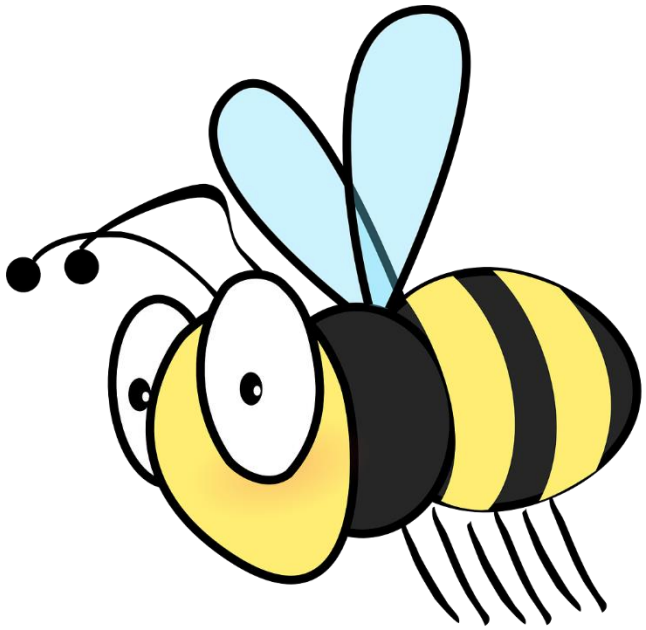
Bee a Cook



Das Jahreszeiten Kochbuch

Verfasst von Kalle, Mathis und Janus aus der 8a

VORWORT

Im Laufe des „ECHT-KUHL“ Wettbewerbs, haben wir uns Gedanken gemacht, wie man die aussterbende Artenvielfalt im Alltag retten könnte. Und haben ein darauf abgestimmtes Kochbuch entwickelt.

Viel Spaß damit und guten Appetit!

ECHT KUHL!
BUNDESWEITER SCHÜLERWETTBEWERB
ZUR NACHHALTIGEN LANDWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG

FRÜHLING

VORSPEISEN

Gemüsesuppe

Zutaten:

- ✓ 250 g grüner Spargel
- ✓ 300 g Brokkoli
- ✓ 150 g Bundmöhren
- ✓ 300 g Blumenkohl
- ✓ 200 g Fenchelknollen
- ✓ 200 g Staudensellerie (mit Grün)
- ✓ 150 g kleine Tomaten
- ✓ 300 g Zwiebeln
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 Tl Tomatenmark
- ✓ 8 El Olivenöl
- ✓ 100 ml Tomatensaft
- ✓ 1,5 l Gemüsebrühe
- ✓ 1 Kräutersträußchen (z.B. Petersilie,
- ✓ Schnittlauch o. Thymian)
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Zucker
- ✓ 100 g kleine Suppennudeln
- ✓ Etwas BIO-Basilikum
- ✓ Parmesan

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und alle Gemüsesorten getrennt (bis auf die Tomaten) in kleine Stücke schneiden. Staudenselleriegrün aufbewahren. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
2. 6 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zunächst Zwiebeln, Möhren, Knoblauch und Staudensellerie darin 10 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren, mit Tomatensaft und Gemüsefond auffüllen. Kräutersträußchen zugeben, herzhaft mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen.
3. Nach 15-20 Minuten das restliche Gemüse und die Nudeln zugeben und zu Ende garen. Staudenselleriegrün und Basilikumblätter grob zerzupfen. Suppe in eine Terrine füllen, mit Pfeffer, Staudenselleriegrün, Basilikum, restlichem Olivenöl und nach Wunsch mit geriebenem Parmesan servieren.

Frühlingssalat

Zutaten:

Für 2 Portionen

- ✓ 2 Tl Senf
- ✓ 1 Tl Honig
- ✓ 3 El Weißweinessig
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ 4 El Öl
- ✓ 0.5 Blumenkohl, (300 g)
- ✓ 8 Radieschen
- ✓ 0.5 Bund Schnittlauch
- ✓ 0.5 Kopfsalat
- ✓ 75 g Emmentaler, (in Scheiben)
- ✓ 100 g gekochter Schinken, (in Scheiben)

Foto: Matthias Haupt

Zubereitung:

1. Senf, Honig, Essig und 2 El kaltes Wasser mit einem Schneebesen verrühren. Salz und Pfeffer untermischen. Öl kräftig unterrühren, bis das Dressing cremig ist.

2. Blumenkohl in Röschen vom Strunk schneiden und in 3 cm große Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, sofort mit dem Salat-Dressing mischen und 15 Min. abkühlen lassen.

3. Radieschen putzen, halbieren und in Spalten schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Radieschen und Blumenkohl mischen. Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Blätter mundgerecht zerzupfen.

