

„Corona-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



Werte Besucher, liebe Eltern, Großeltern und Kinder, aufgrund der aktuellen Lage möchten wir ein paar Ideen an die Hand geben, um diese Zeit gut zu überstehen - sei es bei spielerischen Angeboten für Kinder oder dem täglichen Zubereiten der Mahlzeiten. Mal ehrlich, irgendwann gehen einem die Ideen aus?! Somit möchten wir dabei unterstützen, etwas Abwechslung in den Tag zu bekommen. Wir wünschen viel Spaß!

Wochenplan für den 05.04.-09.04.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Wir wünschen	Trommel Mitmachlied	Bastelvorschlag „Schräger Vogel“	Eine Mut-Mach- Geschichte für Kinder	Salzteig
	Ein frohes Osterfest	 Video	Anhang 4 	Anhang 6 	Anhang 8 
Mittag	Rustikaler Lammbraten Anhang 1	Hase im Glas Anhang 3	Rübli Torte de luxe Anhang 5	Roastbeef mit Senf- Kräuterkruste Anhang 7	Herzhafte Pfannkuchen Anhang 9



Rustikaler Lamnbraten

Was wird benötigt?

- 1 $\frac{1}{4}$ kg Lammschulter, mit Knochen
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Tomaten
- 10 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer, schwarzer, grob gemahlen
- $\frac{1}{2}$ TL Basilikum, getrocknet
- $\frac{1}{2}$ TL Thymian, getrocknet
- $\frac{1}{2}$ TL Rosmarin, geschnitten, getrocknet
- 5 Blätter Basilikum, frisch
- 100 ml Lammfond, starker (der hier auch gleich vorgestellt wird)
- 400 ml Wasser
- 250 ml Rotwein, trocken (z.B. Valpolicella)
- 3 EL Olivenöl, nativ
- 2 EL Saucenbinder, für dunkle Saucen
- 3 EL süße Sahne
- 50 g Suppengemüse für den Fond



Und so wird's gemacht ☺

Da dieses Rezept auf zweimal gekocht wird, bietet es sich an, die Zubereitung am Vortag zu beginnen.

Den Braten mit einem sehr scharfen Messer (!) von "innen" (die Seite ohne Fettrand) her so ausbeinen, dass ein Rollbraten entsteht. Mit etwas Übung geht das recht einfach.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/680411170503570/Rustikaler-Lamnbraten.html?portionen=6>

Anhang 1

Den Knochen (es darf ruhig noch etwas Fleisch dran sein) für den Fond beiseite legen.

Den Braten von möglichst viel Fett befreien - das Fett ist Träger des berühmten-berühmten Lammgeschmacks - dieser ist sozusagen durch die Menge des verbleibenden Fettes steuerbar.

Knoblauch stifteln. Mit einem kleinen Messer überall am Braten verteilt Löcher platzieren und in diese insgesamt etwa 2/3 des gestiftelten Knoblauchs hineinschieben. Nun den Braten mit den getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer von innen her würzen, die restlichen Knoblauchstifte dort verteilen und fest zusammenrollen. Mit 3-4 Rouladennadeln zusammenstecken.

Das Öl in einem schweren Gusstopf erhitzen und den Braten von allen Seiten scharf anbraten.

Wenden am besten mit zwei Pfannenwendern - niemals mit der Gabel!

Zwiebeln und Tomaten grob hacken und dazugeben - kurz mitbraten. Mit 2/3 des Rotweines ablöschen. Wasser und Fond hinzugeben. Deckel auflegen.

Dieses Gericht gewinnt ungemein an Geschmack und das Fleisch wird wunderbar zart, wenn man es auf zweimal schmort - natürlich geht es auch herkömmlich, daher folgende Zeitangaben für beide Varianten:

auf zweimal:

bei 150-160°C etwa 1,5 Stunden schmoren lassen - abschalten - auskühlen lassen - nochmal ca. 1,5 Stunden schmoren lassen (z. B. am Folgetag).

auf einmal:

bei 190-200°C etwa 2,5 Stunden schmoren lassen.

Den Braten aus dem Topf nehmen, Nadeln entfernen und vorsichtig in mehrere Lagen Alufolie wickeln. Den Sud in einen kleinen, hohen Topf umgießen, mit dem Mixstab pürieren, den restlichen Wein hinzufügen und kurz aufkochen. Die Sauce binden, mit der Sahne verfeinern und nochmals abschmecken. Nun kann angerichtet werden.

Dazu passen zum Beispiel böhmische Knödel und grüne Bohnen oder ein schöner griechischer Salat.

