



Frisch und erdig: Rezepte für die Höhlenexpedition

Als Stärkung vorm Gang in den Untergrund oder zur Feier einer erfolgreichen Höhlenexpedition gibt es hier unterirdisch gute Rezepte für euch. Und auch das darf auf einem Erdreich-Büffet nicht fehlen: erdige Knollenpower mit Kartoffelsalat, Radieschen, Möhrenschnitzen und Chips aus Pastinaken und Roter Bete, Hamster-Vorräte (Nüsse und Rosinen), Fossilien (Lakritzschnecken), Edelsteinbonbons, Marzipankartoffeln, Stollen und frisches Quellwasser.

Tip 1: Bastelt für das Büffet kleine Schilder mit den Namen eurer Gerichte.

Tip 2: Klebt das Bild eines Höhlenbewohners (Maulwurf, Dachs, Erdmännchen) auf euren Becher, damit ihr ihn immer wiedererkennt.

Tip 3: Aus dem Grün von Möhren und Radieschen könnt ihr mit Olivenöl, Salz, geriebenem Käse und einem Spritzer Zitrone leckeres Pesto zaubern.

Auwei! Vulkanbrei

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 250 ml Milch
- ca. 50 g Butter
- Salz und Muskat
- Ketchup

So wird's gemacht:

- Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in kaltes, gesalzenes Wasser geben
- ca. 20-25 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind
- das heiße Wasser abgießen, lasst euch dabei von einem Erwachsenen helfen
- Milch erwärmen und über die Kartoffeln gießen
- ein Stückchen Butter hinzugeben, alles zusammen stampfen und mit Salz und Muskat abschmecken
- den Brei in eine große Tasse oder einen Messbecher geben und auf einen Teller stülpen
- jetzt noch Ketchup drüber und fertig ist der Vulkan



Goldadern in Milch

Power-Drink für Schatzsucher und Goldschürfer

Zutaten:

- 250 ml Milch
- eine Banane
- 1 Esslöffel flüssigen Honig

So wird's gemacht:

- Banane in Stücke schneiden
- zusammen mit Milch und Honig in den Mixer geben und solange mixen, bis man keine Stücke mehr sieht
- den Honig auf die Innenseite eines durchsichtigen Trinkglases so verteilen, dass es aussieht wie von Goldadern durchzogen
- die Honigbananenmilch einfüllen und kalt servieren

Tip: Ihr könnt noch Zimt, Vanillezucker oder ein bisschen Zitronensaft dazugeben.



Maulwurfskuchen

Zutaten:

Für den Kuchen:

- 150 g weiche Butter
- 115 g Zucker
- Prise Salz
- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 3 Esslöffel Kakaopulver
- 2 Teelöffel Backpulver
- 50 g Schokoraspeln

Für die Füllung:

- 600 ml Sahne
- 3 Packungen Sahnesteif
- 2 Esslöffel Puderzucker
- eine Banane
- 50 g Schokoraspeln

So wird's gemacht:

- Butter mit Zucker und einer Prise Salz cremig schlagen
- nach und nach Eier dazugeben, dann Mehl mit Kakao- und Backpulver vermischen und alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren
- die Schokoraspeln in die Masse geben und den Teig in eine gefettete Springform füllen
- im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen, anschließend gut auskühlen lassen
- den kalten Kuchen mit einem Löffel aushöhlen, dabei an Boden und Rand etwa 2 cm stehenlassen
- die herausgelösten Kuchenstücke fein zerkrümeln und beiseitestellen
- für die Füllung die Sahne mit Sahnesteif und Puderzucker mit einem Handmixer schlagen, bis eine steife, gleichmäßige Masse entstanden ist
- die Banane in kleine Stücke schneiden und mit den Schokoraspeln unter die Masse heben
- alles in den ausgehöhlten Kuchen füllen, glatt streichen und obendrauf die Küchenkrümel streuen

Tipp 1: Am besten schmeckt der Maulwurfskuchen, wenn man ihn eine Weile kaltstellt.

Tipp 2: Statt Bananen kann man auch Erdbeeren, Kirschen oder Mandarinen verwenden.

Lava-Cocktail

Zutaten:

- roter Saft (z. B. Cranberry, Traube, Kirsche, Johannisbeere)
- Sprudelwasser
- 1 Packung gefrorene Brombeeren
- Brausepulver



So wird's gemacht:

- Saft mit Sprudelwasser mischen, dabei etwas Platz im Glas lassen
- die gefrorenen Beeren als Lava-Brocken dazugeben
- eine Tüte Brausepulver dazugeben und beobachten, wie der Vulkan aktiviert wird und die Lava aufsprudelt

Achtung, Scherzfrage!
Welche Rosinen tragen
Stirnlampen?