4. Käsescheiben in 1⁄2 cm breite Streifen schneiden. Schinken ebenso in fingerdicke Streifen schneiden. Erst Käse und Schinken, dann den Salat unter die Blumenkohlmischung heben. Dazu passt Baguette.

HAUPTSPEISEN

Frankfurter Carbonara

Zutaten:

Für 4 Portionen

- ✓ 1 Bund Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce, (200 g)
- ✓ 150 ml Schlagsahne
- ✓ 4 Bio-Eier, (Kl. M)
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Muskat
- ✓ 80 g ital. Hartkäse, (z.B. Grana Padano oder Parmesan)
- ✓ 2 Schalotten
- ✓ 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- ✓ 400 g Linguine (oder Spaghetti)

Foto: Thorsten Suedfels

Zubereitung:

1. Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter, Sahne und Eier in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2. Hartkäse fein reiben, die Hälfte zur Kräutersahne geben und einrühren. Schalotten fein würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne knusprig auslassen. Schalotten zugeben, andünsten und warm halten.

3. Nudeln in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen und tropfnass zum Speck in die Pfanne geben. Kräutersahne zugießen und bei milder Hitze mischen, bis sie leicht cremig wird. Sofort vom Herd nehmen, mit dem restlichen Käse bestreuen und servieren.

Gemüseeintopf

Zutaten:

Für 4 Portionen

Für die Gemüsebrühe:

- ✓ 1 Bund (600–750 g) Suppengrün
- ✓ 1 Tomate
- ✓ 1 Bund Petersilie
- ✓ 1–2 Zwiebeln
- ✓ 2 Lorbeerblätter
- ✓ Salz
- ✓ 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ✓ 4 Gewürznelken

Für die Einlage:

- ✓ 600 g festkochende Kartoffeln
- ✓ 500 g Möhren
- ✓ 450 g Porree
- ✓ 250 g Erbsen
- ✓ Pfeffer

  Nach Belieben z.B.:
- ✓ Kohlrabi
- ✓ Spargel
- ✓ Wiener Würstchen o. Hackbällchen

Zubereitung:

1. Suppengrün putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Tomate waschen und halbieren. Petersilienblätter abzupfen, Stiele beiseite legen. Zwiebeln waschen und halbieren. Zwiebeln ohne Fett, mit den Schnittflächen nach unten, in einem großen Topf rösten.

2. 2 l Wasser angießen, Suppengrün, Petersilienstiele, Tomate, Lorbeerblätter, 1 TL Salz, Pfefferkörner und Gewürznelken zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die fertige Gemüsebrühe durch ein Sieb in einen großen Topf gießen.

3. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie hacken.

4. Brühe erneut aufkochen. Kartoffel, Möhren und Porree zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit, tiefgefrorene Erbsen zufügen und mitköcheln. Petersilie, bis auf etwas zum Bestreuen in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit übriger Petersilie bestreuen.

NACHSPEISEN

Quarktorte

Zutaten:

- ✓ 125 g Butter, weich
- ✓ 130 g Zucker
- ✓ 1 Pk. Vanillezucker
- ✓ Salz
- ✓ 2 Eigelb, (Kl. M)
- ✓ 150 g Mehl
- ✓ 0.5 Tl Backpulver
- ✓ 2 El Milch
- ✓ 2 Dosen Mandarin-Orangen, (à 175 g Abtropfgewicht)
- ✓ 1 Pk. gemahlene Gelatine, weiß, 9 g
- ✓ 250 g Quark, (20 % Fett)
- ✓ 1 Tl Bio-Limettenschale, fein abgerieben
- ✓ 2 El Limettensaft
- ✓ 500 ml Schlagsahne
- ✓ 2 Tl Puderzucker

Foto: Ali Salehi Yavani

Zubereitung:

1. Butter, 50 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. sehr cremig rühren. Eigelbe einzeln jeweils 1⁄2 Min. gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit der Milch gut unterrühren. Den Ofen auf 175 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Eine Springform (24 cm Ø) fetten. Die Hälfte des Teigs mit einer Teigkarte auf den Boden der Form streichen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 17-18 Min. goldbraun backen.

2. Den heißen Boden sofort von Formrand und Formboden lösen und auf eine Tortenscheibe gleiten lassen. Mit einem scharfen Messer in 12 gleich große Stücke teilen. Form auswaschen, abtrocknen, einfetten und die zweite Teighälfte wie oben in die Form streichen, backen und nach dem Backen herauslösen. Diesen Boden ganz lassen.

3. Mandarinen abgießen, Saft auffangen. Verstellbaren Tortenring (oder Springformrand) um den Boden legen. Gelatine und 8 El Saft in einem kleinen Topf verrühren, 10 Min. quellen lassen. Quark, Limettenschale, -saft und 80 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. aufschlagen. Gelatinemischung unter Rühren mild erhitzen, bis sie aufgelöst ist. 3 El der Quarkmasse einrühren. Gelatinemischung dann unter die restliche Quarkmasse rühren. 5 Min. kalt stellen.

