

Inhalt vom 17.02.2021 – 21.02.2021

1. Rezept für Kräuter-Champignon-Gnocchi-Pfanne
2. Ein allgemeines Warm-Up
3. Teekesselchen mit Hinweisen und Lösungen
4. Rezept für eine Süße und gesunde Lunchbox
5. Familientag mit „Mensch ärgere dich nicht“
6. Unsere Filmempfehlung „[Zoomania](#)“



Kräuter-Champignon-Gnocchi:

Unser FSJler Tim hat heute für euch sein Lieblingsrezept rausgesucht. Laut Tim kann man es super einfach und schnell nach der Arbeit kochen ohne viel Zeitaufwand. Schickt uns doch gerne ein Bild per DM, wenn ihr es nachgekocht habt.

Zutaten: 500g Gnocchi, 500g Champignons, 130g Pesto, 100ml Gemüsebrühe, Basilikum, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Majoran

Rezept: Die Champignons putzen und halbieren. In der Zwischenzeit in einer hohen Pfanne das Öl erhitzen. Champignons in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten bis sie eine leichte Bräune haben. Die Gnocchi und den gehackten Rosmarin dazugeben und Goldbraun braten. In einer Schale das Pesto mit dem Zitronensaft und dem Wasser gut vermischen und die Champignons damit ablöschen, alles nochmal aufkochen lassen, Basilikum grob hacken und zum Schluss unterrühren. Anschließend kann das Essen serviert werden



Allgemeines Warm-Up

Übung	Bewegungsausführung	Dauer
Hampelmänner	1. Hüpfen, dabei Beine seitlich spreizen, gleichzeitig Arme seitlich nach oben heben und strecken, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren 2. In Ausgangsstellung zurückspringen	30 Sekunden
Schulterkreisen	1. Arme zur Seite ausstrecken und kreisen lassen	30 Sekunden
Windmühle	1. Einen stabilen, gegrätschten Stand einnehmen 2. Oberkörper nach vorne beugen und mit der rechten Hand die linken Zehenspitzen berühren 3. Übung seitenverkehrt durchführen (dabei Spannung in Po, Bauch und Rücken erzeugen & halten)	10 Berührungen pro Seite
Kurze, schnelle Schritte	1. Auf der Stelle einen kurzen Sprint anziehen	15 Sekunden halten
Nackenkreisen	1. Kopf kreisen lassen	20 Sekunden
Butterfly	1. Arme zur Seite ausstrecken und langsam vor der Brust zusammenführen 2. In Ausgangsposition zurückgehen	20 Wiederholungen



Teekesselchen für Kinder

1)

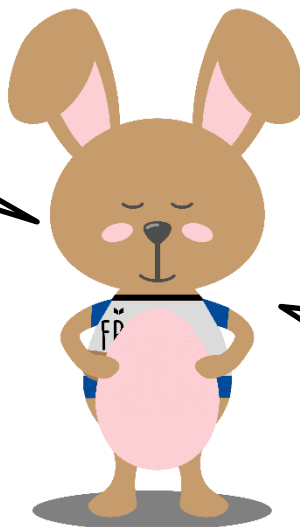
Mein Teekesselchen ist
ein kleines Nagetier und
mag Käse...



Außerdem findet man es
am Computer...

2)

Mein Teekesselchen
findet man oft auf dem
Kopf von Mädchen...



... und es ist ein kleines
Pferd.



3)

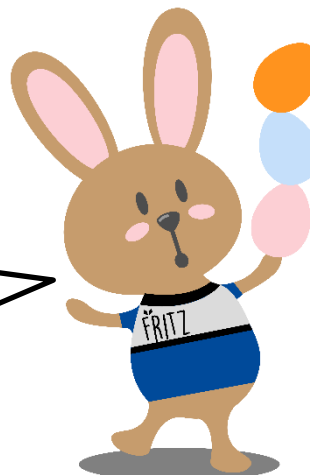
Man findet mich auf
einem Bauernhof und
hört mich meistens
morgens...



Du kannst mich auf und
zu drehen, meistens im
Bad oder in der Küche.

4)

Mit mir kannst du
essen, meistens
etwas flüssiges...



Außerdem bin ich ein
Körperteil von einem Tier,
mit dem es hören kann.



