Moin,
sie lebt, die Gruppe Kochseminar, und wir möchten euch weiter einmal im Monat ein Rezept als Anregung vorstellen, damit ihr eine Anregung und etwas Abwechslung auf den Tisch bekommt …

… dann lasst uns mal in den Topf schauen, was wir heute kochen …

Unser Vorschlag kommt von Thomas Schmidt aus der Mensa:
☺ (der an dieser Stelle zu einem Wettbewerb aufruft:) ☺

Wie soll das Ding Heißen?????

Das unten beschrieben Appetithäppchen gibt es neuerdings in unserer Mensa – es hat noch keinen Namen – ihr könnt bis zu den Herbstferien Vorschläge einreichen – der ausgewählte Vorschlag wird prämiert – dann ans Werk:

Eure Einkaufsliste:

- 120 g Rinderhack
- Rapsöl zum Anbraten
- 6 Scheiben Cheddar, gewürfelt
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, grüner Pesto
- ½ Zwiebel, gehackt
- 2 Scheiben Cheddar, als Auflage
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- Brötchen, helles Brot o.ä.

Hier einige Tipps für die Zubereitung:

- Rinderhack mit gehackten Zwiebeln in einer Pfanne anbraten,
- Sahne und den gewürfelten Cheddar hinzugeben,
- bei niedriger Temperatur zu einer homogenen Soße verkochen.
- Pfanne vom Herd nehmen,
- mit grünem Pesto und den Gewürzen nach Geschmack würzen.
- Die ausgekühlte Masse auf gewünschtes Brot schmieren und mit gewürfeltem Paprika garnieren.
- Mit den verbliebenen 2 Scheiben Cheddar abdecken und im Ofen bei 160° C 6-7 Min. backen, bis der Cheddar zerlaufen ist.

Zubereitungszeit: Arbeitszeit ca. 10-15 Min. Koch-/Backzeit ca. 6-7 Min. Gesamt: ca. 15-20 Min.

Guten Appetit wünschen euch Thomas Schmidt, MSB, WER und WKL!