



## **kocht!**

**Ihr Lieben, wie Ihr wisst, hat das Luur-up aufgrund der Corona-Krise noch eine Weile geschlossen. Wir hoffen natürlich, dass wir so bald wie möglich wieder für Euch öffnen können und wir uns alle wiedersehen. Bis dahin möchten wir Euch helfen, Euch ein wenig die Zeit zu vertreiben. An diesem und jedem weiteren Freitag stellen wir Euch zwei Kochrezepte vor. Das zweite Rezept ist für Vegetarier gedacht. Wenn Ihr Lust habt, kocht diese Rezepte doch gern nach. Jedes Rezept, das wir hier veröffentlichen ist für vier Personen gedacht. Wenn Ihr für mehr oder weniger Personen kocht, dann passt das Rezept bitte an.**

## **Heute gibt es Frikadellen!**



# **Folgende Dinge braucht Ihr:**

**(oder vielleicht habt Ihr einiges davon auch schon zu Hause):**

**400 Gramm Hackfleisch**  
***(Schwein, Rind oder gemischt)***

**2 Eier**

**2 Scheiben frisches Toastbrot**

**2 Esslöffel getrocknete italienische Kräuter**

**1 Zwiebel**  
***(in kleinen Würfeln)***

**Salz**

**Pfeffer**

**vielleicht ein wenig Knoblauch, wenn Ihr möchtet**

## **Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:**

**Am Anfang nehmt Ihr eine Schüssel und gebt das Hackfleisch hinein.**

**Jetzt werden die Eier aufgeschlagen und dazu gegeben.**

**Die Toastscheiben weicht Ihr in warmem Wasser ein, drückt sie leicht aus und gebt sie mit dazu.**

**Nun werden auch die gewürfelten Zwiebeln mit hineingeschüttet.**

**Zum Schluss noch die Kräuter hinein und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.**

**Wenn Ihr Lust gebt ihr auch noch etwas Knoblauch mit dazu.**

**Jetzt wird alles zu einer Masse vermengt.**

**Achtet darauf, dass das Brot gut in der Masse verteilt ist und nicht klumpt.**

**Aus dieser Masse könnt ihr nun etwa vier Frikadellen formen.**

**Bratet die Frikadellen jetzt bis sie innen gar und außen schön braun sind.**

**Dazu kann man gut einen Kartoffelsalat essen. Ein Rezept dafür findet Ihr unten.**

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!  
Unsere E-Mail-Adresse: [info@luur-up.de](mailto:info@luur-up.de)***



**kocht!**

**Heute gibt es  
Vegetarische Frikadellen!**



# **Folgende Dinge braucht Ihr:**

**(oder vielleicht habt**

**Ihr einiges davon auch schon zu Hause):**

**250 Gramm kernige Haferflocken**

**250 Gramm Kräuterquark**

**1 kleine Zwiebel**

**3 Eier**

**125 Gramm geriebenen Edamer Käse**

**Verschiedene Kräuter**

**(zum Beispiel Petersilie, Koriander oder was ihr sonst mögt...)**

**Salz**

**Pfeffer**

**Olivenöl**

## **Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:**

**In eine große Schüssel gebt Ihr als erstes die Haferflocken, den Kräuterquark, die gewürfelte Zwiebel, die Eier und den geriebenen Käse.**

