



Rezeptbuch

Lebensmittelretter-Challenge 2026



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat



Herausgeber

Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg

Pressestelle

Kernerplatz 10

70182 Stuttgart

Telefon: 0711-126-23 55

E-Mail: pressestelle@mlr.bwl.de

Mehr Infos

www.lebensmittelretter-bw.de

Bildnachweis

Umschlag: Bild mit Hilfe von KI erstellt; Seite 2: MLR

Alle weiteren Bilder in diesem Rezeptbuch wurden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Lebensmittelretter-Challenge 2026 eingereicht. Die Urheberrechte an diesen Bildern liegen bei den jeweiligen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Eine Verwendung der Bilder ohne deren Zustimmung ist nicht gestattet.

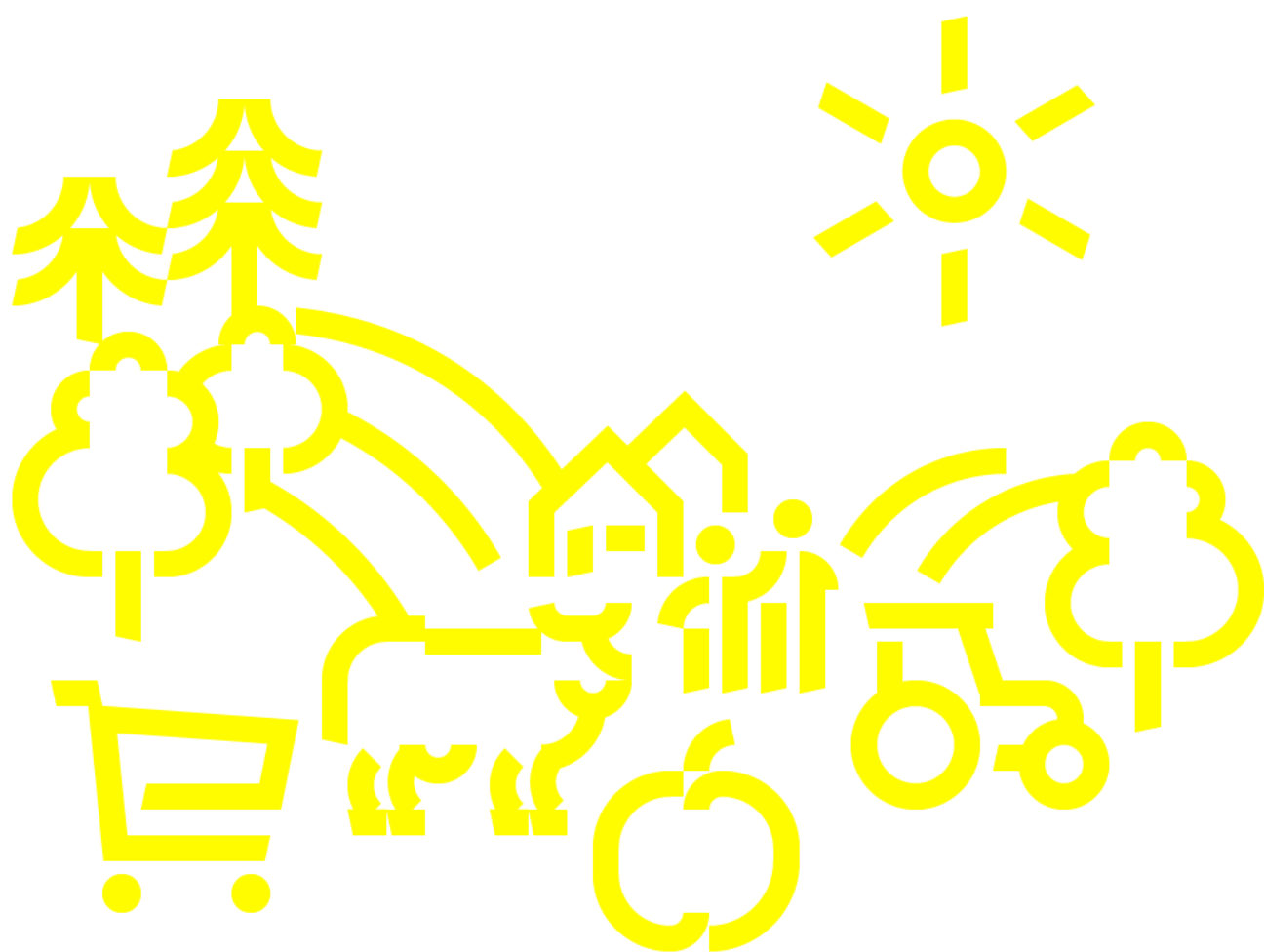
Druck

Landesamt für Geoinformation und Landentwicklung Baden-Württemberg

Büchsenstraße 54

70174 Stuttgart

Drucknummer: 20-2026-65



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Die Lebensmittelverschwendung bleibt ein dringendes Problem, das uns über die Ländergrenzen hinweg betrifft. In Deutschland und Frankreich landen jedes Jahr Millionen von Tonnen an Lebensmitteln im Müll, obwohl ein erheblicher Teil davon noch genießbar wäre. Diese Verschwendung hat nicht nur ökologische, sondern auch soziale und wirtschaftliche Auswirkungen, die es zu bekämpfen gilt.

Mit der Lebensmittelretter-Challenge 2026 setzt sich das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat gemeinsam mit jungen Menschen aus Baden-Württemberg und Frankreich für die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung ein. Unter dem Motto „Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung“ waren kreative Ideen gefragt, wie regionales Gemüse auf vielfältige Weise möglichst ganzheitlich verwendet werden kann. Dazu sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

ein regionales Gemüse mit hohem Potential zur Einsparung von Lebensmittelabfällen wählen und dazu zwei Rezepte kochen und gestalten.

Dieses Rezeptbuch beinhaltet die eingereichten Rezeptideen und ist damit ein eindrucksvolles Ergebnis unserer Lebensmittelretter-Challenge. Es zeigt kreative Möglichkeiten, wie Lebensmittel im Alltag gerettet werden können. Die Rezepte machen Lust darauf, Neues auszuprobieren und dabei Lebensmittel bewusster wertzuschätzen.

