Butter
- 60 g Mandeln gehackt
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Hände waschen
2. Cornflakes mit der Hand zerkleinern
3. die Schokolade in kleine Stücke schneiden
4. eine kleine Schüssel in eine größere Schüssel oder einen größeren tiefen Teller stellen



5. die Schokolade in die kleinere Schüssel geben
6. in die größere Schüssel vorsichtig heißes Wasser geben
7. die Schokolade umrühren, bis sie ganz flüssig ist. *ACHTUNG*: Es kann ein bisschen dauern, geduldig bleiben und weiter rühren
8. die Butter in einer Pfanne erhitzen
9. Vanillezucker und Mandeln in die Pfanne geben und ein bisschen braun werden lassen *ACHTUNG*: das kann sehr schnell gehen!
10. Mandeln zu den Cornflakes in eine Schüssel geben und die geschmolzene Schokolade darüber geben und gut verrühren
11. Mit einem Löffel kleine Häufchen auf ein Backpapier legen
12. abwarten, bis die Schokolade wieder hart geworden ist und dann...guten Appetit!

1.4. Tomaten-Walnuss-Aufstrich



Zutaten:

- 1 Handvoll Walnusskerne
- 1/4 Bund Minze
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tomatenmark
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kumin
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Meersalz

Zubereitung:

1. Walnusskerne grob hacken.
2. Minzblätter von den Stielen zupfen, zusammen mit den Petersilienblättern grob hacken. Die Stiele der Petersilie fein schneiden.
3. Knoblauchzehe pressen.
4. Tomatenmark mit Öl glattrühren, anschließend mit den übrigen Zutaten vermengen.
5. Mit Salz abschmecken (je nachdem, wie würzig das Tomatenmark bereits ist, benötigt man eventuell auch gar kein Salz).

1.5. Hummus (Kichererbsen Dip)



Bildquelle: [https://en.wikipedia.org/wiki/Hummus#/media/File:Hummus_Dip_\(30863436677\).jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Hummus#/media/File:Hummus_Dip_(30863436677).jpg)

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Zitronen
- 3-4 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- Olivenöl
- 1 Teelöffel Chiliflocken
- 1 Teelöffel Paprikagewürz
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
- Salz und Pfeffer
- Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Hände waschen
2. Knoblauch pressen bzw. kleinhacken und die Zitronen auspressen
3. Kichererbsen, Knoblauch, Chiliflocken, Paprikagewürz, Kreuzkümmel und die Hälfte des Zitronensaftes in einen Mixer geben und die Zutaten ordentlich durchmischen
4. 5 Esslöffel Olivenöl dazugeben und weiter mixen, bis eine cremige Masse entsteht
5. Nun mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken
6. In eine Schüssel füllen, abdecken und mindestens 2 Stunden ziehen lassen
7. Petersilie waschen, fein hacken und drüber geben sowie etwas Olivenöl drüber träufeln – fertig!

1.6. Guacamole (Avocado Dip)



Bildquelle: <https://www.womenshealth.de/food/gesunde-rezepte/basis-rezept-fuer-guacamole-rezept.1170120.html>

Zutaten:

- 2 reife Avocados
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 kleine rote Zwiebel oder 1 Schalotte
- 2-3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- 1 Limette
- 5 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken (nach Geschmack)

