

## Dideldum Rezeptsammlung

Wien, 9.5.2019

### Ein Klassiker à la Dideldum

Wir servieren eine Vollkornvariante mit vegetarischer Auflage und dazu Salat. Als Nachspeise äußerst beliebt: Apfelmus mit Schlagobers.

Frühstück:

Müsli mit Obst

Mittagessen:

VK Pizza mit grünem Salat

Apfelmus mit Schlagobers

Mengenangaben für ca. 14 Kinder und 3 Erwachsene

### Müsli mit Obst

Zutaten

400g Basis Müsli

500g Soya Joghurt

400ml Mandelmilch

2 EL Flohsamen

2 EL Kokosflocken

100g geröstete Mandeln

2 Bananen

2 Äpfel

1 Mango



Basis Müsli mit Soya Joghurt, Mandelmilch, Flohsamen und Kokosflocken vermischen.

Obst in kleine Stücke schneiden. Müsli in kleinen Schüsseln anrichten mit Obst bestreuen und ein paar gerösteten Mandeln drüber streuen

Natürlich kann man das Müsli je nach Saison mit unterschiedlichen Obst und Früchten, oder den unterschiedlichsten Nüssen genießen. Da wir derzeit Kinder mit Milch Unverträglichkeit haben, versuchen wir auf Kuhmilch weitgehend zu verzichten. Das Müsli schmeckt aber auch mit Joghurt und Kuhmilch hervorragend!

Tipp: Geröstete Mandeln selber machen! Mandelstifte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streuen und bei 150 Grad etwa 5-7 Minuten backen, bis die Mandeln leicht braun werden.

## VK Pizza mit grünem Salat

### Zutaten

1000g VK Weizen Mehl  
42g frischen Germ (oder 2 Sackerl  
Trockengerm)  
400ml Gemüsebrühe  
200ml Olivenöl  
Salz

### für die Sauce:

3-4 Zwiebel (je nach Größe)  
1-2 Knoblauchzehen  
3-4 Paprika (grün oder gelb sieht sehr hübsch  
aus in der Sauce)  
3-4 EL Tomatenmark  
1,5l Polpa  
500-600ml Gemüsebrühe  
3 EL getrockneter Basilikum  
3 EL getrockneter Oregano  
1 EL getrockneter Thymian  
Salz

### zum Belegen:

Je nach Lust und Laune!  
Käse darf nicht fehlen! Unsere Favoriten:  
Gouda und Mozzarella  
Wir nehmen gerne Salami, Mais oder Zwiebel  
in Scheiben geschnitten.

### Salat:

1 Häuptel Salat  
Gemüse nach Saison  
Apfelessig  
Kernöl  
Salz



**Pizzateig:** Zuerst ein Dampfl zubereiten. Vom Mehl 8 EL in eine kleine Schüssel geben und den Germ hineinbröseln. 1/8l warme Gemüsebrühe dazu und mit einer Gabel verrühren. Dann mit Mehl bestreuen. Das Dampfl etwa 10 Minuten zur Seite stellen. Wenn das Mehl an der Oberfläche beginnt Risse zu bekommen ist das Dampfl fertig. (Bei Verwendung von Trockengerm entfällt dieser Schritt. Dieses wird einfach ins Mehl gemischt)  
Restliches Mehl in einer großen Schüssel mit einer Prise Salz vermischen. Das Dampfl, Gemüsebrühe und Öl dazugeben und mit Knethaken zu einem Teig kneten. Wenn sich der Teig von der Schüssel löst ist er fertig. Ich nehmen ihn dann raus und knete ihn nochmal am Tisch so richtig durch bis er ganz weich und geschmeidig ist. Dann wird der Teig zu einer Kugel geformt. Zurück in der Schüssel darf er nun zugedeckt eine Stunde an einem warmen Ort rasten.

**Sauce:** Die Zwiebel klein schneiden. Knoblauch klein hacken. Paprika in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf 3-4EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel bei mittlerer Hitze etwa 4-5 Minuten glasig anschwitzen. Tomatenmark dazu und nochmal kurz anrösten. Dann Knoblauch und Paprikawürfel dazu und ein wenig anrösten. Mit Polpa und Gemüsebrühe ablöschen. aufkochen lassen, Hitze reduzieren, Kräuter dazu und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Hin und wieder umrühren. Am Schluss mit Salz abschmecken. Je länger die Sauce am Herd stehen darf um so besser schmeckt sie!

Backrohr vorheizen (220 Grad Ober- Unterhitze, 200 Grad Umluft)

Teig teilen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig ausrollen und auf das Papier legen. Ränder etwas hochschlagen. Nochmal mit einem Geschirrtuch zudecken und kurz rasten lassen. Danach die Sauce auf die beiden Pizzen verteilen. Wir belegen eine rein vegetarisch, eine halbe nur mit Käse und eine halbe Pizza mit Salami. Danach verteilen wir den geriebenen Käse oder den in Scheiben geschnittenen Mozzarella. Jetzt kommen die Pizzen ins Rohr. Bei 200 Grad etwa 20 Minuten. Wenn der Käse geschmolzen ist, probiere mit einem Holzstab in der Mitte der Pizza ob der Teig schon durch ist.

**Salat** waschen, zupfen und das saisonale Gemüse klein schneiden. Mite Essig, Öl und Salz abschmecken.

Pizza in kleine Quadrate schneiden und mit dem Salat am Teller anrichten.

Tipp: Wenn du länger vorbereiten möchtest, kann der Teig auch über Nacht im Kühlschrank gelagert werden und erst am nächsten Morgen weiter verarbeitet werden!

## Apfelmus mit Schlagobers

### Zutaten

4-5kg Äpfel (wir nehmen am liebsten Idared)  
400-500 ml Wasser (100ml pro kg)  
2 Stangen Zimt  
1TL Nelken in einem Teesieb  
2 Becher Schlagobers



Äpfel schälen und in etwa 2-3cm große Stücke schneiden. In einen großen Topf geben, Zimt dazu, Wasser dazu und das Teesieb mit den Nelken einbetten ohne es zu bedecken. Aufkochen lassen, danach Hitze reduzieren und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Das Apfelmus ist fertig wenn die Äpfel weich sind und es in der Küche gut nach Apfel duftet. Zimt und Teesieb mit Nelken entfernen, den Rest passieren. Das geht mit einem Pürierstab, einer flotten Lotte, aber uns schmeckt es am besten wenn es ganz fein ist und das klappt am besten im Blender.

Das Schlagobers schlagen und dann in einer Schüssel, Apfelmus mit einem kleinen Schlagobershäubchen anrichten.

Tipp: Wenn du Birnen oder Marillen zu Hause hast, kannst du auch 1/3 der Äpfel ersetzen!