Mein besonderer Dank gilt allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die mit ihrem Engagement zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung beitragen. Außerdem danke ich den Mitgliedern der Jury für die fachliche Unterstützung bei der Umsetzung unseres Wettbewerbs.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen und Ausprobieren. Lassen Sie sich inspirieren und werden auch Sie zum Lebensmittelretter!



Chères lectrices, chers lecteurs,

Le gaspillage alimentaire reste un problème urgent qui nous concerne au-delà des frontières nationales. En Allemagne et en France, des millions de tonnes de denrées alimentaires finissent chaque année à la poubelle, alors qu'une partie considérable d'entre elles serait encore comestible. Ce gaspillage a non seulement des répercussions écologiques, mais aussi sociales et économiques, qu'il convient de combattre.

Avec le challenge contre le gaspillage alimentaire 2026, le Ministère de la Ruralité, de l'Agriculture et de l'Identité régionale s'engage aux côtés de jeunes du Bade-Wurtemberg et de France en faveur de la réduction du gaspillage alimentaire. Sous la devise « Ensemble contre le gaspillage alimentaire », des idées créatives étaient recherchées pour utiliser les légumes régionaux de manière variée et aussi complète que possible. Pour cela, les participantes et participants devaient choisir un légume régional présentant un fort potentiel de réduction du gaspillage

alimentaire, puis cuisiner et présenter deux recettes à base de ce légume.

Ce livre de recettes rassemble les idées soumises et constitue ainsi un résultat impressionnant de notre challenge contre le gaspillage alimentaire. Il présente des possibilités créatives pour sauver les aliments au quotidien. Les recettes donnent envie d'essayer de nouvelles choses et, ce faisant, de valoriser les aliments de manière plus consciente.

Je tiens à remercier tout particulièrement toutes les participantes et tous les participants qui, par leur engagement, contribuent à la lutte contre le gaspillage alimentaire. Je tiens également à remercier les membres du jury pour leur expertise et leur soutien dans la réalisation de notre concours.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à refaire et tester les recettes. Laissez-vous inspirer et devenez, vous aussi, des héros anti-gaspillage alimentaire !