Der Fond:

Damit ich den schönen Knochen nicht wegwerfen muss, bereite ich mir immer - z. B. für den nächsten Lammbraten - einen einfachen Lammfond zu, den ich bis dahin einfriere:

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/680411170503570/Rustikaler-Lammbraten.html?portionen=6>

Anhang 1

Den Knochen und - je nach Geschmack - ein wenig des entfernten Fettes in etwa 2 l kaltes Wasser legen, 50 g Suppengemüse hinzufügen, salzen und pfeffern und eine Knoblauchzehe hineinpressen. Gut 2-3 Stunden simmern lassen. Dabei mehrfach abschäumen.

Den Knochen entnehmen und abpuhlen. Nun die Brühe unter heftigem Kochen auf etwa 250 ml eindampfen lassen, das Fleisch hinzufügen. Abkühlen lassen und für den nächsten Lamnbraten einfrieren.



Hase im Glas

Was wird benötigt?

- 250 g Quark
- $\frac{1}{8}$ Liter Milch
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Himbeeren, TK
- 1 Becher Sahne
- 8 Löffelbiskuits (Biskotten)

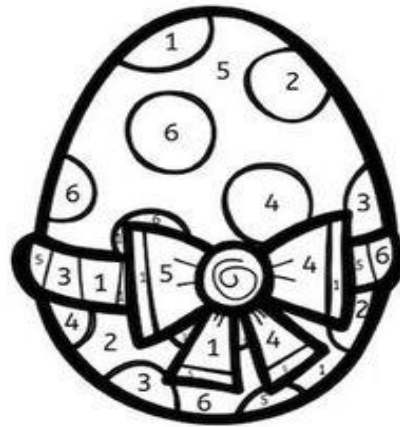


Und so wird's gemacht ☺

- Milch und Topfen verrühren.
- Aufgetaute Himbeeren, Vanillezucker und Zucker untermengen.
- Steif geschlagene Sahne unterheben.
- Die gut gekühlte Creme in kleine Gläser füllen und je 2 Biskotten schräg als Hasenohren hineinstecken.



OSTEREI-WÜRFELSPIEL



Das braucht man:

- pro Kind eine Vorlage
- 1 Würfel
- Malstifte

So geht's:

- Jedes Kind bekommt eine Vorlage.
- Die Kinder würfeln abwechselnd.
- Das Feld der gewürfelten Zahl wird ausgemalt.
- Wer zuerst das Bild ausgemalt hat, gewinnt.

Schräger Vogel aus Filzplatten und Knöpfen

Bei diesen Vögeln bekommt man das Schmunzeln schon beim Basteln nicht aus dem Gesicht - auch eine tolle Bastelidee für Kindergeburtstage!

Material:

- Federn,
- farbigen Tonkarton,
- Biegeplüschrast,
- Kleber,
- Schere,
- Pieker,
- soll der Vogel sitzen,
- braucht man noch ein leeres Glas oder eine kleine leere Büchse, die noch mit Sand oder Reis gefüllt werden



Die Bastelvorlagen werden ausgedruckt und auf farbiges Papier übertragen, natürlich kann man auch weißes Papier mit Buntstiften bemalen. Dann werden die einzelnen Teile ausgeschnitten.

Die Mittellinie des Schnabels wird geknickt. Damit man den Schnabel später an den Vogelkörper kleben kann, schneidet man von einem Rest Papier einen Streifen ab und klebt damit einen Ring. Diesen Ring klebt man unter den Schnabel.



Dann klebt man die Augen auf ein Stück Pappe, wir haben immer einiges an Altverpackungen auf Lager. Die Stielaugen werden dann hinter leicht schräg hinter den Schnabel geklebt.

Dann klebt man die Flügel entsprechend der Abbildung an den Vogelkörper. Oben wird dann der vorbereitete Schnabel auf den Körper geklebt. Dazu gibt man etwas Kleber auf den Ring und klebt dann den Schnabel oben leicht schräg auf den Körper. Hinter den Schnabel werden oben noch einige Feder geklebt. Unten werden dann in den Körper je zwei Löcher mit dem Pieker eingestochen. In diese Löcher werden dann später die Beine eingefädelt.



Aus dem Biegeplüschdraht werden passende Beine zurechtgebogen. Dazu braucht man pro Bein etwa 50cm Biegeplüschdraht. Damit die Vögel stehen können, sollten vorn drei Krallen und hinten eine Schlaufe gebogen werden. Wir haben für die großen Vögel den Biegeplüschdraht verdreht und mit doppelter Stärke gearbeitet. Dann werden die Beine in den Körper gefädelt und schon können die verrückten Vögel stehen.

