



Faktenblatt für Lehrpersonen

Ideen und Rezepte für den Pausenkiosk



Die Gestaltung des Pausenkiosks kann vielfältig sein und wird in Schulhäusern beispielsweise wie folgt durchgeführt:

- Projektunterricht: Innerhalb des Projektunterrichts in Gruppen den Pausenkiosk planen und umsetzen. Erfolge/Misserfolge werden in einem Journal festgehalten.
- Wahlfachunterricht: Einen Pausenkiosk zu organisieren, ist ein lehrreiches Projekt. Während eines bestimmten Zeitraums (Semester oder Jahr) stellen die Schülerinnen und Schüler die Znüni her, verkaufen sie in der Pause und führen dazu eine Buchhaltung. Das eingenommene Geld kann wieder in den nächsten Pausenkiosk investiert werden (kostenneutral).
- Klassenweise: Innerhalb des Schulhauses wechseln sich die Klassen (freiwillig) bei der Durchführung ab. Dabei variiert sowohl die zeitliche Durchführung als auch das Angebot von Klasse zu Klasse. Das verdiente Geld fliesst in die Klassenkasse.

Für die Zubereitung der Rezepte spielt es keine Rolle, in welcher Form der Pausenkiosk durchgeführt wird. Wichtig ist, dass das Angebot abwechslungsreich, gesund und gluschtig ist und die Saison von Schweizer Früchten und Gemüse berücksichtigt wird.

Im Folgenden haben wir Ihnen geeignete Pausenkiosk-Rezepte zusammengestellt.



Tomaten-Mozzarella-Baguette

Für 10 Stück

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Utensilien

Schüssel
Knoblauchpresse
Schneidebrett
Brotmesser
Waage
Rüstmesser

Zutaten

75 g Butter, weich
1 Knoblauchzehe, gepresst
400–500 g Vollkornbaguettes, schräg in 10 Scheiben
ca. 450 g Schweizer Mozzarella, in Scheiben
ca. 750 g verschiedenfarbene Tomaten, in Scheiben
1 Bund Basilikum, Blättchen abgezupft und ev. fein geschnitten
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1 Butter und Knoblauch verrühren. Brotscheiben damit bestreichen.
2 Erst Mozzarella, dann Tomaten auf die Brote legen.
Mit Basilikum bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Früchtebrötchen

Für 10 Stück

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Aufgehen lassen: ca. 1 Stunde

Backen: ca. 30 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
Waage
Teelöffel
Schneidebrett
Messer
Messbecher
kleine Pfanne
Esslöffel
Tuch
Backpapier

Zutaten

Teig:
350 g helles Dinkelmehl
150 g Dinkelvollmehl (siehe Tipp)
50 g Kokosraspeln
1 TL Salz
40 g Rohrzucker
1 TL Zimtpulver
50 g Haselnüsse, gehackt
125 g Dörraprikosen, gewürfelt
25 g Hefe, zerbröckelt
ca. 3,5 dl Milch, lauwarm
2 EL Butter, flüssig

Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

1 Teig: Alle Zutaten bis und mit Dörraprikosen mischen. Eine Mulde formen. Hefe in der Milch auflösen. Milch und Butter in die Mulde giessen. Alles zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1 Stunde).

2 Aus dem Teig 10 gleich grosse Kugeln formen. Mit genügend Abstand auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Mit Mehl bestäuben, kreuzweise einschneiden.

3 Auf der zweituntersten Rille in den kalten Ofen schieben. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze einschalten. Brötchen 25–30 Minuten backen.

Tipps

Dinkelvollmehl ist im Grossverteiler erhältlich.
Als Alternative Vollkornmehl aus Weizen verwenden.



Gemüsecake

Für ca. 10 Stück

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Backen: ca. 45 Minuten

Auskühlen lassen: ca. 20 Minuten

Utensilien

Bratpfanne
Schneidebrett
Rüstmesser
Knoblauchpresse
Waage
Schüssel
Teelöffel
Mixer mit
Schwingbesen
Sieb
Esslöffel
1 Cakeform von
ca. 25 cm Länge

Zutaten

Teig:
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
Butter zum Dämpfen
150 g feiner Spinat
150 g Butter, weich
1¼ TL Salz
4 Eier
100 g Crème fraîche
60 g Sbrinz AOP, gerieben
200 g Mehl
1 TL Backpulver
150 g Tomaten, entkernt, gewürfelt
2 EL Oregano, gehackt
Pfeffer

Zubereitung

1 Teig: Zwiebel und Knoblauch in Butter andämpfen. Spinat beifügen und weiterdämpfen, bis er zusammengefallen und die ganze Flüssigkeit verdampft ist, auskühlen lassen.

2 Butter und Salz in einer Schüssel mit Mixer schaumig schlagen (ca. 4 Minuten). Eier dazugeben und 2 Minuten weiterschlagen. Crème fraîche und Sbrinz dazumischen. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Spinatmischung, Tomaten und Oregano daruntermischen, mit Pfeffer würzen.

3 Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Form mit Butter austreichen und mit Paniermehl austreuen.