4. 400 ml Sahne steif schlagen. 1⁄3 der Sahne unter die Quarkcreme rühren. Restliche Sahne und 2⁄3 der Mandarinen mit einem Teigspatel unterheben. Creme auf den Boden in der Form streichen. Abgedeckt mind. 3 Std. (oder über Nacht) kalt stellen.

5. 100 ml Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Torte aus dem Ring lösen. Eingeteilten Boden auf die Creme setzen. Mit Puderzucker bestäuben. Mit der Sahne und restlichen Mandarinen garnieren.

Rhabarber-Quark-Dessert

Zutaten:

- ✓ 700 g Rhabarber
- ✓ 2 Päckchen Vanillin Zucker
- ✓ 150 g Zucker
- ✓ 250 g Himbeeren
- ✓ 1 Päckchen Soßenpulver "Vanille Geschmack" (zum Kochen)
- ✓ 500 g Vollmilch Joghurt
- ✓ 500 g Magerquark
- ✓ 40 g Mandelgebäck (Amarettini) oder Löffelbiskuits

Zubereitung:

1. Rhabarber putzen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. 200 ml Wasser, Rhabarber, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und 75 g Zucker in einem Topf aufkochen. Zugedeckt 6–8 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen Himbeeren verlesen. Soßenpulver und 3 EL Wasser glatt rühren. Unter Rühren in das kochende Rhabarberkompott laufen lassen. Aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen. Himbeeren, bis auf 1 EL zum Verzieren, unter das Kompott rühren. Von der Herdplatte nehmen, etwas abkühlen lassen.

3. Rhabarber, bis auf 1–2 EL, in eine große Dessertschüssel füllen und auskühlen lassen. Joghurt, Quark, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und 75 g Zucker verrühren. Creme auf den Rhabarber geben. Gebäck zerbröseln und auf die Creme streuen. Mit restlichen Himbeeren und Rhabarberkompott verzieren.

SOMMER

VORSPEISEN

Salat mit Hänchen und Erdbeer-Dressing

Zutaten:

- ✓ 2 Hähnchenbrustfilets, (à ca. 200 g)
- ✓ 1 Chilischote
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 8 El Olivenöl
- ✓ 400 g Erdbeeren
- ✓ 250 g grüner Spargel
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 1 El Zitronensaft
- ✓ 1 kleiner Kopfsalat
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 8 Scheiben Bacon
- ✓ 1 Tl Zucker
- ✓ 4 El Weißweinessig

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets in eine Schale geben. Chili und Knoblauch fein hacken, mit 4 El Olivenöl zu den Filets geben und mischen. Beiseitestellen und ca. 10 Minuten marinieren.

2. Inzwischen Erdbeeren putzen, 150 g beiseitestellen, restliche Beeren vierteln. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargel schräg in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale heben. Fruchtfleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

3. Hähnchenbrust mit Salz würzen, in einer heißen Grillpfanne bei starker Hitze anbraten und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 7 Minuten braten.

4. Bacon in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ganze Erdbeeren ins Speckfett geben, mit Zucker bestreuen und 30 Sekunden dünsten. Mit Essig ablöschen. 2 El Wasser zugeben und im Rührbecher fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Pfanne auswischen und den Spargel darin mit 2 El Öl bei starker Hitze rundum 2 Minuten braten und mit Salz würzen.

6. Kopfsalat, Avocado und Erdbeerviertel auf 4 Teller verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Filets in Scheiben schneiden und mit Spargel und Bacon auf den Salat geben. Mit dem restlichen Olivenöl beträufelt und mi t Pfeffer bestreut servieren.

Wildkräutersalat

Zutaten:

- ✓ 1 Kopf Endiviensalat (oder anderer grüner Salat)
- ✓ 100 Gramm Wildkräuter (gemischt)
- ✓ 1 Karotte (groß)

Für die Vinaigrette:

- ✓ 1 Pellkartoffel (groß)
- ✓ 1 Schalotte
- ✓ 1 Saftorange
- ✓ 1 EL Senf
- ✓ 1,5 EL Mayonnaise
- ✓ 3 EL Olivenöl
- ✓ Meersalz
- ✓ Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:

1. Den Salat putzen, in mundgerechte Stücke teilen und mit kaltem Wasser abspülen. Trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. Die Wildkräuter mit lauwarmem Wasser abspülen und trocken tupfen. Eventuell grobe Stiele entfernen. Kräuter zum Salat geben. Möhre schälen und abspülen. Die Möhre mit einem Sparschäler immer weiter schälen, so dass dünne Möhrenstreifen entstehen. Streifen zum Salat geben.