Sollen die Vögel sitzen, wird einfach ein Glas oder eine Büchse, die mit Sand oder Reis gefüllt werden, hinter den Vogel geklebt. Dann die Beine in Sitzstellung gebogen und fertig!







Rübli-Torte de Luxe



Was wird benötigt?

250 g	Möhren	Für die Füllung:	
50 ml	Orangensaft	500 g	Magerquark
50 g	Butter, weiche	150 ml	Orangensaft
180 g	Zucker, feiner	100 g	Zucker
4 große	Eier	1 Beutel	Gelatine Fix
50 g	Mandeln, gem.	400 ml	Schlagsahne, 30%
250 g	Weizenmehl, T 550	1 Pck.	Sahnesteif
1 Pkt.	Backpulver		
100 ml	Milch		

Und so wird's gemacht ☺

Die Möhren schälen, fein raspeln und den Orangensaft dazu geben. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührgerätes aufschlagen. Jedes Ei ca. 1 Min. nach und nach unterrühren, bis die Masse cremig wird. Die Mandeln mit Mehl und Backpulver mischen und portionsweise auf die Eimasse sieben. Abwechselnd mit der Milch locker unterheben (Schneebeesen). Zum Schluss die Möhrenraspel unterrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei Umluft 170° auf der 2. Schiene von unten 25-35 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Den Tortenboden erkalten lassen und waagrecht durchschneiden. Die untere Hälfte auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring umschließen.

Den Quark mit Orangensaft verrühren, Zuerst Gelatine Fix langsam unterrühren, dann erst den Zucker dazu geben. Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen und locker mit einem Rührbesen unterheben. Von der Creme 3 EL für den Rand abnehmen und im Kühlschrank aufheben. Die Hälfte der Creme auf dem unteren Tortenboden verteilen, den zweiten Boden auflegen und die restliche Creme darauf verstreichen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Den Tortenring abnehmen und den Rand mit der aufbewahrten Creme bestreichen. Mit Möhrenstreifen, Pistazien und Marzipanmöhrenchen verzieren.

Anhang 6/ Wochenplan April 1/2021

<https://www.pinterest.de/pin/219972763037712811/>

halloliebewolke.com

Die Maus mit dem mutigen Herz

Eine Mut-mach-Geschichte
für Kinder



Ein Freebie auf

halloliebewolke.com

Roastbeef mit Senf-Kräuterkruste

Was wird benötigt?

500 g Rumpsteaks, mager, am Stück

3 TL Dijon-Senf

2 EL Gemüsebrühe, instant

1 Knoblauchzehen

1 Kräuter, gemischte (z. B. Thymian, Rosmarin,
Handvoll Salbei, Oregano, Petersilie, Basilikum)

Salz und Pfeffer



Und so wird's gemacht ☺

Den Ofen auf 80 - 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Senf mit der Gemüsebrühe, dem Knoblauch, den gemischten Kräutern, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab zusammenmixen. Das Rumpsteak in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten kurz und scharf anbraten (es geht prima ohne Öl), aus der Pfanne nehmen und mit dem Senf-Kräutermix schön dick einreiben. Auf Alufolie legen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 1 1/2 - 2 Std. je nach Wunsch garen. Herausnehmen, die Alufolie schließen und noch ca. 10 Min. ruhen lassen.

Salzteig



Herzhafte Pfannkuchen

Was wird benötigt?

- 5 Eier
- 500 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 400 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 kleine Paprikaschoten, gewürfelt
 - n. B. Salami oder Chorizo, in Scheiben geschnitten
- etwas Parmesan, gerieben
 - Salz und Pfeffer



Und so wird's gemacht?

Die ersten 6 Zutaten in einer Schüssel mit dem Mixer verrühren, bis der Teig schön geschmeidig ist.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und eine der Pfannengröße entsprechende Menge Teig in die heiße Pfanne geben. Sofort eine Handvoll Paprikawürfel und die Wurstscheiben darauf verteilen. Leicht andrücken. Darauf ein wenig Teig tröpfeln und mit dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen. Wenn die Unterseite des Pfannkuchens schön gebräunt ist, wenden.

Der Pfannkuchen ist fertig, wenn auch die zweite Seite eine goldbraune Farbe angenommen hat. Jetzt salzen und pfeffern.

Dazu passt ein gemischter Salat. Man kann die Pfannkuchen variieren, indem man z. B. Pilze oder Zucchini verwendet.