

1 **Rezepte zum Workshop** **Vielfältig essen: Heimische Früchte und wilde Kräuter**

Besonderer Bestandteil unserer Ernährungs-Workshops ist eine Kochpraxis, zu der Sie alle herzlich eingeladen sind mitzukochen. Es werden verschiedene saisonal abgestimmte Rezepte zubereitet und zum Abschluss des Workshops gemeinsam verkostet. Die Kindergärten, in denen die Workshops durchgeführt werden, sind mit einer Küche und Kochutensilien ausgestattet. Folgende Dinge bitten wir Sie mitzubringen:

- Schneidbrettchen und Schneidmesser, da nicht immer in ausreichender Menge vorhanden,
- Kochschürze,
- verschließbare Behältnisse für Essensreste,
- Einmalhandschuhe, da wir unter anderem Rote Bete verarbeiten.

Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie auf bestimmte Lebensmittel allergisch reagieren.

Bitte beachten Sie, dass sich die Mengenangaben in den Rezepten auf die Portion eines Erwachsenen beziehen. Für Kinderportionen können Sie bis zu einem Viertel weniger Zutaten berechnen.

1.1 **Die klassische Grüne Soße (Grie Sooß‘)**

Für vier Personen

Zutaten	
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch) • 250 g Quark • 200 g Joghurt • etwas Milch • Salz, Pfeffer • 2 hartgekochte Eier • Kartoffeln 	<p>Die Kräuter fein schneiden. Quark und Joghurt in einer Schüssel verrühren, die kleingeschnittenen Eier dazu geben und mit den Kräutern mischen.</p> <p>Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu dick sein, kann man sie mit Milch verdünnen.</p> <p>Typisch für die „Grie Sooß“ sind die angegebenen sieben Kräuter. Es schmecken dazu aber auch Basilikum, Dill, Estragon, Liebstöckel und Zitronenmelisse. Je nach Verfügbarkeit variieren.</p> <p>Dazu können Salz- oder Pellkartoffeln gegessen werden.</p>

1.2 Kartoffelsalat mit Radieschen und Bärlauch

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 1 kg festkochende Kartoffeln• 1 Zwiebel• 150 ml Gemüsebrühe• 4 EL Kräuternessig• 1 Prise Zucker• Salz, Pfeffer• 4 EL Pflanzenöl• 2 Essiggurken• 50 g Radieschen• 50 g Bärlauch	<p>Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, noch warm pellen und in Scheiben schneiden.</p> <p>Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit der Brühe aufkochen lassen. Über die Kartoffeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.</p> <p>Bärlauch waschen und Stiele entfernen, grob hacken. 2/3 des Bärlauchs zusammen mit Öl und Essig in einen Mixer geben und kurz mixen. Ebenfalls über die Kartoffeln geben und vermischen.</p> <p>Den Salat kurz ziehen lassen. Währenddessen die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Gurken klein würfeln. Beides unterheben und den Salat mit dem übrigen Bärlauch garnieren.</p>

1.3 Gugelhupf mit Spinat und Tomatensalat

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 750 g Spinat• 5 Scheibe Vollkornbrot• 100 ml Milch• 50 ml Sahne• 1-2 Knoblauchzehen• 3 Eier• 100g Vollkornries• 50 g geriebener Bergkäse• Butterschmalz für die Form• 2 EL Sesam• 5 Tomaten• 100 g Feta• 2 EL Olivenöl• Kräutersalz, Salz und Zitronensaft	<p>Spinat kurz blanchieren.</p> <p>Das Brot in kleine Würfel schneiden und in Milch und Sahne einweichen. Backofen auf 175°C Ober- /Unterhitze vorheizen.</p> <p>Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Eier trennen und das Eiweiß mit ½ TL Kräutersalz zu Eischnee schlagen.</p> <p>Das eingeweichte Brot mit den Händen gut verkneten und mit dem Spinat, dem Gries, den Eigelben und dem Knoblauch mit einem Löffel gut verrühren. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterziehen.</p> <p>Die Form mit Butterschmalz einfetten und mit Sesam ausstreuen. Den Spinatteig gleichmäßig einfüllen und ca. 40 Minuten backen.</p> <p>In der Zwischenzeit die Tomaten und den Fetakäse würfeln und mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.</p> <p>Den Gugelhupf aus dem Backofen nehmen, 5 bis 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Den Tomatensalat in die mittlere Öffnung geben und servieren.</p> <p>Rezept aus: Lottas Lieblingsessen, Edith Gätjen, Trias Verlag</p>