2. (Für die Vinaigrette) Die Kartoffel fein zerdrücken. Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Orange auspressen. Kartoffel, Senf, Schalotte, Orangensaft, Mayonnaise und Olivenöl zu einer sämigen Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

HAUPTSPEISEN

Möhren-Kartoffel-Puffer

Zutaten:

- ✓ 400 g Möhren
- ✓ 400 g Kartoffeln
- ✓ 8 EL kernige Haferflocken
- ✓ 8 Eier
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ Muskat
- ✓ 4 EL Öl
- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 2 Zehen Knoblauch
- ✓ 2 Bund Schnittlauch
- ✓ 2 Becher Joghurt (150g)

Zubereitung:

1. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Gemüseraspel bis auf einige Möhrenstifte, Haferflocken und Eier vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im heißen Öl kleine Puffer goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Joghurt, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Puffer und Dipp mit Möhrenraspel bestreuen.

Pfifferlinge mit Buratta

Zutaten:

- ✓ 70 g Ciabatta
- ✓ 6 El Olivenöl
- ✓ Muskat
- ✓ 200 g Pfifferlinge
- ✓ 250 g Tomaten
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ 80 g Babyleaf-Salatmischung
- ✓ 2 El Pinienkerne
- ✓ 3 Stiele Basilikum
- ✓ 50 g Oliven, (schwarz)
- ✓ 1 Burrata, (380 g; abgetropft 200 g)
- ✓ 1 El Weißweinessig
- ✓ 1 El Aceto balsamico
- ✓ Zucker
- ✓ 2 El Öl

Foto: Thorsten Suedfels

Zubereitung:

1. Ciabatta erst in Scheiben, dann in grobe Stücke schneiden. Mit 2 El Olivenöl und etwas Muskat mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6—8 Minuten hellbraun rösten, dabei einmal wenden. Croûtons aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen.

2. Pfifferlinge sorgfältig putzen, größere Pilze halbieren. Tomaten waschen, putzen, in Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und 1 El Olivenöl mischen. Salatmischung waschen, verlesen und trocken schleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Oliven und Burrata getrennt voneinander abtropfen lassen. Restliches Olivenöl mit Essig, Balsamico, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schale verrühren.

3. Neutrales Öl in einer breiten Pfanne stark erhitzen. Pfifferlinge darin unter Schwenken 4—5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Tomaten, Oliven und Pinienkernen in einer Arbeitsschale mischen.

4. Burrata auf einer Platte anrichten. Blattsalate und die Tomaten-Pilz-Mischung drumherum verteilen. Einige Croûtons darüberstreuen. Salat mit der Vinaigrette beträufeln, restliche Croûtons separat dazu servieren.

NACHSPEISEN

Erfrischender Waldbeerensmoothie

Zutaten:

- ✓ 250 ml Apfelsaft
- ✓ 200 g Waldbeeren
  z.B. Himbeeren, Johannisbeeren,
  schwarze Johannisbeeren, Brombeeren…
- ✓ Nach Belieben Honig zum süßen
- ✓ Für den Frischekick: etwas Minze

Zubereitung:

1. Apfelsaft und die gewaschenen Waldbeeren in einen Smoothie-Mixer füllen
   und ca. 30 Sekunden mixen. Nach belieben noch mit Honig bzw. Minze verfeinern.
2. Nun den fertigen Smoothie in ein Glas füllen und genießen.

Sommerlicher Obstsalat

Zutaten:

- ✓ 4 Orangen
- ✓ 70 ml Zitronensaft
- ✓ 200 g Zucker
- ✓ 4 Gewürznelken
- ✓ 1 kleine Cantaloupe-Melone, (ca. 700 g)
- ✓ 1 kleine Netzmelone, (ca. 700 g)
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Birne
- ✓ 2 Baby-Ananas, (à 350 g)
- ✓ 2 Kiwis
- ✓ 1 Banane
- ✓ 200 g Erdbeeren
- ✓ 5 Stiele Zitronenmelisse
- ✓ Nach belieben kann auch jede beliebige

  Obstsorte hinzugefügt werden

Zubereitung:

1. Von 2 Orangen den Saft auspressen (ca. 200 ml). Orangensaft, Zitronensaft, Zucker und Nelken in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten einkochen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

2. Abgekühlten Sirup durch ein feines Küchensieb in eine große Schüssel gießen. Restliche Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in den Sirup geben. Melonen vierteln, Kerne mit einem Löffel entfernen, Fruchtfleisch von der Schale schneiden und in 1-2 cm große Stücke schneiden.

3. Apfel und Birne längs vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Baby-Ananas schälen, die braunen Augen entfernen, Ananas längs vierteln, Strunk entfernen. Viertel ca. 1 cm groß würfeln (ergibt ca. 400 g). Kiwis schälen, längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Banane in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und halbieren (oder vierteln). Obst in den Sirup geben und vorsichtig mischen. Zitronenmelisseblätter von den Stielen zupfen, Obstsalat mit Zitronenmelisse garniert servieren. Durch den Sirup wird der Obstsalat aromatischer, man kann ihn schon am Vortag zubereiten. Gleichzeitig bleibt der Salat gekühlt über 12 Stunden frisch.