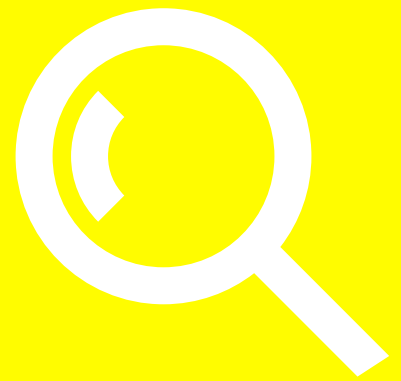
Marion Gentges MdL

Ministerin für Ländlichen Raum, Landwirtschaft
und Heimat Baden-Württemberg

Ministre de la Ruralité, de l'Agriculture et de l'Identité
régionale du Bade-Wurtemberg

Inhalt

BLUMENKOHL	8
Bandnudeln à la Dubarry mit zweierlei Blumenkohl	9
Crèmeux au Chocolat et Noisette „Coeur de Chou-Fleur“	10
Le Gratin du Jardin	11
Choc - Flore	12
BROKKOLI	13
Brokkoli-Nuggets mit Kräuterdip	14
Nudeln mit Brokkolipesto und Chips	15
Brokkolistrunk-Carpaccio mit Crispy-Blättern & Zitronen-Hähnchenspieß & Strunk-Dip	16
Geröstete Brokkoli-Röschen mit Hähnchenstreifen und Reis	17
HOKKAIDOKÜRBIS	18
Kürbis Eis mit Kürbiskrokant	19
Kürbis Quiche mit Apfel und Ziegenkäse	20
Knusprige Kürbis-Puffer	21
Feurige Kürbiskerne	22
KAROTTE	23
Karottensuppe mit schwäbischen Flädle & Pesto aus Karottengrün	24
Plat principal : Quiche aux carottes, au gorgonzola et aux noix	25
Karotten-Ricotta-Gnocci mit Karottengrün-Pesto	26
Karotten-Feta-Bällchen mit Karottengrün-Taboulé	27
Pfannkuchen mit Karottenblättern	28
Karottensalat mit Minze und Kreuzkümmel	29
Möhren-Erdnuss-Suppe mit Kokos	30
Scharfes Möhrencurry	31
Karottenpommes und Karottenchips	32
Dip aus Karottengrün	33
Karotten Tortellini	34
Karotten Brot	35



Karotten-Galette	36
Karotten-Smoothie	37
Rote Linsen Bolognese	38
Karottengrün Brotaufstrich	39
Feines Tatar aus Karotten	40
Knusprige Karottenpuffer	41
Französische Karotten-Creme-Suppe mit Karottenchips	42
Baguette mit grünem Karottenpesto & Sellerie-Karotten-Apfel-Saft	43
Karotte-Bananen-Pancakes	44
Vegetarische Karotten Bolognese	45
Gesunde Karotten-Burger	46
Karottentorte mit Smoothie	47
Kräuterquark	48
Goldene Möhren-Knusperwaffeln	49

KARTOFFEL **50**

Fluffige Kartoffelwaffeln	51
Kartoffelschalenchips	52
Origineller Gemüseauflauf	53
Super knusprige Pommes	54

KOHLRABI **55**

Kohlrabi-Flammkuchen	56
Kohlrabi-Blätter-Pesto	57
Kohlrabi-Carpaccio mit Pistazien-Buttermilch-Dressing	58
Knusprige Kohlrabi-Stängel im Blätterteig	59
Vegane Kohlrabi-Crêpes à la Provence mit Pesto aus Kohlrabiblättern und -Schale	60
Vegane Kohlrabi-Schnitzel mit Ratatouille-Gemüse, Kartoffelwedges und Salat mit Kohlrabiblättern	61
Kohlrabisottto mit gefüllten Blättern & Chip	62
Kohlrabi Carpaccio	63
Süß-salzige Kohlrabi-Tarte-Tatin	64
Kohlrabi-Platte nach Elsässer Art	65
Kohlrabi Pasta	66
Kohlrabi Pesto	67
Kohlrabi Schnitzel	68
Kohlrabi Dip	69

