



## Das perfekte Dinner - für euch Zuhause

Entweder ihr kocht für eure Eltern (die dürfen euch bei ganz schwierigen Dingen bestimmt ganz kurz helfen) oder ihr macht in eurer Familie Teams, die einen Teil des Dinners vorbereiten.

### Ein perfektes Dinner braucht:

**Vorspeise - Hauptspeise - Nachspeise - Deko**

Hier sind einige Ideen von Birte, ihr könnt aber auch eure eigenen Rezepte dafür nehmen.

### Deko

Decke den Tisch mit Besteck, Tellern, Gläsern. Schmücke mit eigenen Schätzen (Steinen, Glassteine,...), frage deine Eltern, ob die noch eine Deko-Kiste haben oder bastel etwas. Wenn du Stanzer hast, kannst du ganz einfach Herzen aus farbigen Papier austanzen. Oder du malst selbst Blumen auf ein Papier und schneidest sie aus. Vielleicht habt ihr ja auch Blumen im Garten oder auf dem Balkon, die du in eine Vase stellen kannst - dann aber erst mal fragen. Oder du stellst eine schöne Topfpflanze in die Mitte und machst noch eine Schleife drum. Weitere Ideen: Namensschilder für alle - Servietten besonders falten - große Platten (wie zB Kuchenplatten) sehen auch toll aus als Untersetzer für das Essen - ein Motto für das Essen überlegen und danach schmücken Schau dich doch einfach mal bei euch Zuhause um, du wirst bestimmt eigene Ideen haben!

### Vorspeise

#### Möhrensuppe

(biene34 über chefkoch.de)

400g Möhren  
100g Kartoffeln  
2EL Butter  
1 Zwiebel (kann auch weggelassen werden)  
500ml Gemüsebrühe  
evtl mit 3 EL Sahne verfeinern  
Salz und Pfeffer

Gemüse in kleine Stücke schneiden und in der Butter im Topf andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und ca. 20 Minuten garen. Anschließend pürieren. (Die Sahne dazu und noch mal aufkochen.) Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Tipp: die doppelte Menge ist auch eine super Hauptspeise.

#### Schneller Möhrensalat

**500g Möhren**  
**1 Apfel**

Möhren und Äpfel fein reiben und vermischen. Am besten schmeckt er wenn er noch etwas durchzieht. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, je nachdem wie gut die Möhren auch selbst schon Geschmack haben.

Uns schmeckt er so am besten, ihr könnt ihn für euch noch aufpeppen, mit:

1 EL Orangensaft  
1 EL Apfelsaft  
oder 1 Spritzer Zitronensaft

# Hauptspeise

## Nudeln mit Paprikasoße (Rezept von [veganheaven.de](http://veganheaven.de))

500g Nudeln  
2 rote Paprika  
1 rote Zwiebel (kann auch weggelassen werden)  
75g Cashewkerne  
250ml (Pflanzen-)milch  
1/2 TL Salz  
1/2 tTL Paprikapulver  
ein wenig Pfeffer

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Paprika und Zwiebeln klein schneiden und mit allen Zutaten für die Soße ca. 10 Minuten im Topf köcheln - bis die Paprika weich sind. Dann pürieren.

Am besten zuerst wenig Pfeffer nehmen und nachher noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Farmkartoffeln

1kg Kartoffeln  
3 Eier  
4 große Tomaten  
1 EL Petersilie  
1 Zwiebel  
50g Butter  
1/4l saure Sahne  
50g Gouda  
1/2 EL Mehl  
Salf, Paprika, Pfeffer

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Wasser mit Salz gar kochen. Abgießen. Eier hart kochen. (Die beiden Sachen kannst du auch schon viel früher über den Tag vorbereiten). Eier wenn sie abgekühlt sind pellen und in Scheiben schneiden.  
Ofen auf 190°Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Tomaten in Scheiben schneiden, in Butter in einer Pfanne andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und feingewürfelte Zwiebeln dazu. Eine Hälfte der Kartpfeln in eine gefettete Auflaufform, Tomaten etc. darüber, Ei darauf verteilen. Andere Hälfte der Kartoffeln darauf. Mehl und Saure Sahne verrühren, Gouda gerieben dazu, mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken. Auf dem Auflauf verteilen. Für 30 Minuten in Ofen.

# Nachspeise

## Kokos-Quark mit Mango (Rezept von [gaumenfreundin.de](http://gaumenfreundin.de))

250g Magerquark  
200 ml Kokosmilch  
40g Kokosraspeln  
1 TL Ahornsirup/Honig/Agavendicksaft  
1 Mango  
100g gehackte Nüsse  
1 TL Ahornsirup/Honig/Agavendicksaft

Quark, Kokosmilch, Kokosraspeln und 1TL Sirup in einer Schüssel verrühren, in den Kühlschrank stellen.

100g Nüsse (entweder schon gehackt oder sonst klein hacken) in einer Pfanne rösten, in eine extra Schale und mit dem Ahornsirup vermischen  
Die Mango in kleine Stücke schneiden.  
Alles zusammen in Schalen oder Gläsern anrichten.

## Nicecream (Rezept von [Foodforfamily.at](http://Foodforfamily.at))

1 reife Banane  
250g TK Himbeeren  
100 ml Kokosmilch (hier reichen auch 50 ml, wenn ihr den Geschmack nicht so gern mögt)

Die Banane in Stücke schneiden und einfrieren (am besten schon 1 Tag vorher)  
Alles zusammen pürieren oder mixen bis es eine cremige Masse ist.  
Evtl. noch mit Agavendioksaft oder Sirup süßen.