HERBST

VORPSEISEN

Kürbis-Apfel-Suppe

Zutaten:

- ✓ 150 g Zwiebeln
- ✓ 800 g Hokkaido-Kürbis
- ✓ 2 El Öl
- ✓ 0.5 Tl Currypulver
- ✓ 400 ml Gemüsefond
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 1 säuerlicher Apfel, (z. B. Granny Smith)
- ✓ 150 ml Schlagsahne
- ✓ 4 El Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Kürbis in 2-3 cm große Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Currypulver zugeben und kurz andünsten. Kürbis zugeben und mit Gemüsefond und 500 ml Wasser auffüllen. leicht mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Nach 10 Minuten der Garzeit die Apfelstücke in die Suppe geben.

2. Sahne in die Suppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Suppe in tiefe Teller füllen.

Rote-Bete-Apfel-Salat

Zutaten:

- ✓ 250 g Rote Beten
- ✓ 1 säuerlicher Apfel
- ✓ 2 El Zitronensaft
- ✓ 3 El Apfelsaft
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ 0.5 Tl Zucker
- ✓ 4 El Olivenöl
- ✓ 3 El Sonnenblumenkerne
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 100 g Feta
- ✓ 0.5 Beet Kresse

Zubereitung:

1. 250 g Rote Bete waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. 1 säuerlichen Apfel (150 g, z. B. Elstar) vierteln, entkernen und in sehr feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit 1 El Zitronensaft mischen.

2. 1 El Zitronensaft mit 3 El Apfelsaft, Salz, Pfeffer und 1⁄2 Tl Zucker verrühren. 4 El Olivenöl unterrühren. 3 El Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dabei mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen.

3. Rote-Bete- und Apfelscheiben in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Mit 100 g zerbröseltem Feta, abgeschnittener Kresse von 1⁄2 Beet und Sonnenblumenkernen bestreuen.

HAUPTSPEISEN

Ofenkartoffeln mit Pfifferlingen und Gremolata

Zutaten:

- ✓ 4 Ofenkartoffeln (groß, à 300 g)
- ✓ 300 g Pfifferlinge (frisch)
- ✓ 3 El Öl (neutral)
- ✓ 1 El Butter
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ 200 g Crème fraîche
- ✓ 1 Tl Zitronensaft
- ✓ 1 Bund Petersilie (kraus)
- ✓ 1 Zehe Knoblauch
- ✓ 1 Tl Zitronenschale, (Bio, fein abgerieben)
- ✓ Chiliflocken (zum Bestreuen)
- ✓ Fleur de sel (zum Bestreuen)

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, einzeln oder zusammen in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2—2:30 Stunden im heißen Backofen garen.

2. Pfifferlinge sorgfältig putzen und grob schneiden. Öl in einer breiten Pfanne stark erhitzen. Die Pilze darin unter Schwenken 4—5 Minuten bei starker Hitze braten. Butter zugeben. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und vollständig abkühlen lassen. Danach mit Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, zusammen mit der Knoblauchzehe fein hacken und mit Zitronenschale mischen.

4. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, aus der Folie wickeln und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln kreuzweise einschneiden, aufdrücken und auf einer Platte anrichten. Mit der Pfifferlingcreme füllen, mit Gremolata bestreuen. Mit Chiliflocken und Fleur de sel bestreut servieren.

Flammkuchen mit geröstetem Gemüse

Zutaten:

- ✓ 250 g Möhren
- ✓ 1 gelbe Paprikaschote
- ✓ 150 g Kirschtomaten
- ✓ 2 rote Zwiebeln
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ 200 g Champignons
- ✓ 125 g geräucherter durchwachsener Speck
- ✓ 6 EL Olivenöl
- ✓ Fleur de Sel
- ✓ Pfeffer
- ✓ 10 g frische Hefe
- ✓ 1 TL Zucker
- ✓ 250 g Mehl
- ✓ Salz
- ✓ 2 Zweige Rosmarin
- ✓ 200 g Schmand
- ✓ 150 g Ziegenfrischkäse
- ✓ Mehl
- ✓ Backpapier

Zubereitung:

1. Möhren schälen, putzen und waschen. Möhren längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch halbieren oder vierteln. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons säubern, putzen und halbieren. Speck in Würfel schneiden
2. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. 4 EL Öl, Fleur de Sel, und Pfeffer zugeben, alles mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen
3. Für den Hefeteig Hefe in eine kleine Schüssel bröckeln. Mit Zucker verrühren, bis die Hefe flüssig wird. Mehl, 1/2 TL Salz und 2 EL Öl in eine Schüssel geben. Ca. 125 ml lauwarmes Wasser und Hefe zugeben und sofort mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat