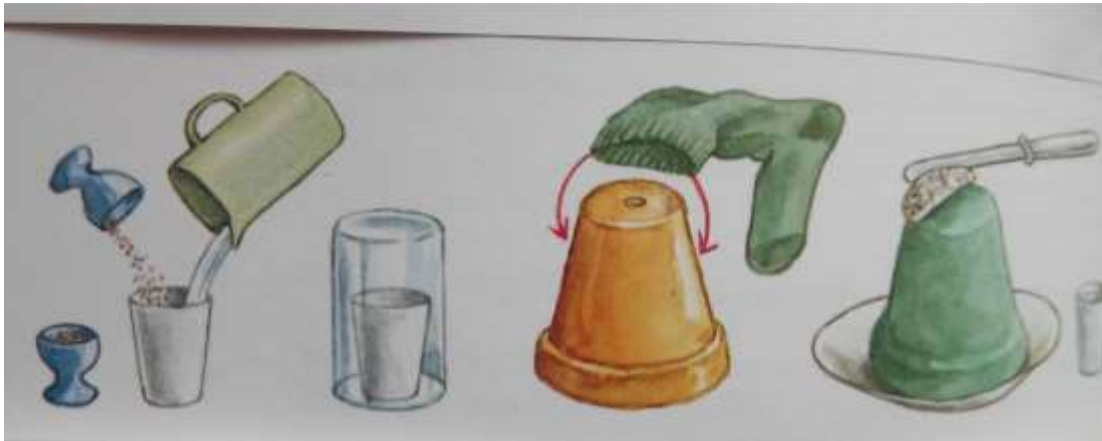
Zubereitung:

1. Die Avocados vorsichtig mit einem Messer halbieren, den Kern entfernen und das Avocado-Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in eine Schüssel geben
2. Die Limette aufschneiden und den Saft in die Schüssel auspressen
3. Nun wird die Avocado zusammen mit dem Limettensaft mit einer Gabel vermischt bzw. zerdrückt, sodass eine stückige Masse entsteht
4. Den Knoblauch auspressen bzw. fein hacken und über die Masse geben
5. Die Zwiebel und die Tomate in feine Würfel schneiden und ebenfalls drüber geben
6. Das Olivenöl reinträufeln, die Chiliflocken dazugeben und alles gut vermengen
7. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer abschmecken – guten Appetit!

Unser Tipp: Die Dips schmecken nicht nur super zu Nachos, Crackern und als Brotaufstrich- ebenfalls kann man sie hervorragend mit Gemüse-Sticks genießen!

- Karotten, Gurken, Kohlrabi in feine Stifte schneiden und schon kann losgedippt werden!

2. Experiment: Kresse-Topf



Benötigte Materialien:

- Ein mittelgroßer Blumentopf aus Ton
- Ein Suppenteller
- Eine alte grobmaschige Wollsocke
- Eine große Tüte Kressesamen

Anleitung:

1. Schütte zwei Eierbecher voll Kressesamen in ein Gefäß, wo ca. 0.2 Liter reinpassen (z.B. Joghurtbecher, Trinkglas)
2. Fülle das Gefäß, in dem die Kressesamen sind nun mit Wasser auf
3. Über Nacht quellen die Samenhüllen, sodass eine puddingartige Masse entsteht, die sehr stark nach Kresse riecht (wenn der Geruch als störend empfunden wird, kannst du ein weiteres Gefäß darüberstülpen)
4. Die Socke über den Blumentopf streifen und nass machen
5. Den Blumentopf nun mit der breiten Seite nach unten auf den Suppenteller stellen und mit dem Kressesamenpudding, wie einen Kuchen mit Glasur, bestreichen
6. Um alles feucht zu halten, wird etwas Wasser in den Suppenteller gegossen und immer wieder ergänzt
7. Nach einer Woche hast du einen grünen Kresse-Topf
8. Nun kannst du dir regelmäßig mit einer Schere die Kresse abernten – diese kannst du z.B. auf dein Butterbrot geben, schmeckt super lecker!



