

1 **Rezepte zum Workshop**

Vielfältig essen: Tolle Knollen und alte Gemüsesorten

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 verarbeitet.

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 **Blaues Kartoffelpüree**

Für vier Personen

Zutaten	
<ul style="list-style-type: none"> • 400 g blaue Kartoffeln (z.B. Blauer Schwede, Highland Red Burgundy, Vitelotte) • 150 ml Vollmilch • 100 g Sahne • 50 g Butter • 1 Prise Muskatnuss • Salz, Pfeffer 	<p>Kartoffeln schälen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und reichlich salzen.</p> <p>Kartoffeln 20 Minuten garen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.</p> <p>In einem kleinen Topf Milch, Sahne und Butter aufkochen lassen.</p> <p>Die heiße Flüssigkeit über die Kartoffelmasse geben und mit einem Schneebesen glattrühren.</p> <p>Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.</p>

1.2 Bunter Kartoffelsalat

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 250 g festkochende, gelbfleischige Kartoffeln, z.B. Linda• 250 g blaufleischige Kartoffeln, z.B. Violetta• 250 g rotfleischige Kartoffeln, z.B. Rote Emmalie• 1 Zwiebel• 100 ml Gemüsebrühe• 4 EL Öl• 1 EL Kräuternessig• Salz, Pfeffer, Kresse, Schnittlauch, Petersilie	<p>Die Kartoffelsorten als Pellkartoffeln kochen, noch warm pellen und in Scheiben schneiden.</p> <p>Die Zwiebeln fein hacken und mit Brühe über die Kartoffeln geben.</p> <p>Öl, Essig und Gewürze mischen und über die Kartoffeln geben.</p> <p>Den Salat kurz ziehen lassen und mit den Kräutern garnieren.</p>

1.3 Spitzkohlsalat mit Schafskäse

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 750 g Spitzkohl• 2 EL Kräuternessig• 2 EL Apfelbalsamico• 1 TL Salz• ½ TL frisch gemahlener Pfeffer• ½ TL gemahlener Koriander• ½ TL gemahlener Kümmel• 2 EL Rapsöl• 100 g Schafskäse (eingelegt)• 100 g rote Paprika	<p>Zutaten für Soße: Kräuternessig, Apfelbalsamico, Salz und Gewürze in große Schüssel geben und sehr gut mit Schneebesen verrühren.</p> <p>Spitzkohl abwaschen und mit einem sehr feinen und scharfen Hobel in die große Schüssel hobeln. Abgefallene größere Blattstücke mit dem Messer sehr fein schneiden.</p> <p>Den Spitzkohl mit den Händen kneten und mit der Soße mischen.</p> <p>Salat kann längere Zeit durchziehen, mindestens jedoch 30 Minuten.</p> <p>Vor dem Servieren mit Rapsöl gut mischen und in einer Schüssel oder in kleinen Schälchen anrichten. Mit klein geschnittenen Schafskäsewürfeln und Paprikastreifen verzieren.</p>

1.4 Rote Bete Frischkost mit Birne

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• ½ TI Salz• ¼ TI Pfeffer• ½ Zitrone, Saft• 1 El Apfelbalsamico• 2 El Leinöl• 1 bis 2 cm Ingwerknolle, frisch• 1 Birne• 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>

1.5 Herbstliche Kartoffelsuppe

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 2 El Olivenöl• 150 g Lauch• 100 g Sellerieknolle• 100 g Wurzelpetersilie• 650 g rohe Kartoffeln• ½ TI Curcuma• ¼ TI frisch gemahlener Pfeffer• ¼ TI frisch gemahlene Muskatnuss• 1 TI Salz• 1 El Zitronensaft• 1000 ml Wasser• 100 ml Sahne• 100 g Parmesan am Stück• 150 g Champignon <p>1 Backblech mit Backpapier</p>	<p>Lauch halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Sellerie, Wurzelpetersilie und Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfelchen schneiden.</p> <p>Olivenöl in Topf geben. Lauchscheiben darin andünsten. Gewürze, Salz, Zitronensaft hinzu geben, gut verrühren. Gemüsewürfelchen hinzu geben, kurz umrühren, mit Wasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel aufkochen. 15 Minuten kochen lassen.</p> <p>Backofen auf 200°C vorheizen. Champignons reinigen und in schmale Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech die Scheiben sehr eng aneinander legen. Im Backofen mit 200°C und Umluft ca. 10-15 Minuten trocknen lassen. Vom Blech nehmen und auskühlen lassen.</p> <p>Parmesan in feine Scheiben hobeln und bereitstellen.</p> <p>Nach dem Kochen die Suppe sehr fein pürieren. Sahne zugeben, möglichst nicht mehr kochen.</p>

1.6 Rote-Linsen-Kartoffelpüree

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 500 g Rote Linsen• 2 kg Kartoffeln• Salz• 3 EL Rapskernöl buttrig• Salz• Eventuell Muskatnuss oder Kreuzkümmel	<p>Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln, bis alle Linsen aufgeplatzt sind.</p> <p>Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Linsenmus stampfen.</p> <p>Das Öl dazugeben, eventuell die Gewürze. Mit Salz abschmecken.</p>