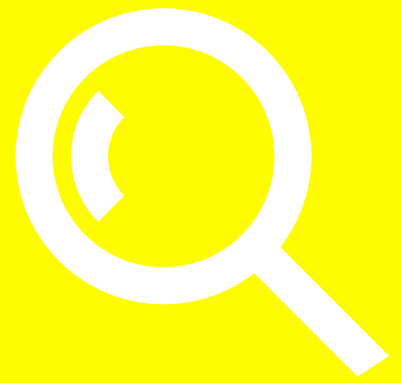
Gitter Kohlrabi	70
Kohlrabi Steak	71
Crozets de Savoie au chou-rave	72
Galettes de chou-rave au Comté	73
Gemüse-Pommes mit Dip	74
Himbeer-Kohlrabi-Summerrolls	75

RADIESCHEN **76**

Radieschen-Tatar	77
Saibling auf dreierlei Radieschen	78
Radieschen-Pesto-Salat	79
Kartoffeln mit Radieschen-Quark	80
Radieschenstulle	81
Grüne Spätzle mit Röst-Radieschen	82
Radieschen-Kräutercreme auf Croissant & Laugenstange	83
Ofen-Radieschen mit cremigem Radieschen-Dip	84
Radieschenblätter-Pesto mit Spaghetti	85
Erfrischende Radieschen-Cremesuppe	86
Bulgursalat mit fermentierten Radieschen	87
Sommerlasagne mit Radieschenblatt-Pesto	88
Radieschenflammkuchen	89
Laugenweckle mit französischem Radieschenaufstrich	90
Radieschenblättersuppe	91
Chips de légumes	92
Radieschen-Puffer mit Brot-Gnocchi	93
Radieschen-Chips	94

ROTE BETE **95**

Rote Bete Crêpes	96
Rote Bete Maultaschen	97
Rote Bete Blätter-Aufstrich	98
Rote Bete Flammkuchen	99
Rote Bete Flammkuchen mit Ziegenkäse	100
Vegane Rote Bete-Tarte-Tatin	101
Reispfanne mit Rote Bete Blättern	102
Rote Bete Spaghetti	103



Schwäbisch-Französische Rote Bete Maultaschen	104
Rote-Bete-Tarte mit Blatt und Stiel	105
SPARGEL	106
Spargelcremesuppe	107
Spargel-Frischkäse	108
SPINAT	109
Vegane Spinat Gnocchi	110
Spinat Smoothie	111
WEIßKRAUT	112
Krautwickel auf Gemüsebett	113
Krautsalat und Käse-Brotauflauf	114
ZWIEBEL	115
Flammkuchen Elsässer Art – vegane Variation mit ausgekeimten Zwiebeln	116
Zwiebelsuppe	117
NOTIZEN	118

Blumenkohl

Bandnudeln à la Dubarry mit zweierlei Blumenkohl

von Sara Kessler

Wer Blumenkohl lediglich als fad gekochte Beilage am Tellerrand kennt, wird mit diesem Gericht völlig neu überrascht. In dieser Interpretation werden die zarten Röschen nicht im Ganzen serviert, sondern verwandeln sich durch Pürieren in eine cremige Sauce, die sich perfekt an die Bandnudeln schmiegt – ganz ohne schwere Sahne. Als Highlight und Textur-Kontrast dienen die oft achtlos weggeworfenen Außenblätter. Im Ofen mit Olivenöl kross gebacken, krönen sie das Gericht als würzige Chips.



Zutaten (4 Portionen)

- Ein Blumenkohl
- 500 g Bandnudeln
- Eine Knoblauchzehe
- 40 g Parmesan
- Olivenöl
- Italienische Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Rosmarin), Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Blumenkohlöschen vom Rest trennen und den Strunk beiseitelegen. Die Röschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser für etwa 10 Minuten weich garen.
2. Parallel die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen.
3. Während die Röschen und Nudeln kochen, die grünen Blumenkohlblätter gründlich waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Blätter in einer Schüssel mit etwas Olivenöl und Kräutern nach Wahl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für ca. zehn Minuten knusprig backen.
4. Die weichgekochten Blumenkohlöschen abgießen und in ein hohes Gefäß geben. Zusammen mit 2 – 3 EL Olivenöl, 40 g Parmesan, einer Knoblauchzehe sowie italienischen Kräutern pürieren. Eine Kelle des Nudelwassers zur pürierten Soße geben und unterrühren.
5. Die abgetropften Nudeln direkt mit der warmen Soße vermengen. Die Pasta auf den Tellern anrichten und zum Schluss mit den krossen Blumenkohl-Blatt-Chips als knuspriges Topping garnieren.

