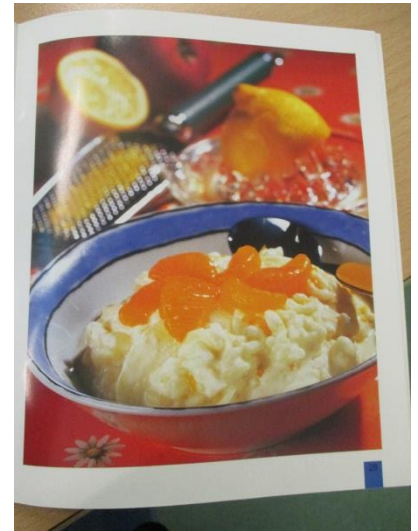


Saurer Reis (für 2 Kinder)

Kochen ist mindestens genauso spannend wie ein Computerspiel- und macht auch noch satt! Also worauf wartest du? Suche dir ein älteres Kind oder einen Erwachsenen, der schon lesen kann, z.B. deine Geschwister oder auch deine Eltern. Dieses Rezept ist für Anfänger gedacht und schmeckt heiß und kalt sehr gut.



Das brauchst du an Zutaten:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 kleine Dose Mandarinen
- 250 Gramm Buttermilch
- 5 große Löffel Mandarinenensaft (aus der Dose)
- 100 Gramm Sahne (1/2 Becher)
- 1 Tasse Risottoreis (150 Gramm)
- 1 großer Löffel Zucker
- 1 säuerlichen Apfel
- Zitronensaft für die Apfelscheiben

Außerdem brauchst du:

- eine Gemüsereibe
- Küchenpapier (z.B. Zewa) oder ein Geschirrtuch
- Rührschüssel
- scharfes Messer
- Zitronenpresse
- Schüssel
- Sieb

- größerer Topf
- Kochlöffel
- Schöpfkelle
- Schneidebrett
- 3 Teller
- Topfuntersetzer
- Küchenwaage
- Sparschäler

So geht's:

Zuerst musst du deine unbehandelte Zitrone mit warmem Wasser waschen und sie mit Küchenpapier oder einen Geschirrtuch trocken reiben. Dann holst du dir eine Rührschüssel und die Gemüsereibe.

Die Reibe stellst du in deine Rührschüssel rein und raspelst mit der feinen Seite die Hälfte der Zitronenschale ab. Anschließend stellst du die Rührschüssel zur Seite. Jetzt holst du dir ein

Schneidebrett und schneidest mit einem Messer deine Zitrone in zwei Teile. Jetzt presst du die eine Hälfte der Zitrone mit einer Zitronenpresse aus. (Die andere Hälfte legst du in den Kühlschrank).

Öffne nun die Mandarinendose. Holt dir nun ein Sieb und eine passende Schüssel dazu. Das Sieb sollte auf die Schüssel passen, damit der Saft später ablaufen kann. Jetzt leerst du deine

Mandarinendose in das Sieb hinein und tust die Dose in den Müll.

Jetzt nimmst du einen großen Löffel und holst 5 große Löffel aus der Schüssel mit dem

Mandarinenensaft raus und gibst sie in einen größeren Topf. Anschließend wiegst du in einer weiteren Schüssel 250 Gramm Buttermilch und in einer anderen Schüssel 200 Gramm Sahne ab. Die

Buttermilch und die Sahne leerst du nun in den Topf hinein und stellst in auf die passende Herdplatte.

Nun machst du den Herd auf schwache Hitze an und bringst alles vorsichtig zum Kochen. Immer wieder mal mit einem Kochlöffel umrühren.

Wenn alles kocht, schüttest du eine Tasse Risottoreis, die abgeriebene Zitronenschale und einen großen Löffel Zucker in den Topf dazu. Dann rührst du mit dem Kochlöffel alles gut um, damit es sich vermischt und lässt es etwa 20 Minuten kochen. Rühre zwischendrin immer wieder um, damit es nicht am Topfboden festklebt.

Inzwischen wasche deinen Apfel. Dann holst dir einen Sparschäler und schälst die Schale weg.

Danach brauchst du wieder dein Schneidebrett und schneidest mit einem scharfen Messer deinen Apfel in acht Teile und machst das Kerngehäuse raus. Dieses kannst du dann in Biomüll werfen. Jetzt nimmst du jedes Stück Apfel einzeln auf das Schneidebrett und mit dem scharfen Messer schneidest du ihn in sehr dünne Scheiben. Die fertigen Apfelscheiben legst du auf einen Teller. Direkt danach beträufelst du sie mit etwas Zitronensaft, damit sie nicht so schnell braun werden. Wenn die 20 Minuten um sind, machst du den Herd aus und nimmst den Topf von der Herdplatte runter und stellst ihn auf einen Topfuntersetzer. Jetzt leerst du deine Apfelscheiben, den gepressten Zitronensaft und die Hälfte deiner Mandarinen in den Topf und verrührst es vorsichtig.

Nun verteilst du mit einer Schöpfkelle den sauren Reis auf zwei weitere Teller und dekorierst du jeden Teller mit den restlichen Mandarinstücken, z.B. als Blume, Stern.

Viel Spaß beim Nachkochen.