3. Zucker-Quiz



1. Wie viele Zuckerwürfel vermutest du in diesem Smoothie (250ml)?

- a) 4 Würfel
- b) 7 Würfel
- c) 11 Würfel



2. Wie viel Zucker isst du morgens mit deiner Schüssel Cornflakes (30g)?

- a) 7 Würfel
- b) 1 Würfel
- c) 4 Würfel



3. Ein Glas Tomatensauce (400g)?
Ist da Zucker drin?

- a) Ja, 8 Würfel
- b) Nein
- c) Ja, 4 Würfel



4. Der Klassiker: Wie viele Zuckerwürfel stecken in diesem Nutella-Glas (450g)?

- a) 37 Würfel
- b) 83 Würfel
- c) 66 Würfel



5. Wie zuckrig ist ein Müsli-Riegel (25g)?

- a) 1 Würfel
- b) 4 Würfel
- c) 2 Würfel



6. Cola enthält viel Zucker. Aber wie viel genau (bei 0,5 Litern)?

- a) 18 Würfel
- b) 23 Würfel
- c) 10 Würfel



7. Fisherman's Friend. Wie viel Zucker steckt in dieser Packung mit ca. 20 Bonbons (25g)?

- a) Gar kein Zucker
- b) 7 Würfel
- c) 2 Würfel



8. Und eine Flasche Tomaten-Ketchup (250g)?

- a) 11 Würfel
- b) 23 Würfel
- c) 27 Würfel



9. Wie viel Zucker ist in diesem Glas Marmelade (200g)?

- a) 37 Würfel
- b) 27 Würfel
- c) 73 Würfel



10. Auch in Joghurt (250g) ist Zucker. Wie viel?

- a) 11 Würfel
- b) 4 Würfel
- c) 1 Würfel



11. Wie viel Zucker schwimmt in dieser Energydrink-Dose (330ml)?

- a) 19 Würfel
- b) 12 Würfel
- c) 5 Würfel

Anhang 1

**Kinderrätsel Ostern -
Fehlersuchbild mit dem Osterhasen**



Aufgabe:

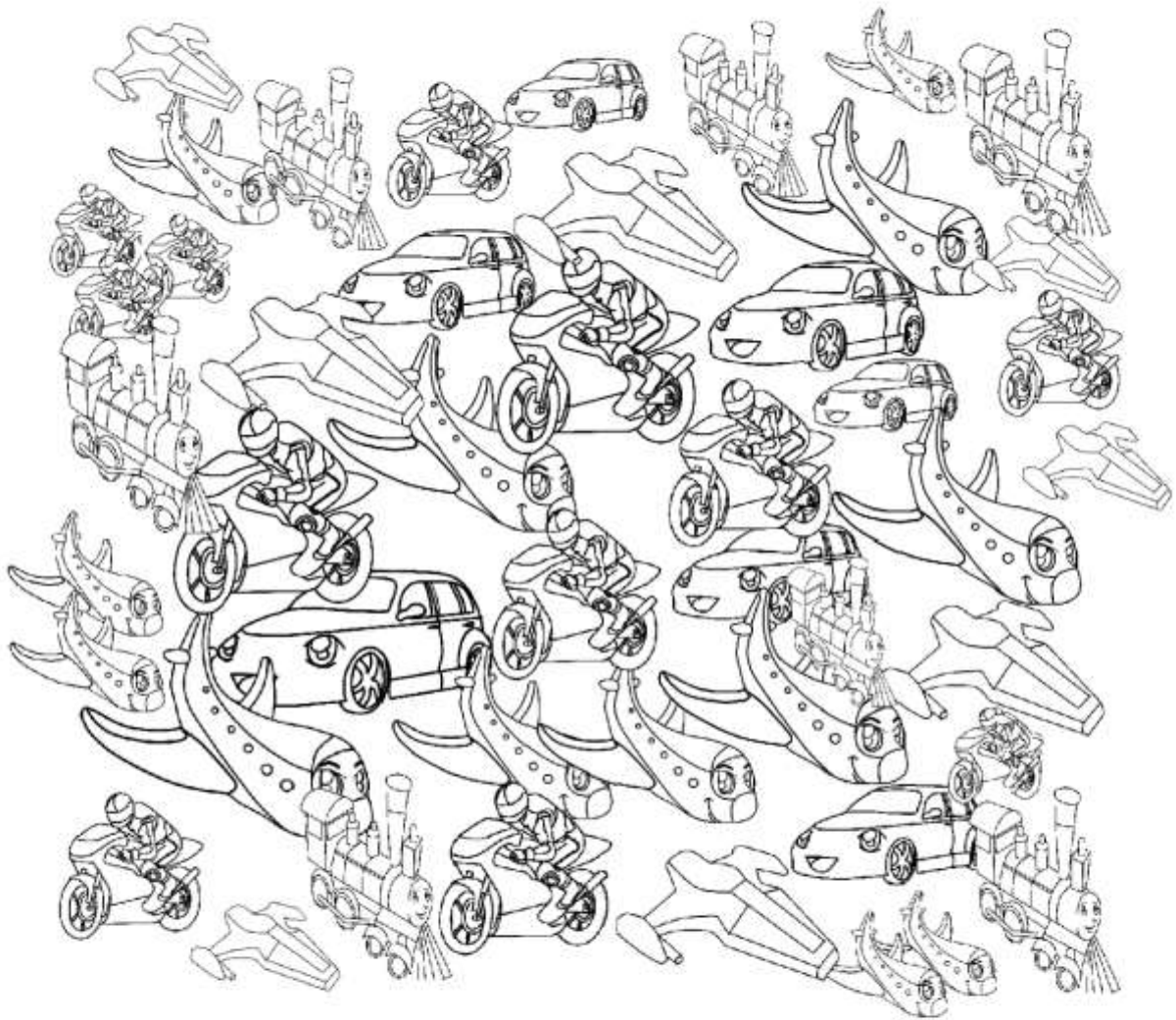
Vergleiche beide Osterhasen miteinander und kreise bei dem rechten Osterhasen die Fehler ein.