Crèmeux au Chocolat et Noisette „Coeur de Chou-Fleur“

von Sara Kessler

Dieses Zero-Waste-Dessert verwandelt den sonst verschmähten Blumenkohl-Strunk in ein samtiges, schokoladiges Crèmeux. Die natürlichen Ballaststoffe des Strunks schenken der Nachspeise eine cremige Basis ganz ohne schweres Fett, während feines Haselnussmus, Kakao und Vanille jegliche Gemüsenote elegant überdecken. Ein überraschendes Dessert, das beweist, wie lecker Root-to-Leaf-Kochen schmecken kann.



Zutaten

- Blumenkohl-Strunk und ggf. übrig gebliebene Röschen
- 200 ml Hafermilch
- 2 EL Honig
- ½ TL gemahlene Vanille
- 50 g Vollmilch- oder Zartbitterschokolade
- 1 gehäufte TL Kakao
- 2 EL Haselnussmus
- 1 Beutel Agartine

Zubereitung

1. Den Blumenkohl-Strunk in kleine Stücke schneiden. In einen Topf mit kochendem Wasser geben und für ca. 10 Minuten weich garen. Anschließend das Kochwasser komplett abgießen.
2. Den weichgekochten Strunk gemeinsam mit Hafermilch, Honig und Vanille pürieren.
3. Die flüssige Masse zurück in den Topf geben und aufkochen lassen. Die Schokolade in kleinen Stücken dazu geben und schmelzen lassen. Den Kakao und das Haselnussmus ebenfalls gut unterrühren. Ein Beutel Agartine dazugeben und ca. eine Minute unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die heiße Masse direkt in Dessertgläser oder Förmchen füllen. Anschließend für 2 bis 3 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen, bis das Dessert fest geworden ist.
4. Das fertige Dessert nach Wahl dekorieren und servieren.

Le Gratin du Jardin

von Mathilde-Planck-Schule Ludwigsburg, Sondergebiet Ernährung

Zutaten		Foto des fertigen Gerichts
Menge	Zutat	
Gratin 2 EL Butter 1 EL Mehl 200mL Milch 400g Blumenkohl 400g Kartoffel 100mL Kochsahne 100g Kräuterfrischkäse 80g Emmentaler Pfeffer, Muskat, Salz		
Chips mit Dip 1 EL Butter 1 Knoblauchzehe 75 g Joghurt Kartoffelschale Kräuter der Provence		

Zubereitung

Gratin:

1. Kartoffel waschen und schälen → in gleich dicke Scheiben schneiden
2. Blumenkohl waschen, Strunk und Blätter entfernen und aufbewahren (→ für den Dip), in Scheiben schneiden
3. Auflaufform einfetten, Blumenkohl und Kartoffeln abwechselnd hineinschichten
4. Butter mit Mehl anschwitzen, Gewürze, Sahne, Frischkäse hinzugeben und 8 Min. kochen lassen
5. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen
6. Soße über dem Auflauf verteilen und Käse darüber streuen
7. Auflauf ca. 45 Min backen

Chips mit Dip:

1. Den Strunk in Stücke schneiden und 20 Min kochen. 1 EL Butter zum abgegossenen Strunk geben und pürieren
2. Knoblauch, Joghurt und Gewürze hinzugeben und mixen
3. Kartoffelschale mit Öl benetzen, würzen und für ca 20 Min in den Airfryer oder bei 200°C Ober/Unterhitze in den Backofen

Choc - Flore

von Mathilde-Planck-Schule Ludwigsburg, Sondergebiet Ernährung

Zutaten		Foto des fertigen Gerichts
Menge	Zutat	
400g	Blumenkohl	
14 St.	Datteln	
1 TL	Vanille	
7 EL	Backkakao	
1 EL	geschrotete Leinsamen	
150 ml	Milch	
1 EL	Mandelmus	
200g	Erdbeeren	
200g	Zucker	
	Blätter vom Blumenkohl	