Die im Stollen



Gold-Nuggets

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hühnerbrüste
- 150 g Cornflakes
- 1 Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Pfeffer
- 100 g Mehl
- 1 Eigelb

So wird's gemacht:

- die Hühnerbrüste in kleine Stücke schneiden – Cornflakes grob pürieren und mit den Gewürzen vermischen
- drei Schüsseln bereitstellen und in die erste das Mehl füllen, in die zweite das Eigelb, in die dritte die Cornflakes
- nacheinander alle Hühnchenteile in die Schüsseln 1 bis 3 tauchen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- im Ofen bei ca. 180 Grad 18 Minuten backen und fertig ist der Goldfund



Fossile Pizzaschnecken

Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Mozzarellakäse
- nach Wahl 1 Scheibe Kochschinken
- Basilikum
- Salz und Pfeffer

So wird's gemacht:

- die Tomaten in ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen
- die Zwiebel und den Schinken würfeln und zusammen in einer Pfanne anbraten, Vegetarier lassen den Schinken einfach weg
- den Blätterteig ausrollen und die gehackten Tomaten gleichmäßig darauf verteilen
- mit Salz und Pfeffer würzen
- die abgekühlten Zutaten aus der Pfanne auf dem Teig verteilen
- den Mozzarella klein schneiden und zusammen mit dem Basilikum über die Teigfläche streuen
- den Teig vorsichtig aufrollen, in circa 1cm breite Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- die Schnecken für circa 15 Minuten bei 200 Grad Umluft goldbraun backen

Tip: Für fossile Gemüseschnecken die Tomaten durch Frischkäse ersetzen, als Belag kleingeschnittene Paprikaschoten mit Feta vermischen.



Erdschichten zum Naschen

Zutaten:

Für die Erdschichten:

- 250 g Kekse (z. B. Butterkekse oder Spekulatius)
- 30 g Butter

Für die Lava-Schicht:

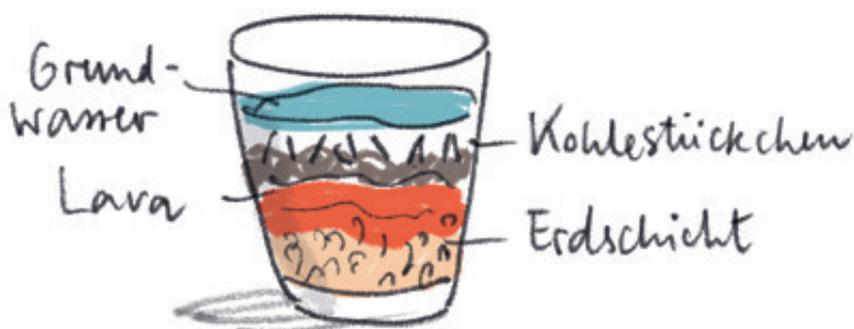
- 250 g rote Grütze
- eine Hand voll Schokoraspeln

Für die „Grundwasser“-Creme:

- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Sahnequark
- 250 g Mascarpone
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 60 g Zucker
- 100 g Sahne
- blaue Lebensmittelfarbe

So wird's gemacht:

- die Butter zum Schmelzen bringen
- die Kekse zerkleinern und mit der Butter vermischen
- die Hälfte dieser krümeligen Erdschicht auf kleine Gläser verteilen, die andere Hälfte beiseitestellen
- auf deine erste Erdschicht die rote Grütze als Lavaschicht füllen
- Schokoraspeln als Kohlestückchen einstreuen
- darauf vorsichtig die zweite Hälfte der Keks-Butter-Mischung schichten
- für das Grundwasser Quark, Mascarpone, Zitronensaft, Vanillezucker und Zucker mischen
- dann die Sahne steif schlagen und sie unter die Creme heben
- die Masse mit blauer Lebensmittelfarbe einfärben und auf der zweiten Keksschicht in den Gläsern verteilen
- bis zum Genießen kühl stellen



Grüne Wiese

Zutaten:

- dunkles Brot in Scheiben, z. B. Roggenbrot oder Pumpernickel
- Butter, Frischkäse oder Aufstrich
- Kresse oder Schnittlauch
- Würstchen

So wird's gemacht:

- das Brot deiner Wahl bestreichen
- mit frischer Kresse oder Schnittlauch bestreuen
- Würstchen der Länge nach in dünne Streifen schneiden und als Regenwürmer aufs Brot legen