5)

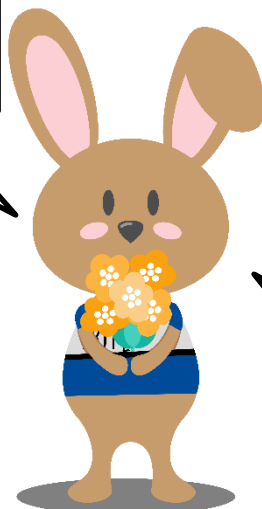
Unter meinem
Teekesselchen kann man
liegen und schlafen...



Mein Teekesselchen
findest du in jedem Raum.

6)

Ich bin ein ganz kleines
Tier und befinde mich oft
in der Luft...



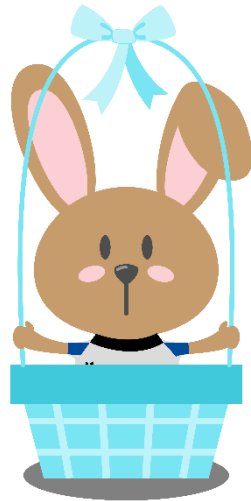
Außerdem bin ich ein
Kleidungsstück, welches
Männer um den Hals



Teekesselchen für Jugendliche

7)

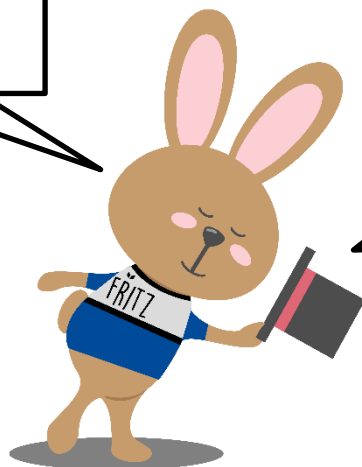
Auf meinem
Teekesselchen kann
man sitzen...



...und man kann dort
Geld ablegen.

8)

Ich bin ein Tier im
Urwald oder auch in
der Wüste...



Ich kann aus Menschen
bestehen, je mehr
Menschen dazu kommen,
desto länger werden ich.



9)

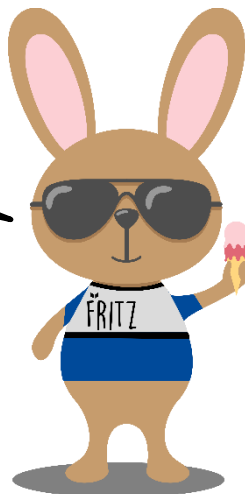
Mein Teekesselchen
ist ein kleines
Spielzeug mit Luft
gefüllt.



Mein Teekesselchen ist
eine Tanzveranstaltung
mit Dresscode.

10)

Ich sitze auf der Nase
und Sorge für einen
besseren Durchblick.

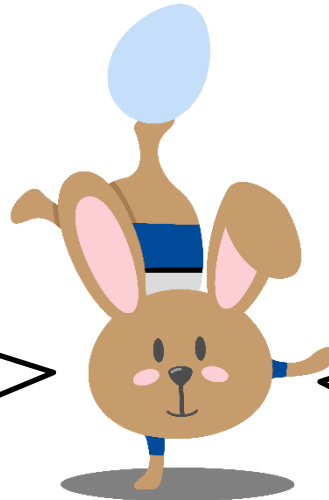


Ich bin ein Teil der Toilette.



11)

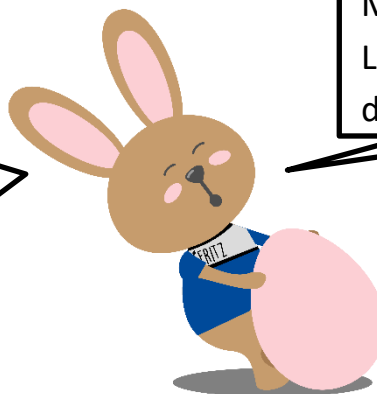
Mein Teekesselchen
ist eine Raubkatze...



Mein Teekesselchen ist
aber auch fahrbar und
auf vier Rädern.

12)

Ich bin ein altes
Brettspiel und bin nur
zu zweit spielbar.



