



Alle unterstrichenen Zutaten kommen von der Höhenberger Biokiste oder dem Höhenberger Biomarkt in Velden/Vils.



Polen

Polnisches Lesczo (von den Kindern in der Schule zubereitet)

Zutaten: 2 rote, 1 gelbe und 1 grüne Paprikaschote, 3 große Zwiebeln, 4 Zehen Knoblauch, 500 g Fleischtomaten, 300 g Zucchini, 4 polnische Würste, Tomatenmark, Olivenöl, Salz Pfeffer, Zucker, Paprikapulver edelsüß und rosenscharf, Pfeffer

Beigabe: Weißbrot

Geschirr: 1 Pfanne, 1 Schneidebrett, 1 Messer, 1 Schüssel, 1 Topf, 1 Herdplatte

Die Wurst in Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden und zu der Wurst geben. Herd runter stellen und beides weiter braten lassen. Nun die Zucchini, Fleischtomaten und Paprika grob würfeln und zu der Wurst und den Zwiebeln geben. Eventuell etwas mit Wasser auffüllen, wenn die Tomaten nicht genug Flüssigkeit haben. Den Knoblauch fein würfeln, ebenfalls dazugeben und mit dem Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Der Eintopf muss ungefähr 1 Stunde kochen.

Racuchy – Polnische Pfannkuchen

Zutaten: 500 g Mehl, 20 g Hefe, 2 Eier, 3 EL Zucker, 400 ml Milch, Öl, 1 Prise Salz, Puderzucker

Beigabe: Powidla (Pflaumenmus)

Geschirr: 1 große und 1 kleine Schüssel, 1 Schneebesen, 1 Pfanne, 1 Herdplatte,

Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen, Zucker und 2 EL Mehl einrühren und „ruhen“ lassen. Die Eier und Salz verrühren. Nun das restliche Mehl zur Milch-Hefe Mischung geben und dann die Eier ebenfalls dazu. Mit der Hand zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. An einem warmen Ort wieder „ruhen“ lassen. Öl in der Pfanne erhitzen (nicht zu heiß) und immer 2-3 Esslöffel Teigmasse in die Pfanne geben, so können wir gleichzeitig 3-4 Racuchy abbraten.

Auf einem Teller mit Powidla oder Puderzucker servieren.