1.4 Rote Bete Frischkost mit Obst

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• ½ TL Salz• ¼ TL Pfeffer• ½ Zitrone, Saft• 1 EL Apfelbalsamico• 2 EL Leinöl• 1 bis 2 cm Ingwerknolle, frisch• 1 Birne oder Apfel• 150 g rote Bete• 1 EL Walnüsse, klein hacken	<p>Gewürze, Zitronensaft, Apfelbalsamico und Öl in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen sehr gut verrühren, abschmecken.</p> <p>Ingwerknolle schälen und in sehr feine Würfelchen schneiden oder sehr fein reiben.</p> <p>Birne und Rote Bete waschen, evtl. schälen und ganz fein reiben. Beides in die Schüssel geben und sehr gut mischen.</p> <p>Der Salat kann gut einige Zeit stehen bleiben und durchziehen.</p> <p>Kurz vor dem Servieren nochmals gut durchmischen und mit Walnüssen verzieren.</p> <p>Rezept von Hanne Weise, Wettenberg</p>

1.5 Spargelcremesüppchen mit Brennesseln

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 300 g grüner Spargel• 300 g Brennesselblätter• 2 Kartoffeln• 1 Schalotte• 1 Knoblauchzehe• 2 EL Olivenöl• 800 ml Gemüsebrühe• Salz, Pfeffer• 100 g Crème fraiche• 1 Spritzer Zitronensaft	<p>Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. In kleine Stücke schneiden.</p> <p>Brennesselblätter waschen und trocken schütteln. Einige für die Garnitur beiseitelegen und den Rest grob hacken.</p> <p>Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken, im Öl glasig anschwitzen. Kartoffeln und Spargel dazugeben, die Brühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Brennesselblätter dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.</p> <p>Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, durch ein Sieb streichen und erneut erhitzen. Crème fraiche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit den Brennesselblättern garnieren.</p> <p>Rezept aus: Zeitschrift Living & More - GemüseKüche, S. 122</p>

1.6 Pesto-Variationen

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<p>Spinat-Pesto:</p> <ul style="list-style-type: none">• 150 g Spinat• 75 g junge Brennnesselblätter• 3-4 EL Pinienkerne• 1 Knoblauchzehe• 250 ml Olivenöl• 75 g Pecorino-Käse <p>Basilikum-Pesto:</p> <ul style="list-style-type: none">• 50 g Basilikum• 75 g Blattpetersilie• 25 g Rucola• 40 g Sonnenblumenkerne• ½ Knoblauchzehe• 500 ml Olivenöl• Salz, Pfeffer <p>Kerbel-Pesto:</p> <ul style="list-style-type: none">• 70 g Kerbel• 1 Knoblauchzehe• 50 g Parmesan• 50 g Haselnüsse• 1 TL Zitronenschalenabrieb• 100 ml Olivenöl• 1 TL Salz	<p>Die Kräuter bzw. das grüne Gemüse waschen und grob hacken. Die Kerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Knoblauch schälen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.</p> <p>Es funktioniert besser, wenn man zuerst nur die Hälfte des Öls dazugibt und püriert. Danach das restliche Öl dazugeben und kurz vermischen.</p> <p>Das Pesto kann nach Belieben mit Gewürzen abgeschmeckt werden. Im Grunde kann man es mit jeder Sorte Kräuter und Kernen herstellen. Einfach ausprobieren, was schmeckt.</p> <p>Es kann in einem verschließbaren Glas etwa eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Öl sollte oben auf schwimmen und die Oberfläche bedecken. Das Pesto schmeckt sehr gut zu Nudeln, Fleisch, Fisch und zu gegrilltem Gemüse.</p>

1.7 Wildkräuterquark mit Blüten

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 250 g Magerquark• 150 g Joghurt• ½ Zwiebel, fein gewürfelt• 1 Knoblauchzehe• Salz• 1 Handvoll Kräuter (je nach Saison: Bärlauch, Giersch, Scharbockskraut, Vogelmiere, Borretsch)• einige essbare Blüten (z.B. Borretsch, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Gänseblümchen)	<p>Kräuter verlesen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Den Quark mit dem Joghurt und den gewürfelten Zwiebeln verrühren. Knoblauch mit Salz verreiben und zusammen mit den Kräutern unterrühren.</p> <p>Die Blüten vorsichtig waschen und den Quark damit verzieren.</p>