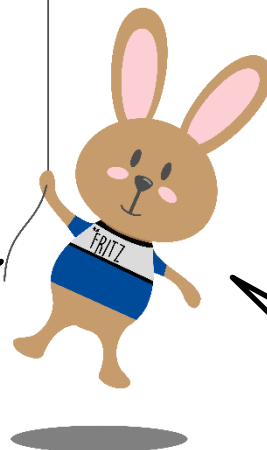
Man findet mich auf dem
Land und ich kann mich
drehen.



Teekesselchen für Erwachsene

13)

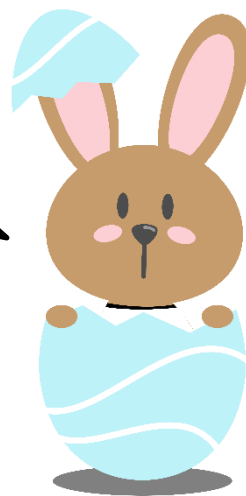
Mein Teekesselchen
ist etwas Süßes zum
Essen...



...und befindet sich in
unserem All.

14)

Ich bin ein Sportler
auf einem Gerät mit
zwei Rädern.

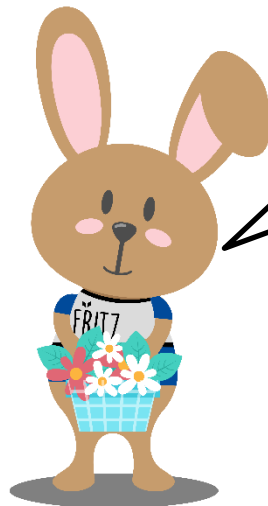


Ich bin ein
alkoholisches
Mixgetränk.



15)

Mein Teekesselchen
ist ein kleines
schwarzes Insekt.



Mein Teekesselchen
wird bei geheimen
Überwachungen
eingesetzt.

16)

Mein Teekesselchen
entsteht nach
extremer Kälte.

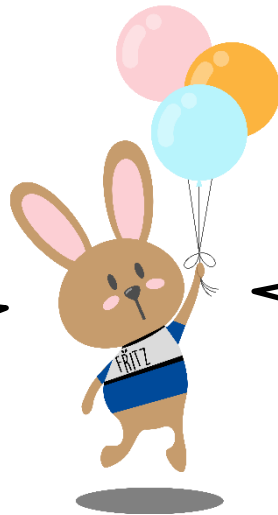


Mein
Teekesselchen ist
ein langes dickes
Seil.



17)

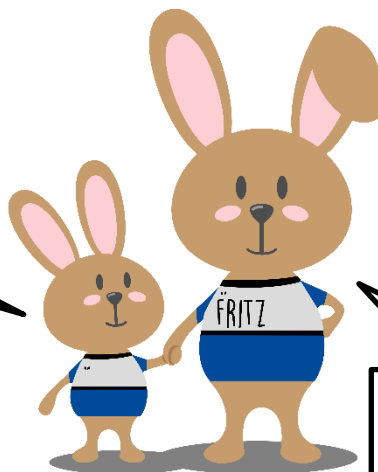
Ich bin die kleinste
lebende Einheit.



Man findet mich im
Gefängnis.

18)

Man findet mich im
Straßenverkehr.



Züchter machen oft
gebrauch von mir.



Hinweise:

1)

- Ich bin grau und habe einen Schwanz
- Es gibt extra Fallen für mich

2)

- Ich bestehe aus Haaren
- Man findet mich auf der Stirn

3)

- Aus mir kommt Wasser heraus
- Ich bin der Chef im Stall

4)

- Ich gehöre zu Messer und Gabel

5)

- Man findet es im Bett
- Daran hängt man Lampen auf

6)

- Ich bin auch an einem Clown
- Es gibt extra Klatschen für mich

7)

- Man findet mich in Parks oder Städten
- Man kann Geld ablegen oder abholen

8)

- Manche von uns sind giftig, manche nicht
- Steht man in mir drin, muss man oft warten

9)

- Ich bin rund und werde oft mit den Füßen gespielt



10)

- Ich bin eine Sehhilfe
- Im Sommer werde ich benutzt, um nicht geblendet zu werden

11)

- Ich habe gelbes Fell und schwarze Flecken
- Ich bin eine Automarke

12)

- Das Brett besteht aus mehreren Quadraten
- Ich bin ein Haus und habe auf meinem Dach etwas was sich dreht