**Vermischt alles miteinander solange bis es eine einheitliche Masse ist!**

**Deckt jetzt die Schüssel ab und stellt sie für eine halbe Stunde in den Kühlschrank, damit die Masse quellen kann.**

**Wenn die halbe Stunde um ist, nehmt Ihr die Schüssel wieder aus dem Kühlschrank.**

**Nun schmeckt Ihr das Ganze mit Pfeffer und den Kräutern ab.**

**Mit dem Salz solltet Ihr vorsichtig sein, da der Kräuterquark meist schon ausreicht.**

**Als Nächstes formt Ihr aus der Masse Eure Frikadellen.**

**Die Frikadellen bratet ihr in einer Pfanne mit heißem Olivenöl.**

**Dabei solltet Ihr die Hitze niedrig halten, weil die Frikadellen sehr leicht anbrennen können.**

**Pro Seite sollten sie auch nicht länger als vier bis fünf Minuten braten.**

**Dazu schmeckt ein Kartoffelsalat. Das Rezept dafür findet Ihr unten.**

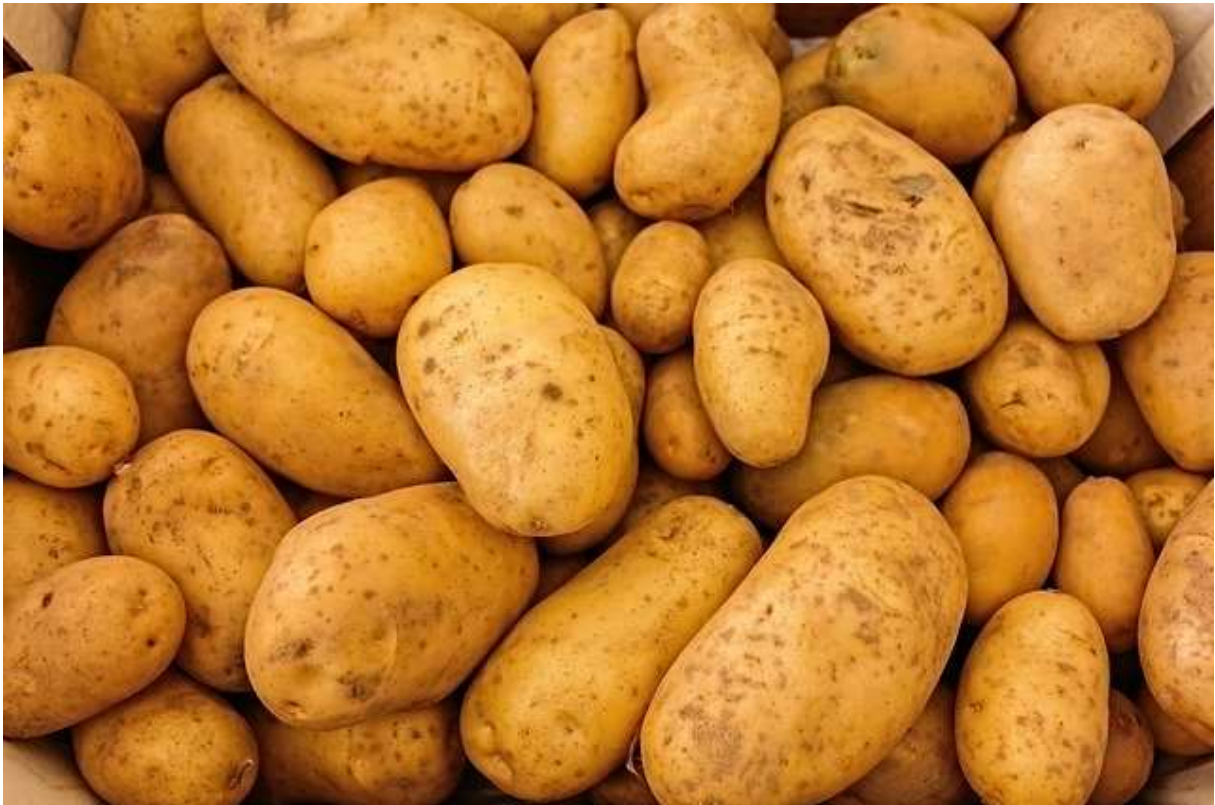
**Jetzt lasst es Euch schmecken und guten  
Appetit!**

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!  
Unsere E-Mail-Adresse: [info@luur-up.de](mailto:info@luur-up.de)***



**kocht!**

**Kartoffelsalat**



# **Folgende Dinge braucht Ihr:**

**(oder vielleicht habt**

**Ihr einiges davon auch schon zu Hause):**

**6 bis 7 Eier**

**1 Kilogramm Kartoffeln**

**170 Milliliter warme Brühe**

**4 Esslöffel Essig**

**Salz**

**Pfeffer**

**1 Zwiebel**

**80 Milliliter Creme fraîche**

**1 Esslöffel scharfen Senf**

**Schnittlauch oder Dill**



## **Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:**

**Die Kartoffeln gebt Ihr in einen Topf und füllt diesen mit Wasser, bis die Kartoffeln bedeckt sind.**

**Nun kocht ihr sie.**

**Wenn sie gar sind, gießt Ihr das Wasser ab, schält die Kartoffeln und schneidet sie in Scheiben.**

**Jetzt werden die Brühe, der Essig, Salz und Pfeffer miteinander vermischt und über die Kartoffeln gegossen.**

**Dann das Ganze durchrühren und 30 Minuten ziehen lassen.**

**Die hartgekochten Eier hackt Ihr jetzt klein und schneidet die Zwiebel in feine Ringe. Jetzt schneidet Ihr den Schnittlauch in Röllchen. Wenn Ihr Euch für Dill entschieden habt, hackt Ihr diesen klein.**

**Nun streut Ihr alles über die Kartoffeln.**

**Als nächstes verrührt Ihr das Creme fraîche mit dem Senf und mischt es unter die Kartoffeln.**

**Als letztes schmeckt Ihr alles mit Salz und Pfeffer ab.**

**Guten Appetit!**