

## Rezepte

### Nachtisch

#### Tiramisu im Glas

Zutaten für vier Portionen:

50 ml Kirschsafft

50 ml Espresso (oder Kakao)

Min. 6 Löffelbiskuits

200g Magerquark

36g Puderzucker

100g Naturjoghurt

Vanilleextrakt

2EL Kakaopulver

1 Bio-Zitrone (Abrieb) oder Zitronensaft

250g Himbeeren (oder andere Früchte, frisch oder TK)

Vermische zunächst den zubereiteten Espresso oder Kakao mit dem Kirschsafft. Tauche anschließend die Löffelbiskuits von jeweils beiden Seiten hinein und verteile sie auf vier kleine Gläser. Dafür kannst du die Löffelbiskuits mit den Fingern zerbrechen. Verteile die Früchte auf den Löffelbiskuits. Verrühre den Quark mit dem Puderzucker, der Vanille und der Zitronenschale. Füge den Joghurt hinzu und rühre ihn unter. Verteile die Creme über den Früchten. Anschließend muss das Dessert abgedeckt mindestens 1 Stunde kühlen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

## Hauptspeise

### Ofengemüse

Zutaten für zwei (normale) Portionen:

ca. 750g Kartoffeln

Gemüse nach Wahl: z.B.

- Pilze
- Süßkartoffeln
- Zucchini
- Knoblauch
- Paprika
- Blumenkohl
- Zwiebeln
- Möhren
- Brokkoli
- Tomaten

Öl

Salz

Gewürze

Die Kartoffeln und das Gemüse klein schneiden (gut geeignet sind hier z.B. Scheiben). Alles auf ein oder mehrere Backbleche geben. Das Öl in eine Schüssel geben und mit Salz und Gewürzen vermengen. Anschließend über das Gemüse geben.

Bei 180 Grad im Backofen backen, bis das Gemüse weich ist.

Wem Backofenkartoffeln zu gesund sind, kann sich Pommes von der Imbissbude um die Ecke holen.

**Zoom-Link** Thema: Kochabend

Zoom-Meeting beitreten

<https://uni-bonn.zoom.us/j/91679813044?pwd=cU4vSVdjV05NMU8rZUduZU5wVVhmUT09>

Meeting-ID: 916 7981 3044

Kenncode: 11062021