4. Rosmarin waschen, trocken schütteln. Nadeln abzupfen und hacken. Schmand glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech (ca. 32 x 38 cm) mit Backpapier auslegen. Teig noch einmal durchkneten. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in Größe des Backblechs rechteckig ausrollen. Teigplatte auf das Backblech legen. Teig mit Schmand bestreichen. Gemüse darauf verteilen und mit Rosmarin bestreuen. Ziegenkäse grob zerbröckeln und auf dem Flammkuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) 15–20 Minuten backen. Sofort servieren

NACHSPEISEN

Apfel crumble

Zutaten:

- ✓ 250 g Mehl
- ✓ 90 g Zucker
- ✓ 2 Packungen Vanille Zucker
- ✓ 135 g flüssige Butter
- ✓ Etwas Zitronensaft
- ✓ Ca. 7 Äpfel

Zubereitung:

1. Form mit etwas Butter einfetten.
2. Alle Zutaten außer die Äpfel werden zusammen in einer Schüssel geknetet.
3. Äpfel waschen, schälen und vierteln. Dann in der Backform gleichmäßig verteilen.
4. Streuselmasse auf die Äpfel in der Backform geben und möglichst gleichmäßig verteilen.
5. Dann für ca. 30 Min. in den vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober und Unterhitze)

Zwetschgenkuchen vom Blech

Zutaten:

- ✓ 1600 g Zwetschgen
- ✓ 550 g Mehl
- ✓ 200 g Zucker
- ✓ 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- ✓ 150 g weiche Butter
- ✓ 250 g Speisequark (20 % Fett)
- ✓ 6 EL Milch
- ✓ 3 EL Öl
- ✓ 1 Ei (Größe M)
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 Päckchen Backpulver
- ✓ 4 EL Hagelzucker
- ✓ 100 g Mandelstifte
- ✓ Zimt
- ✓ Fett
- ✓ Mehl

Zubereitung:

1. Zwetschen waschen und entsteinen. 150 g Mehl, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker mischen, Butter in Flöckchen darauf geben. Erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu Streusel verarbeiten.

2. Quark, Milch, Öl, Ei, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Salz verrühren. 400 g Mehl und Backpulver mischen, die Hälfte langsam darunterrühren. Rest mit dem Knethaken des Handrührgerätes unterkneten.

3. Fettpfanne des Backofens (32 x 39 cm) fetten. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in Größe der Fettpfanne ausrollen. In das Blech legen. Erst die Zwetschen, dann die Streusel darauf verteilen.

4. Mit Hagelzucker, Mandelstiften und Zimt bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 25-35 Minuten backen. Dazu schmeckt Schlagsahne.

WINTER

VORSPEISEN

Spinatsalat mit Roter Bete und Feigen

Zutaten:

Für den Salat:

- ✓ 400 g rote Bete
- ✓ 150 g junger Spinat
- ✓ 2 Feigen
- ✓ 0.5 rote Zwiebel
- ✓ 2 Stiel Dill
- ✓ 2 El Pistazienkerne
- ✓ 30 g Feta

Für das Dressing:

- ✓ 3 El Apfelessig, oder Weißweinessig
- ✓ 1 El flüssiger Honig
- ✓ 1 Tl Sumach, gemahlen
- ✓ 0.5 Knoblauchzehe
- ✓ 3 El Olivenöl
- ✓ Salz
- ✓ schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Rote Bete ungeschält in einen Topf mit kochendem Wasser geben und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 45 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Für das Dressing den Essig, Honig und Sumach verquirlen. Den Knoblauch pellen und hinzupressen. Das Olivenöl unterschlagen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete schälen (dabei am besten Einweghandschuhe tragen), in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, mit 3 El des Dressings vermengen und in Folge 10 Minuten marinieren lassen.
3. Inzwischen den Spinat verlesen, putzen und gründlich trocken schleudern. Die Feigen in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebel pellen und in feine Spalten schneiden. Die Dillspitzen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Käse klein zerbröseln.
4. Den Spinat mit dem restlichen Dressing mischen. Rote-Bete-Scheiben aus der Marinade heben und auf einer Platte mit Spinat, Feigen und Zwiebeln anrichten. Mit der Rote-Bete-Marinade beträufeln, dann Feta, Pistazien und Dillspitzen über den Salat streuen und servieren.

Möhren-Süßkartoffel-Suppe

Zutaten:

- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 500 g Möhren
- ✓ 250 g Süßkartoffeln
- ✓ 2 EL Butter
- ✓ 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- ✓ Salz, Pfeffer (fein und grob)
- ✓ 60 g rotes Johannisbeergelee
- ✓ 6 EL Balsamico-Essig
- ✓ 6 Scheibe/n Bacon
- ✓ 2 EL Ahornsirup
- ✓ 150 g Crème fraîche
- ✓ 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Möhren und Süßkartoffeln schälen. Möhren und Süßkartoffeln waschen, alles in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren und Süßkartoffeln kurz mitdünsten. 3⁄4 l Wasser zugießen und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15–18 Minuten köcheln.

