



Bischof Sproll
Bildungszentrum

Biberach

**Liebe Schülerinnen und Schüler,
da unsere Küche/Mensa im Moment leider
aufgrund der „Corona Krise“ geschlossen ist
können wir euch kein Essen direkt anbieten.
Wenn Ihr aber Lust habt, trotzdem mal was
Einfaches, Leckeres, Gesundes zu kochen, haben
wir euch ein passendes Rezept zum Nachkochen
rausgesucht.**

Unser Rezept ist für 4 Personen:

- 🌀 Zuerst müsst ihr schauen, dass ihr alle Zutaten da habt.
- 🌀 Dann alles zuerst herrichten.
- 🌀 Danach ist es ganz wichtig eure Hände gut zu waschen!



Knusprige Hähnchenkeule an Reis mit feinem Möhrengemüse, Dipp

Knusprige Hähnchenkeule

4 Stk. Hähnchenkeulen

ca. 160g oder 8 Stk. ca. 80g am besten frisch, oder wenn gefroren, dann einen Tag vorher im Kühlschrank auftauen.

Beim Auftauen von Hähnchen ist es ganz wichtig, dass das Fleisch in einem Sieb aufgetaut wird. Bitte darunter eine Schüssel stellen, so kann das Auftauwasser am besten ablaufen, ohne das es im Fleischsaft liegt. Auch frisches Geflügel solltet ihr kalt abwaschen und danach gut mit einem Küchentuch trocknen.

4 EL Olivenöl

1-2 EL Honig

½ TL Salz

1 Prise Pfeffer

½ TL Paprika edelsüß

Alle Zutaten der Marinade in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Hähnchenkeulen dazu

geben und mit der Marinade gut vermischen.

Dann in eine weitere Form oder auf Dauerbackfolie / Backpapier legen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 160°C

35 Minuten backen.

Reis

200g Reis (Parboiled Langkorn Reis)

mit der doppelten Menge an Wasser 400ml mischen, etwas

Salz

40g Butter

Alles in einen Topf geben. Auf den Herd stellen, aufkochen lassen, dabei immer wieder mit einem flachen Kochlöffel auf dem Boden rühren. Wieder Hitze herunter schalten und bei Stufe 3-4 ca.30 Min. weiterkochen.

Möhrengemüse,

500g Möhren

80g Butter

2 TL Zucker

100 ml Wasser

Salz und Pfeffer

2 EL Sesam

Waschen, schälen, in dickere Stifte schneiden.

In einem Topf erhitzen, Vorsicht nicht zu lange, Butter verbrennt schnell! Am besten den Herd auf 4-5 runterschalten.

In die Butter geben gut verrühren. Möhren darin 2 Min anschwitzen.

zugeben

Abschmecken. Deckel darauf geben und ca.15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Wenn ihr wollt könnt Ihr auch noch in einer trockenen Pfanne Sesam hellbraun rösten, danach sofort aus der Pfanne nehmen und unter die Möhren mischen.

Dipp

150g Schmand

5 Stile Petersilie

7 Halme Schnittlauch

2 EL Milch

1 TL Apfel-Essig oder Weinessig

½ TL Salz

Prise Pfeffer und Paprika

Für den Dipp nehmt ihr eine Schüssel

beides waschen, ausschütteln und fein schneiden /hacken

Zugeben, alles verrühren, abschmecken.

Wir alle vom Küchenteam wünschen euch ein gutes Gelingen, viel Spaß und vor allem, lasst es euch schmecken!

Wenn mal was nicht gleich gelingt, nie aufgeben – Es ist noch kein Meisterkoch vom Himmel gefallen.

Glaubt mir, auch einem erfahrenen Koch, passiert mal was. 😊

Gerne könnt ihr mir auch euer Endergebnis als Bild per Email zusenden – Ich bin gespannt.

eengst@stiftungsschulamt.drs.de

Euer Herr Engst

Küchenleiter

Bischof-Sproll-Bildungszentrum Biberach