Hinweis: Es gibt insgesamt 10 Fehler!

Anhang 2

Bilderrätsel

Wie viele Autos, Flugzeuge, Motorräder, Lokomotiven und Raumschiffe sind es in diesem Bilderrätsel?



Anzahl



Anzahl



Anzahl



Anzahl



Anzahl

Anhang 3

Von Punkt zu Punkt

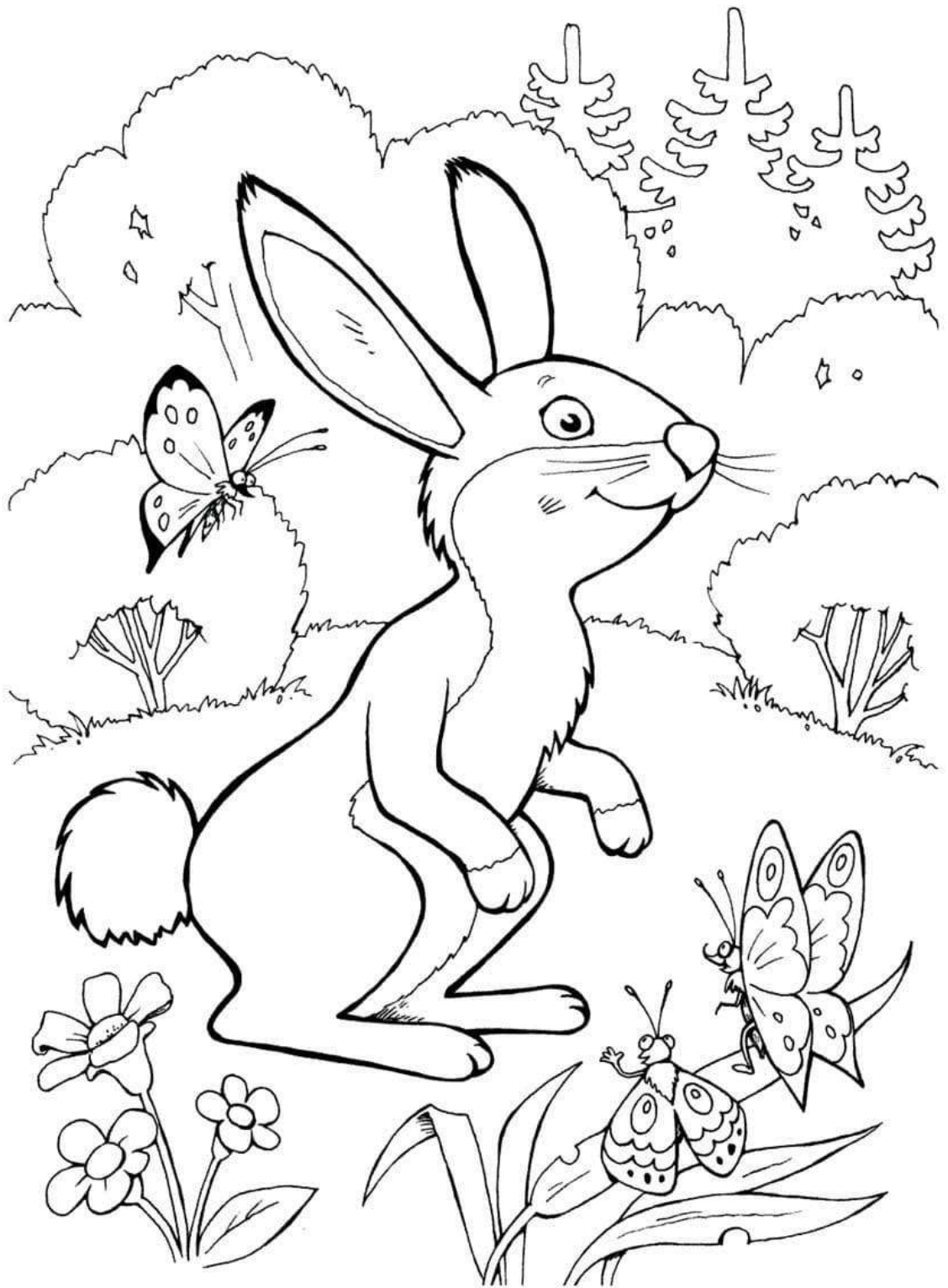
Wer oder was verbirgt sich hinter diesem Bild?
Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge und finde es heraus.