2. Inzwischen Johannisbeergelee und Essig in einem Topf sirupartig einkochen. Mit Ahornsirup beträufeln und kurz in der heißen Pfanne glasieren.

3. Gemüse in der Brühe pürieren. Crème fraîche, bis auf ca. 2 EL, einrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden, dann mit grobem Pfeffer mischen. Suppe mit Balsamicosirup, der restlichen Crème fraîche und dem Schnittlauchpfeffer anrichten.

HAUPTSPEISEN

Zwiebelkuchen

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- ✓ 250 g Mehl
- ✓ 50 g Butter
- ✓ 0,5 Würfel Hefe
- ✓ 1 gestr. TL Salz
- ✓ 1 gestr TL Zucker
- ✓ 150 ml Milch (lauwarm)

Für den Belag:

- ✓ 500 g Zwiebeln
- ✓ 50 g Butter
- ✓ 1 EL Mehl
- ✓ 2 Eier
- ✓ 100 ml süße Sahne
- ✓ Salz
- ✓ Kümmel
- ✓ 75 g Schinkenspeck (gewürfelt)

Zubereitung:

1. Einen Vorteig erstellen. Dafür die Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröseln und in einem Teil der angewärmten Milch auflösen. Dann den Zucker und etwas Mehl hinzufügen und glatt rühren. Der Vorteig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben. Mit etwas Mehl bestreuen und abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Hat sich das Volumen des Vorteigs verdoppelt, dann ist er ausreichend gegangen. Diesen dann zum Mehl geben. Das Salz und die Milch gleich hinzufügen. Den Teig kneten und dann erst die sehr weiche Butter zugeben. Den fertig gekneteten Teig zum Gehen stehen lassen.

3. Wenn er gegangen ist, die Kuchenform mit dem Teig auslegen. Wie hoch man den Rand macht, ist abhängig vom Durchmesser der Form.
4. Die fein gewürfelten Zwiebeln in der Butter unter dauerndem Rühren glasig dünsten. Das kann gut 10 Minuten dauern. Die Zwiebeln dürfen jedoch nicht braun werden. Das Mehl anschließend gleich unterrühren und die Masse abkühlen lassen. Erst wenn der Hefeteig in der Form gegangen ist, die 2 verquirlten Eier und die Sahne hinzufügen und gut unterrühren. Mit genügend Salz abschmecken, denn die Zwiebeln benötigen ordentlich Salz.
5. Den Belag dann in die mit dem Teig ausgelegte Kuchenform geben und anschließend noch mit dem geräucherten Schinken und dem Kümmel bestreuen. Abschließend noch einige Butterflocken darauf gebe
6. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 35 - 45 Minuten backen.

Linsen-Tomaten-Eintopf

Zutaten:

- ✓ 200 g Zwiebeln
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ 1.5 El Kreuzkümmelsaat
- ✓ 5 El Olivenöl
- ✓ 1 Zimtstange
- ✓ 1 rote Chilischote
- ✓ brauner Zucker
- ✓ 2 Dosen geschälte Tomaten, (à 400 g)
- ✓ 500 ml Gemüsefond
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 400 g Auberginen
- ✓ 250 g gelbe Linsen
- ✓ 2 El Rosinen
- ✓ 3 Frühlingszwiebeln
- ✓ 5 Stiele Petersilie
- ✓ 1 Bund Koriandergrün
- ✓ 2 Limetten

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 2 El Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Zimt, Kreuzkümmel und Chili zugeben und kurz mitdünsten. 1-2 Tl Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Tomaten und Gemüsefond zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce offen ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen.
2. Inzwischen die Aubergine putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine darin auf allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Linsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen.
3. Rosinen und Linsen zur Sauce geben und zugedeckt 15-20 Minuten garen. Auberginen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.
4. Frühlingszwiebeln putzen und das weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit dem Koriander grob hacken. Limettensaft auspressen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Mit Frühlingszwiebeln und Kräutern bestreut servieren.

Foto: Julia Hoers

NACHSPEISEN

Bratapfel

Zutaten:

- ✓ 4 Äpfel (am besten Boskoop)
- ✓ 50 g Mandelsplitter
- ✓ 50 g Rosinen
- ✓ 4 TL Aprikosenkonfitüre oder Honig
- ✓ 1 Priese Zimt
- ✓ Margarine
- ✓ 1 EL Speisestärke
- ✓ 1 Eigelb
- ✓ 500 ml Milch
- ✓ 20 g Zucker
- ✓ 1 TL Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausstechen. Mandeln, Rosinen, Konfitüre und Zimt vermischen und mit einem Teelöffel in die Öffnung der Äpfel geben und mit einem Kochlöffelstiel hineindrücken.
2. Die Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen und auf jeden Apfel ein Margarineflöckchen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3 , Umluft 175 °C) ca. 25 Min. backen.
3. Für die Soße Speisestärke und Eigelb in 2 EL kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke unter Rühren hineingießen und kurz kochen lassen.
4. Warm oder kalt zu den heißen Äpfeln servieren.