Zubereitung
1. Blumenkohl in Röschen schneiden und 20-30 Min kochen → kalt abschrecken und abkühlen lassen 2. Restliche Zutaten in eine separate Schüssel vermengen 3. Mit Blumenkohl pürieren und kalt stellen 4. Erdbeeren pürieren und mit dem Blumenkohlmousse abwechselnd schichten 5. Zucker karamellisieren lassen und in Steifen geschnittene Blumenkohlblätter dazu geben und kross anbraten → auf dem Blumenkohlmousse anrichten

Brokkoli

Brokkoli-Nuggets mit Kräuterdip

von Lea Christin Raders

Zutaten Brokkoli-Nuggets:

- Röschen von 1 Brokkoli (Strunk aufbewahren!)
- ½ Zwiebel
- 80g Semmelbrösel
- 100g Comté (alternativ: ) oder Gouda)
- 2 Eier (alternativ: 2 EL Leinsamen eingeweicht)
- 2 EL Öl
- 2 Stängel Rosmarin
- 1 Prise Muskatnusspulver
- nach Belieben Salz / Pfeffer

Zutaten Kräuterdip:

- 150g Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon Senf
- ¼ TL Süße der Wahl
- 2 Stängel Petersilie
- 1 TL Brokkoli Sprossen
- ½ TL Brokkoli Samen
- ½ TL Salz

Zubereitung:

Nuggets

1. Brokkoli Röschen in heißem Salzwasser für 2 min blanchieren. Anschließend in einem Mixer zerkleinern.
2. Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Rosmarin feinhacken. Comté kleinreiben.
3. Brokkoli, Semmelbrösel, Comté, Ei, Zwiebeln, Rosmarin, Muskatnusspulver, Salz und Pfeffer miteinander vermischen und zu einem Teig verkneten.
4. Im nächsten Schritt mit leicht angefeuchteten Händen kleine Nuggets formen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Öl bestreichen. Dann im Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze etwa 20 min backen, bis die Nuggets kross und leicht braun aussehen.



Dip

1. Joghurt mit Zitronensaft, Öl, gemahlene Brokkoli Samen, etwas Süße der Wahl (z.B. Agavendicksaft) und Salz in einer Schüssel vermengen.
2. Petersilie kleinschneiden und mit Brokkoli Sprossen zum Dip hinzugeben und vermengen. Anschließend mit Brokkoli Sprossen und Samen garnieren und mit den Nuggets servieren.



Nudeln mit Brokkolipesto und Chips

von Lea Christin Raders

Zutaten Brokkolipesto:

- 250g Pasta
- 1 großer Brokkolistrunk samt Blättern
- 30g Walnüsse (alternativ: Pinienkerne, Sonnenblumenkerne)
- 40g geriebener Comté + etwas mehr zum Garnieren
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- Saft einer Halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zutaten Brokkolichips:

- Schale des Strunks und Blätter
- 1 EL Olivenöl
- Salz nach Belieben
- Optional: Knoblauchpulver, Chiliflocken

AM BESTEN VOLLKORN
FÜR NOCH MEHR
BALLASTSTOFFE!

Zubereitung:

Brokkoli Pesto

1. Wasser mit etwas Salz in zwei Töpfen zum Kochen bringen.
2. Nudeln in den einen Topf hinzufügen und gemäß Packungsanleitung kochen.
3. Die holzige Außenhaut des Strunks dünn abschälen und für die Chips aufbewahren.
4. Den geschälten Strunk würfeln und für ca. 4 min in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend das Wasser abgießen und den Strunk mit kaltem Wasser abschrecken. Parallel dazu, die Walnüsse in einer Pfanne anrösten.
5. Anschließend wird der Brokkolistrunk mit den gerösteten Nüssen, Comté, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl in einem Mixer zu einem Pesto gemixt.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Brokkoli Chips

1. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Strunkschale mit den Blättern in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Öl, Salz und optional Gewürzen wie Knoblauchpulver und Chiliflocken würzen.
3. Die Chips gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für ca. 15 min im Ofen backen. Zwischendurch überprüfen, dass sie nicht verbrennen.
4. Die Chips auf einem Ofengitter auskühlen lassen.
5. Anschließend die Nudeln mit Pesto servieren und mit etwas Comté und den Brokkoli Chips garnieren.



