



Gefördert vom:
Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Indien: Lassi

Diese Zutaten brauchst Du für 4 Portionen:

50 g Erdbeeren (oder anderes saisonales Obst)
300 g Joghurt
1 TL Vanillezucker
Honig zum Süßen nach Geschmack
300 ml Rhabarbersaft

Das brauchst du für die Zubereitung:

1 Küchenwaage oder ein Messbecher
eine Schüssel mit kaltem Wasser
etwas Küchenpapier
1 Obstmesser
1 hohe Rührschüssel
1 Teelöffel
1 Pürierstab

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- 1) Kontrolliere zuerst, ob deine Hände und alle Materialien sauber sind.
- 2) Wasche die Erdbeeren in der Schüssel mit kaltem Wasser. Tupfe sie dann auf etwas Küchenpapier vorsichtig ab und entferne den Strunk.
- 3) Gib die Erdbeeren mit dem Joghurt, dem Vanillezucker und dem Honig in die hohe Rührschüssel. Gieße den Rhabarbersaft dazu und püriere alles vorsichtig mit dem Pürierstab.
- 4) Fülle das fertige Getränk in vier große Gläser.



Gefördert vom:
Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Spanien: Milchreis (Arroz con leche)

Diese Zutaten brauchst Du für 4 Portionen:

- 1 ungespritzte Bio-Zitrone
- 1 ungespritzte Bio-Orange
- 1 l Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Zimtstange
- 120 g Milchreis
- etwas Honig zum Süßen nach Geschmack

Das brauchst Du für die Zubereitung:

- etwas Küchenpapier
- 1 Sparschäler
- 1 Messbecher oder eine Küchenwaage
- 1 Kochtopf
- 1 Kochlöffel
- 1 Küchenuhr

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- 1) Kontrolliere zuerst, ob Deine Hände und alle Materialien sauber sind.
- 2) Wasche die Zitronen und Orangen gründlich heiß ab und reibe sie dann mit etwas Küchenpapier trocken. Nutze dann das Schälmesser, um die Hälfte der Schalen dünn abzuschälen.
- 3) Koche nun die Milch mit einer Prise Salz, den Orangen- und Zitronenschalen sowie der Zimtstange im Topf auf.
- 4) Rühre dann den Milchreis ein und lasse nun alles erneut kurz aufkochen – dabei immer weiter rühren!
- 5) Drehe die Temperatur des Herds herunter. Nun lasse den Milchreis bei mittlerer bis niedriger Hitze 20 bis 30 Minuten lang im Topf quellen. Dabei ständig weiter rühren, sonst brennt der Reis an.
- 6) Schalte den Herd aus und lasse den Reis bei geschlossenem Deckel 15 Minuten lang nachquellen.



Gefördert vom:
Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



7) Schmecke den Reis mit Honig ab.

Übrigens: In Spanien wird der Milchreis traditionell mit den Fruchtschalen und dem Zimt angerichtet. Je nach Geschmack kannst Du die Orangen- und Zitronenschalen aber auch am Ende aus dem Milchreis entfernen.



Gefördert vom:
Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Amerika: Wrap/Taco

Diese Zutaten brauchst Du für 4 Wraps:

- 1/4 Kopfsalat
- 2 Möhren
- 2 Tomaten
- 4 Tortillafladen
- 50 g Frischkäse
- 50 g geräucherte Putenbrustscheiben

Das brauchst Du für die Zubereitung:

- 1 Brettchen
- 1 Reibe
- 1 Küchenmesser

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- 1) Kontrolliere zuerst, ob Deine Hände und alle Materialien sauber sind.
- 2) Wasche den Salat und das Gemüse. Danach raspel die Möhren vorsichtig klein und schneide die Tomaten in kleine Würfel.
- 3) Bestreiche die Tortillafladen mit Frischkäse und belege sie dann nacheinander mit Salatblättern, Möhren, Tomaten und Putenbrustscheiben.
- 4) Schlage die Fladen unten an den Seiten nach innen ein und rolle sie anschließend auf.