1.8 Gemüse – aus dem Ofen

Für acht bis zehn Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 200 g Pastinake• 200 g Kartoffeln• 150 g Rote Bete• 150 g Möhren• 100 g Knollensellerie/ Petersilienwurzel• 100 g Kohlrabi• 100 g Fenchel• 50 ml Olivenöl• 30 g Sesam• 1 TL Salz• 1 TL Paprikapulver• 1 TL frischer Majoran/Thymian	<p>Das Gemüse waschen, schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. (Mit einem Wellenschliffmesser sehen die Scheiben noch schöner aus.)</p> <p>2 bis 3 EL Olivenöl, Salz und Paprikapulver auf eine Untertasse geben und gut verrühren.</p> <p>Den Backofen auf 200°C vorheizen, die Backbleche mit Backpapier auslegen.</p> <p>Das Gemüse mit der Marinade bestreichen. Rote Bete mit Sesam bestreuen.</p> <p>15 bis 20 Minuten bei 200°C backen. Darauf achten, dass die Gemüsestücke nicht zu dunkel werden.</p> <p>Die Stücke können als Einlage für Suppen, als „Naschwerk“ aus der Hand oder als Beilage verwendet werden. Gemüsereste können in einer Suppe oder Eintopf verwertet werden.</p> <p>Der Wildkräuterdip passt sehr gut dazu.</p> <p>Auch Äpfel und Zwiebeln eignen sich.</p>

1.9 Steckrüben-Möhren Gemüse

Für acht bis zehn Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 400 g Möhren• 400 g Steckrübe• 2 EL Butter• 1 TL Zucker• 100 bis 150 ml Gemüsebrühe• Salz	<p>Steckrüben und Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden.</p> <p>In einem Topf Butter mit Zucker erhitzen und leicht karamellisieren lassen.</p> <p>Gemügestifte hinzufügen und durchmengen.</p> <p>100 bis 150 ml Gemüsebrühe angießen.</p> <p>Deckel auflegen und das Gemüse in ca. 5 bis 8 Minuten bissfest garen. Mit Salz nach Bedarf abschmecken.</p>

1.10 Wirsingchips

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• Wirsing• Olivenöl• Salz	<p>Kohl reinigen und die dicken Rispfen entfernen (Zwei Chips pro Blatt).</p> <p>Kohlblättern mit Öl bestreichen und salzen.</p> <p>Auf einem Backblech verteilen und bei 175 °C etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis die Chips kross, aber nicht zu dunkel sind.</p> <p>Auch Grünkohl oder Champignons eignen sich dazu.</p>

1.11 Erdbeer-Minze-Bowle

Ergibt etwa 2 Liter

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 500 g Erdbeeren• 700 ml Apfelsaft• 200 ml Orangensaft• 50 ml Zitronensaft• 1 Bund frische Minze• 1 Flasche Mineralwasser mit Kohlensäure	<p>Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. In ein großes Gefäß geben und die Säfte dazugeben. Abgedeckt etwa eine Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren Wasser und Minzblätter hinzufügen.</p>

1.12 Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu

Für 16 Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 1000 g Rhabarber• 100 ml Apfelsaft• 1 TL Zimt• 100 g Honig• 1000 g Quark (mind. 20% Fett)• 250 g Naturjoghurt• 2 TL Vanille• 1000 g Erdbeeren• 4 Pack Löffelbiskuits• Kakaopulver zum Bestäuben• Minze zum dekorieren	<p>Rhabarber und Erdbeeren waschen. Den Rhabarber schälen und in ca. 1 cm lange Stücke scheiden. In Apfelsaft und Zimt weich kochen. 50 g Honig unterrühren und auskühlen lassen. Quark, Joghurt und Naturvanille mit dem restlichen Honig verrühren. 500 g Erdbeeren vierteln (größere achteln) und unter das Rhabarberkompott heben.</p> <p>Mit den Löffelbiskuits den Boden der Form auslegen. Die Hälfte des Erdbeer-Rhabarber-Kompotts darauf verteilen und anschließend die Hälfte der Quarkmasse darauf verteilen. In gleicher Weise eine weitere Schicht bilden und zuletzt den Kakao darauf streuen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.</p> <p>Vor dem Servieren die restlichen Erdbeeren fächerförmig aufschneiden. Das Dessert mit Erdbeeren und Minze garnieren.</p> <p>Das Dessert kann auch in kleinen Gläsern oder Schälchen geschichtet werden.</p> <p>Anstelle der Löffelbiskuits kann bspw. Schokoladenzwieback verwendet werden.</p>