5 Im unteren Teil des Ofens 40–50 Minuten backen. Cake aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten in der Form auskühlen lassen. Cake aus der Form nehmen. Auf Gitter bis zur gewünschten Temperatur auskühlen lassen. Der Cake schmeckt lauwarm am besten.



Lebkuchen-Milch

Für 2 Portionen

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Utensilien

Messbecher
Esslöffel
Teelöffel
Shaker
2 Gläser à
3 dl Inhalt

Zutaten

4 dl Milch
1 EL Lebkuchengewürz
1 TL Vanillezucker, nach Belieben
Lebkuchengewürz oder Lebkuchen zum
Garnieren

Zubereitung

1 Alle Zutaten in Shaker geben, kräftig durchschütteln.

2 In Gläser füllen, nach Belieben garnieren und sofort servieren.

Tipp

Kann auch warm getrunken werden.



Beeren-Jogurtbecher

Für 10 Portionen Zubereitung: ca. 25 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
 Esslöffel
 kleine Raffel
 Zitronenpresse
 Schneidebrett
 Messer
 Gabel
 10 Becher à
 3 dl Inhalt

Zutaten

1,25 kg Jogurt nature
 500 g Quark (¾-fett)
 4 EL Rohrzucker
 1 Limette, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
 ½ EL Minze, fein geschnitten, nach Belieben
 1 kg Erdbeeren, gewürfelt, oder Himbeeren
 Minze zum Garnieren

Zubereitung

- 1** Jogurt, Quark, Rohrzucker, Limettenschale und -saft sowie Minze, nach Belieben, in einer Schüssel verrühren.
- 2** Einige Erdbeerstücke oder Himbeeren für die Garnitur beiseite-
stellen. Übrige Erdbeerstücke oder Himbeeren mit der Gabel
zerdrücken und unter die Crème mischen.
- 3** Auf die Becher verteilen, garnieren. Bis zum Servieren kühl
stellen.



Apfel-Curry-Pitabrot

Für 10 Stück Zubereitung: ca. 40 Minuten

Utensilien

Schüssel
 Teelöffel
 Schneidebrett
 Messer

Zutaten

400 g Frischkäse nature
 2 TL milder Curry
 10 Pitabrote
 1 grüner Eichblatt-Salat oder Lattich, in
 Stücken
 250 g Schweinsbraten-Aufschnitt
 2 Äpfel, Kerngehäuse entfernt, in feinen
 Schnitzen

Zubereitung

- 1** Frischkäse in einer Schüssel cremig rühren, Curry darunterrühren.
- 2** Von den Pitabrotten einen kleinen Teil wegschneiden. Sie sind
im Innern hohl und lassen sich nun füllen.
- 3** Erst Curry-Frischkäse hineinstreichen, dann mit restlichen
Zutaten füllen.

Tipps

Anstatt Schweinsbraten 250 g Trutenaufschnitt oder
 Siedfleisch aufschnitt verwenden.

Vegi-Variante: Schweinsbraten durch 250 g Rübelschnitze
 ersetzen.



Brot-Mostbröckli-Spiessli

Für 10 Portionen/Für 20 Stück

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Utensilien

Waage
Brotmesser
Schneidebrett
Rüstmesser
20 Holzspiessli

Zutaten

Sandwichwürfel:
400 g Walliser Roggenbrot, in dünne Scheiben geschnitten (es braucht 9 Scheiben)
80 g Frischkäse, zum Beispiel Galakäse (1 Schachtel)
250 g Trauben, gewaschen (es braucht 40 Stück)
125 g Mostbröckli, aufgerollt (es braucht 40 Stück)
250 g Kohlrabi, gerüstet, in mundgerechte Stücke geschnitten (es braucht 40 Stück)

Zubereitung

1 Sandwich-Würfel: 4 Brotscheiben mit je einem halben Stück Galakäse bestreichen. Immer 2 Scheiben so aufeinanderlegen, dass der Käse oben ist. Die 3 unbestrichenen Scheiben auf den Käse legen. Jedes Sandwich zweimal quer und zweimal längs schneiden. Dies ergibt pro Sandwich 9 Würfel.

2 Pro Spiessli abwechselnd 1 Sandwich-Würfel, 2 Trauben, 2 Mostbröcklirollen und 2 Kohlrabistücke an Spiess stecken.

3 Pro Person 2 Spiessli auf einen Teller legen.

Tipps

Vorgeschnittenes Roggenbrot verwenden.

Die restlichen Brot-Käse-Würfel zum Naschen auf einen Teller stellen.



Winterliche Spiesschen

Für 10 Portionen/Für 30 Stück

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Waage
Schneidebrett
Rüstmesser
Gemüsehobel
oder Sparschäler
30 Holzsticks
10 Teller

Zutaten

200 g Rüebli, gewaschen, längs in Späne gehobelt (es braucht 30 Späne)
200 g Randen, gedämpft, in mundgerechte Würfel geschnitten (es braucht 30 Stücke)
200 g Tilsiter, in mundgerechte Würfel geschnitten (es braucht 30 Stücke)

Zubereitung

1 Rüeblispäne, Randen- und Käsewürfel abwechselungsweise an Spiesse stecken.

2 Pro Person 3 Spiessli auf einen Teller legen.

Tipp

Tilsiter durch einen anderen Schweizer Käse ersetzen.