



# KOCHEN MIT TOPIC

TOPIC-Köchin Christina, 22 hoch motivierte Schülerinnen und Schüler und hochwertige Bio-Produkte – das waren die Hauptdarsteller bei unserem Kochvormittag an der KMS Spallartgasse. Es wurde geschnipselt und gerührt, was das Zeug hielt. Und weil Kochen nicht nur Spaß, sondern auch hungrig macht, wurde das schmackhafte Bio-Menü am Ende gemeinsam verkostet. Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachkochen!



# BUNTER SALAT

## ZUTATEN (4 FREUNDE):

- ½ HAUPTESALAT
- 1 Karotte
- 4 Radieschen
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Schale Cocktailtomaten
- 1/2 Glas Mais
- 1 Tasse Sprossen

### Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Estragonsenf
- 1 EL Ahornsirup
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer

1. Alle Zutaten für den Salat waschen. Den Salat in mundgerechte Stücke reißen, Karotte raspeln, Radieschen in Scheiben schneiden, Cocktailtomaten halbieren und die Petersilie hacken. Zum Schluss die Sprossen mit einer Schere oberhalb der Wurzeln abschneiden. Alle Zutaten in einer Salatschüssel vermengen.

2. Für das Dressing alle Zutaten in einen hohen Behälter zusammengenommen und mit einem Pürrierstab durchmixen. Das Dressing über den Salat gießen und durchmischen.



Produkte in roter Schrift gibt es von Ja! Natürlich aus biologischer Landwirtschaft!



# POLENTA-PIZZA

### Teig:

- 200 g Polenta
- 600 ml Milch
- 100 g Butter
- 1 EL Salz

### Tomatensauce:

- 1 Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 200 ml Polpa
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Ahornsirup

### Pizzabelag:

- 8 Champignons
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 1 kleiner Zucchini
- 1 Glas Mais
- 100 g Hartkäse
- 1 Pkg. Mozzarella

1. Milch mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, unter zügigem Rühren Butter und Polenta hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und die Polenta auskühlen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl und einer Prise Salz goldgelb anbraten. Tomatensauce und Gewürze hinzufügen und die Sauce etwa 15 Minuten weiterköcheln lassen. Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

3. Champignons, Paprika, Zucchini und Mozzarella in feine Stücke schneiden, Mais in einem Sieb waschen und Käse reiben. Backblech mit Backpapier auslegen und die Polenta aufstreichen. Mit nassen Händen kannst du den Teig bis in alle Ecken verteilen und zu einer gleichmäßigen Fläche formen. Tomatensauce auf dem Teig verteilen und die Pizza mit Gemüse und Käse bestreuen. Ab ins Rohr für rund 30 Minuten oder bis deine Pizza goldbraun ist.



In Kooperation mit **ja!** Natürlich.  
aus biologischer Landwirtschaft