Klassischer Bienenstich

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- ✓ 250 ml Milch
- ✓ 75 g Butter
- ✓ 500 g Weizenmehl
- ✓ 1 Pck. Trockenhefe
- ✓ 50 g Zucker
- ✓ 1 Pck. Vanillezucker
- ✓ ½ gestrichener TL Salz
- ✓ 1 Ei (Größe M)

Für den Belag:

- ✓ 100 g Butter
- ✓ 75 g Zucker
- ✓ 1 Pck. Vanillezucker
- ✓ 100 g Schlagsahne
- ✓ 200 g gehobelte Mandeln

Für die Füllung:

- ✓ 2 Pck. Vanille-Puddingpulver
- ✓ 100 g Zucker
- ✓ 750 ml Milch
- ✓ 100 g Butter

Zubereitung:

1. Die Milch erwärmen und darin die Butter oder Margarine zerlassen.
2. Mehl mit Trockenbackhefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten und die warme Milch-Fett-Mischung hinzufügen und die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
3. Butter mit Zucker, Vanillin-Zucker und Sahne in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Das ganze etwa 1 Min. kochen, dann die Mandeln unterrühren. Die Masse beiseitestellen, dabei ab und zu umrühren. Die Fettpfanne fetten. Backofen vorheizen.

   Ober-/Unterhitze: etwa 200° C, Heißluft: etwa 180° C

4. Den Teig leicht mit Mehl bestreuen, aus der Schüssel nehmen, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und in der Fettpfanne ausrollen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig stechen. Den Belag gleichmäßig darauf verstreichen und den Teig nochmals so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Dann backen.
   Einschub: Mitte
   Backzeit: etwa 18 Min
5. Das Gebäck in der Fettpfanne auf einem Kuchenrost erkalten lassen.
6. Die Gebäckplatte vierteln und jedes Viertel einmal waagerecht durchschneiden. Die 4 Unterteile in die Fettpfanne legen.
7. Aus Puddingpulver, Zucker und Milch nach Packungsanleitung, aber nur mit 750 ml Milch, einen Pudding kochen und die Butter im heißen Pudding verrühren. Die Creme auf den unteren Gebäckvierteln verteilen, die Oberteile auflegen und leicht andrücken. Creme erkalten lassen.

SCHLUSSWORT

Zum Schluss möchten wir sie bitte darauf hinweisen, dass sie, wenn sie eines unserer Rezepte kochen bzw. backen möchten, unbedingt auf die **Herkunft der Produkte achten sollten**.

Am besten sollten sie beim Einkauf auf das BIO-Siegel bzw. Fairtrade etc. auf den Produkten achten, sowie auf regionale Anbieter!

Mit etwas mehr Bewusstsein können sie im Alltag zur Verbesserung der Artenvielfalt beitragen!

Folgende Geschäfte könnten eine Anlaufstelle für ihren nächsten Einkauf sein (Kiel und Umgebung):

- Bioladen am Belvedere
  Seeblick 1, 24106 Kiel
  Öffnungszeiten:
  Mo-Fr: 8:00-18:30
  Sa: 8:00-13:00
- Denn´s Biomarkt
  Saarbrückenstraße 143,
  24114 Kiel
  Öffnungszeiten:
  Mo-Sa: 8:00-20:00
- Erdkorn
  Hopfenstraße 63,
  24103 Kiel
  Öffnungszeiten:
  Mo-Sa: 9:00-20:00

Quellen

Textquellen:

www.lecker.de

Offizielle Website zur Zeitschrift „LECKER“

Zugriffsdatum: 20.02.2019

www.essen-und-trinken.de

Offizielle Website zur Zeitschrift „Essen und Trinken“

Zugriffsdatum: 19.02.2019

www.chefkoch.de

Offizielle Community-Website “Chefkoch”

Zugriffsdatum: 21.02.2019

www.oetker.de

Offizielle Website des Unternehmens “Dr.Oetker“

Zugriffsdatum: 21.02.2019

Bildquellen:

www.pixabay.com

Offizielle Website kostenlos zur Verfügung gestellten Fotos

Zugriffsdatum: 18.02.2019

www.echtkuh-l.de

Offizielle Website vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Zugriffsdatum: 21.02.2019

Kalle Wulf, Mathis Holland

Unter einigen Bilder aufgezählten Fotografen

Die Rechte zur kommerziellen Nutzung der Texte/Bilder liegt bei den Eigentümern!