1.7 Rote-Bete-Möhrengemüse

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 2 St Zwiebel• 250 g Rote Bete• 300 g Möhren• 500 g Kartoffeln• 2 El Olivenöl• 1 TI Curry• ¼ TI Muskatnuss, frisch gerieben• ¼ TI Pfeffer• 1 TI Salz• ½ St Saft einer Zitrone• 500 bis 700 ml Wasser• 100 ml Sahne• 3 bis 4 El „Mepfel“ *• 2 El Sonnenblumenkerne, trocken geröstet	<p>Zwiebel schälen, halbieren, in schmale Streifen schneiden.</p> <p>Rote Bete waschen, schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.</p> <p>Möhren waschen, evtl. schälen und in schmale Scheiben schneiden.</p> <p>Kartoffel waschen, schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.</p> <p>Öl in Pfanne geben, Zwiebel andünsten, Gewürze kurz erhitzen, Salz dazu geben, mit Zitronensaft ablöschen.</p> <p>Rote Bete, Möhren und Kartoffel dazu geben und kurz mitdünsten.</p> <p>Wasser aufgießen und 15 Minuten in geschlossenem Topf leicht kochen lassen, Sahne zugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.</p> <p>Wasser (nach Flüssigkeitswunsch) zugeben, falls zu viel verdampft ist. „Mepfel“ einrühren und noch ca. 3 Minuten garen lassen.</p> <p>Kurz vor dem Servieren mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.</p>

* Mepfel gibt es im Bioladen. es ist ein Gemisch von Meerrettich und Apfel. Kann natürlich auch selbst hergestellt werden. Einfach einen geriebenen Apfel mit Meerrettichsahne verrühren.

1.8 Wildkräuterquark

Für vier Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 250 g Magerquark• 150 g Joghurt• ½ Zwiebel, fein gewürfelt oder gerieben• 1 Knoblauchzehe• Salz• 1 Handvoll Kräuter (je nach Saisaon, Bärlauch, Giersch, Scharbockskraut)	<p>Kräuter verlesen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden.</p> <p>Quark mit Joghurt und Zwiebeln verrühren.</p> <p>Knoblauch mit Salz verreiben und zusammen mit den Kräutern unterrühren.</p>

1.9 Gemüse – würzig gebacken

Für acht bis zehn Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 500 g Hokkaidokürbis• 200 g Kartoffeln• 150 g Rote Bete• 150 g Möhren• 150 g Sellerieknolle oder Wurzelpetersilie• 50 ml Olivenöl• 30 g Sesam• 1 TI Salz• 1 TI Paprikapulver <p>1 bis 2 Backbleche, Backpapier</p>	<p>Hokkaido waschen, Kerne entfernen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.</p> <p>Restliches Gemüse waschen, schälen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.</p> <p>Mit Wellenschliffmesser die runden Scheiben schneiden oder Formen ausschneiden.</p> <p>2 bis 3 El Olivenöl, Salz und Paprikapulver auf eine Untertasse geben, gut verrühren.</p> <p>Backofen auf 200°C vorheizen, die Backbleche mit Backpapier auslegen.</p> <p>Hokkaido und Kartoffelstücke mit der Marinade bestreichen. Restliche Stücke nur mit Olivenöl bestreichen und Salz darüber streuen. Rote Bete mit Sesam bestreuen.</p> <p>15 bis 20 Minuten bei 200°C backen. Darauf achten, dass sie 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>

1.10 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>Gemüsestifte 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>

1.11 Apfel-Birnen Herbst-Winter Smoothie

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 2 Tassen Grünkohl, kleingehackt• 1 Apfel (entkernt, geschält und geviertel)• 1 Birne (entkernt, geschält und geviertelt)• 100 ml Wasser	<p>Alle Zutaten in den Mixer geben und bis zu einer sanften, glatten, Masse pürieren.</p>

1.12 Grünkohlchips

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• Grünkohl• Olivenöl• Salz	<p>Kohl reinigen und die dicken Rispen entfernen (Zwei Chips pro Blatt)</p> <p>Kohlblättern mit Öl bestreichen und salzen.</p> <p>Auf einem Backblech verteilen und bei 174 °C etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis die Chips kross, aber nicht zu dunkel sind.</p>

1.13 Apfel Tiramisu

Für 15 Personen

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 1000 g Quark (mind.10 % Fett)• 500 g Joghurt (3,8% Fett)• 15 Ei Rohrzucker• 1200 g Apfel- Kompott gerne mit Stücken (säuerliche Sorten wählen, wie Boskop, Berlepsch• 15 Stück Schokoladenzwieback• 20 g Kakaopulver	<p>Quark mit Joghurt und Zucker glatt rühren.</p> <p>Äpfel achte und mit ein wenig Wasser zu einem Kompott kochen, ggf. etwas Zucker dazu.</p> <p>Das Dessert wird in kleinen Wassergläsern (150-200ml Gläser) oder Dessertschalen schichtweise aangerichtet.</p> <p>Schichten, wie folgt:</p> <p>2 Ei Apfel-Kompott (ca. 40 g)</p> <p>½ Zwieback grob zerbröseln (in den Apfel-Kompott stecken)</p> <p>2 gehäufte Ei Quarkcreme (ca. 50 g)</p> <p>Dann wieder Kompott, Zwieback und Quarkcreme. Mit der Quarkcreme abschließen und die Gläser für 1-2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Kurz vor dem Servieren Tiramisu mit Kakaopulver bestäuben.</p> <p>Anstelle des Schokoladenzwiebacks kann auch „normaler“ Zwieback genommen werden. Dieser wird dann mit Zartbitter Schokolade bestrichen und zum Erstarren in den Kühlschrank gestellt.</p> <p>Auch Löffelbiscuit eignet sich dafür.</p>

Rezepte von

Freya Schäfer, FiBL Deutschland e.V., und Hanne Weise, Wettenberg