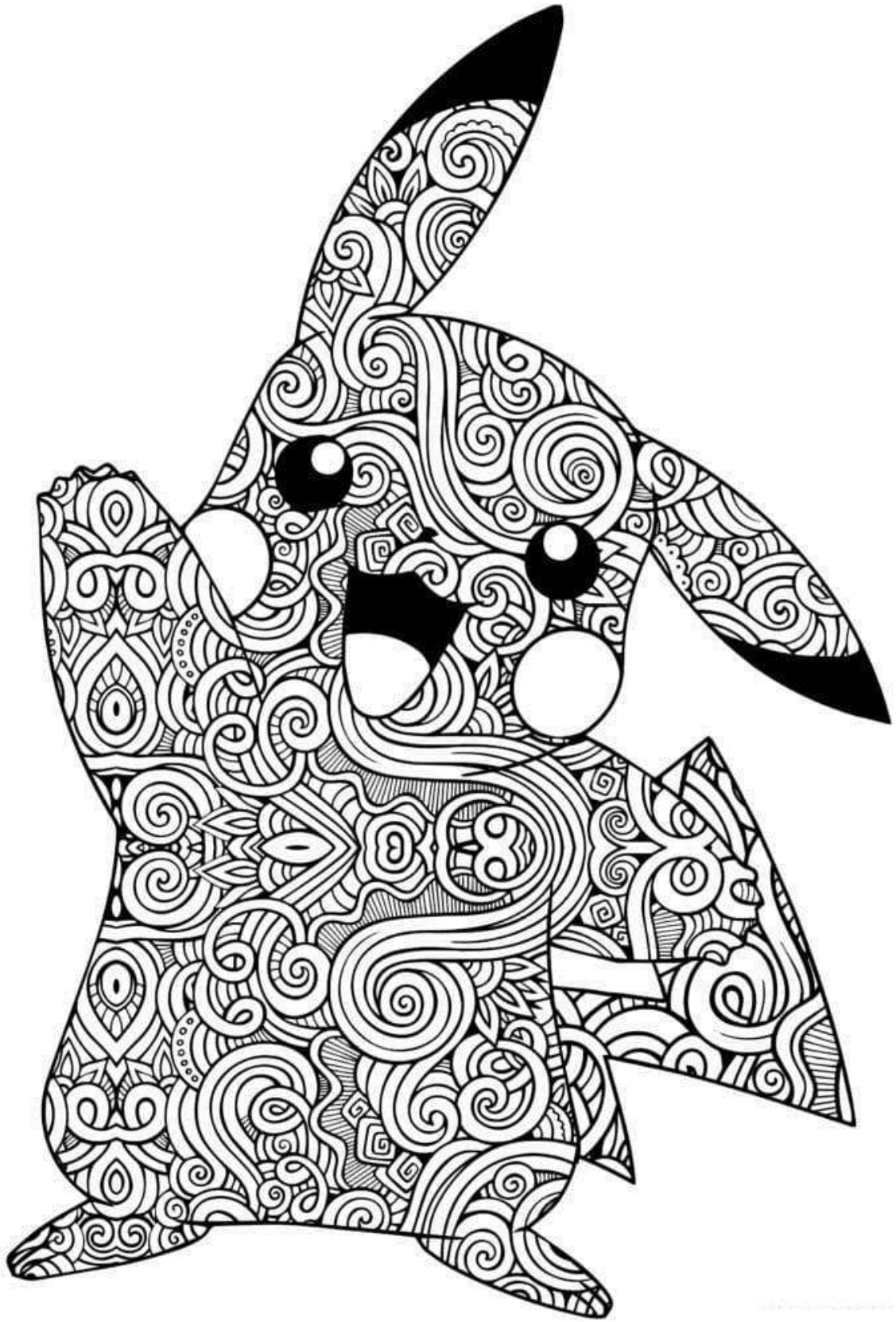


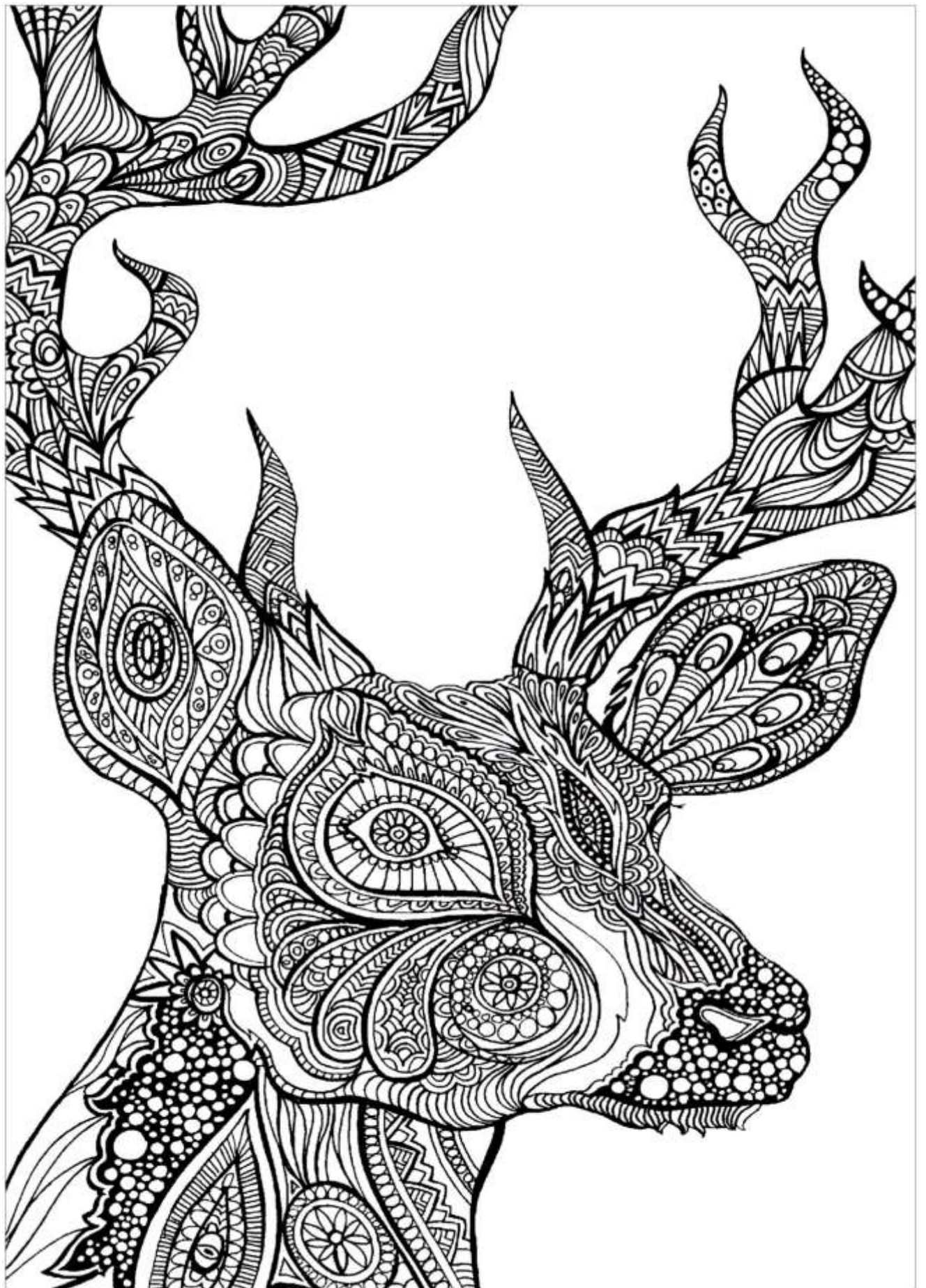
Anhang 4















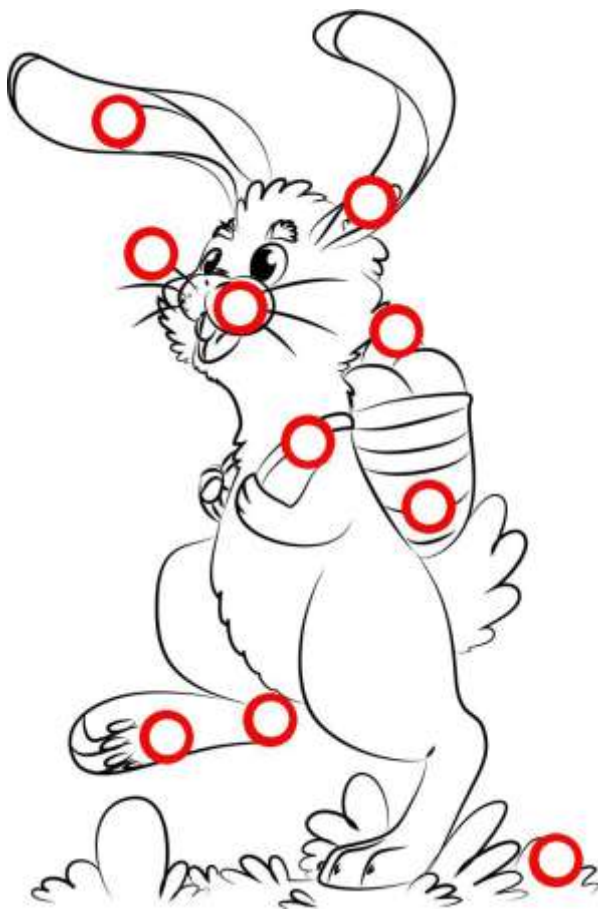
Anhang 5

Lösungen: Zucker-Quiz, Anhang 1, Anhang 2

Zucker-Quiz

- **1c, 2c, 3a, 4b, 5c, 6a, 7b, 8c, 9a, 10a, 11b**

Kinderrätsel Ostern – Fehlersuchbild mit dem Osterhasen (Anhang 1):



Bilderrätsel (Anhang 2)

Auf dem Bild befinden sich: **7** Lokomotiven, **8** Raumschiffe, **12** Motorräder, **13** Flugzeuge und **7** Autos