13)

- Ich bin ein Schokoriegel
- Ich bin ein Planet

14)

- Ich starte unter anderem bei der Tour-de-France
- Ich bestehe zur Hälfte aus Sprite

15)

- Es gibt ein Kinderlied über mich
- Ich bin klein und enthalte eine Kamera und ein Mikro

16)

- Es tritt in Form von Feuchtigkeit auf
- Im Sportunterricht hängt es meistens von der Decke

17)

- Man lernt mich in der Biologie kennen
- In mir werden die Gefangenen gehalten

18)

- Dort treffen sich zwei Straßen
- Es werden mehrere Rassen kombiniert



Lösungen Teekesselchen

Kids:

- 1) Maus
- 2) Pony
- 3) Hahn
- 4) Löffel
- 5) Decke
- 6) Fliege

Jugend:

- 7) Bank
- 8) Schlange
- 9) Ball
- 10) Brille
- 11) Jaguar
- 12) Mühle

Erwachsene:

- 13) Mars
- 14) Radler
- 15) Wanze
- 16) Tau
- 17) Zelle
- 18) Kreuzung



Süß und Gesunde Lunchbox:

Unser Azubi Lukas stellt euch heute seine Lunchbox für einen anstrengenden Arbeitstag vor. Lukas meint es ist leicht nachzumachen und für Naschkatzen geeignet.

Waffeln

Zutaten: Banane, Apfel, 75g Mehl, 75g Grieß, 60g Butter, 2 Eier, 125 ml Milch, Brombeeren,

Zubereitung: Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, danach den Apfel schälen und fein raspeln. Eier trennen und zu Eiweiß schlagen. Nun das Eigelb mit allen Zutaten verrühren. Danach Eiweiß unterheben und die Waffeln auf einem Waffeleisen ausbacken. Anschließend Brombeeren waschen und die Waffel damit verzieren.

Snackspieße

Zutaten: Käsewürfel, Weintrauben, Mandarinen, Mango etc.

Zubereitung: Auf einem Zahnstocher werden abwechselnd ein Käsewürfel und eine Weintraube gestochen. Um mehr Variationen zu haben verwendet auch andere Obststücke wie zum Beispiel Mandarinen oder Mango. Dadurch entstehen großartige Alternativen für die Arbeit.



Familien-Bewegungsspiel

Mensch-ärgere-dich-nicht

Ihr benötigt:

- Zeitungspapier
- Würfel

So gehts:

1. Schneidet aus dem Zeitungspapier große Quadrate, sodass man sich problemlos draufstellen kann
2. Verteilt die einzelnen Papierstücke in eurer Wohnung in eine Art Parcours mit Start und Ziel
3. Stellt euch an den Anfang der Papierstücke
4. Nun würfelt Ihr nacheinander und geht die angezeigte Würfelzahl vorwärts
5. Gewonnen hat derjenige, der zuerst durch den Parcours gekommen ist

Regeln: (es gelten dieselben Regeln wie beim Gesellschaftsspiel)

- Um zu in den Parcours zu starten, benötigt ihr eine sechs
- Am Anfang darf jeder drei Mal würfeln
- Kommst du genau auf ein Feld, auf dem eine Person steht, musst du sie „schmeißen“ und sie muss von vorne beginnen

Alternativen:

- Legt mit dem Zeitungspapier das Spielfeld vom Gesellschaftsspiel nach, sodass jeder auch ein Haus hat, um hineinzugelangen
- Gewonnen hat derjenige, der zuerst in seinem Haus ist



Zoomania

Heute möchten wir euch einen Film vorstellen, den man ganz gemütlich zusammen mit der Familie abends anschauen kann.

Handlung: In Zoomania versucht der Fuchs Nick Wilde, mit seinem losen Mundwerk groß herauszukommen. Doch das gelingt ihm nicht so wirklich, stattdessen wird er für ein Verbrechen verantwortlich gemacht, das er nicht begangen hat. Die frischgebackene Polizistin Judy Hopps, ein Häschen, will sich vor ihren Kollegen beweisen und den flüchtigen Nick zur Rechenschaft ziehen. Doch als sie und Nick Opfer einer Verschwörung werden, ist Teamwork angesagt.

Streamingportale: Disney Plus, Amazon Prime Video, Maxdome