Brokkolistrunk-Carpaccio mit Crispy-Blättern & Zitronen-Hähnchenspieß & Strunk-Dip

von Cosmo Eichner



Zutaten:

1 Brokkolistrunk & -blätter
 1 EL Olivenöl, 1 kleine Zitrone
 Salz & Pfeffer
 1 EL Pinienkerne
 1 Knoblauchzehe
 30 g Parmesan
 100 ml Gemüsebrühe, 20 ml Sahne
 100 g Hähnchenfilet, 2 Holzspieße

Zubereitungszeit: ca. 30 min

Schwierigkeitsgrad: 2 von 5



Zubereitung:

- Röschen vom Brokkoli trennen und alles waschen (Röschen werden fürs Hauptgericht verwendet)
- Die äußerste Schicht vom Strunk abschneiden.
- Das innere vom Strunk mit einem Schäler in hauchdünne Scheiben schneiden und als Carpaccio auf dem Teller anrichten. Mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer beträufeln und mit gehobeltem Parmesan und gerösteten Pinienkerne garnieren.
- Brokkoliblätter mit Öl und Salz vermengen und in einer Pfanne ca. 5 min knusprig rösten und als Topping über das Carpaccio geben.
- Eine Knoblauchzehe im Thermomix häckseln, mit etwas Öl andünsten und anschließend mit der äußersten Schicht vom Strunk und allen Resten vom Brokkoli und 100 ml Gemüsebrühe 8 Minuten garen. Anschließend 10 g Parmesan, 20 ml Sahne hinzufügen, pürieren und abschmecken.
- Hähnchenfilet auf Holzspieße stecken, mit Salz & Pfeffer würzen und in einer Pfanne scharf anbraten und mit Zitronensaft ablöschen.
- Spieße neben Carpaccio legen, Strunk-Dip auf dem Teller verteilen.

Geröstete Brokkoli-Röschen mit Hähnchenstreifen und Reis

von Cosmo Eichner



Zutaten:

Brokkoli-Röschen
 1 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer & Paprikapulver
 100 g Reis, 200 ml Wasser
 200 g Hähnchenfilet
 50 ml Gemüsebrühe, 180 ml Sahne
 6 Stück getrocknete Tomaten
 2 Knoblauchzehen
 30 g Parmesan
 4 Blätter frischer Basilikum



Zubereitung:

- Gewaschene Röschen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer & einer $\frac{1}{4}$ gehackten Knoblauchzehe vermengen. Auf einem Backblech verteilen und bei 200 °C Umluft ca. 15 Minuten rösten.
- 100 g Reis mit 200 ml gesalzenem Wasser im Topf zubereiten.
- Hähnchenfilet mit Salz, Pfeffer & Paprikapulver würzen und in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- In dieselbe Pfanne den restl. gehackten Knoblauch und die getrockneten Tomaten geben und eine Minute andünsten. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen.
- Anschließend alles zusammen mit dem Parmesan im Thermomix pürieren und ca. 3 Minuten bei 120 °C kochen.
- Hähnchenfilet, Brokkoli und die Soße in die Pfanne geben und vermischen. Auf dem Teller zusammen mit Reis anrichten und mit Basilikumblätter garnieren.

Hokkaidokürbis

Kürbis Eis mit Kürbiskrokant

von Sophia Weisbrod



Zutaten:

160g Hokkaidokürbis

4-5 EL Wasser

150ml Wasser

150g Zucker

1 TL Vanilleextrakt

3 TL Pumpkin Spice Gewürz

100g Kürbiskerne

100g Zucker

100g gesüßte Kondensmilch

50g ungesüßte Kondensmilch

200g Sahne

15g Whiskey (wahlweise)

Zubereitung

Die Kürbiswürfel werden mit dem Wasser in einen kleinen Topf gegeben und zugedeckt ca. 10 Minuten weich gekocht bis kein Wasser mehr im Topf ist. Sodann zu einem Mus pürieren. Das Wasser zusammen mit dem Zucker in einem Topf kochen lassen bis sicher Zucker auflöst. Sodann das 70g des Kürbismus, Vanilleextrakt und das Pumpkin Spice Gewürz hinzugeben und 12 Minuten köcheln lassen bis die Masse zu einem Sirup wird. Noch heiß in eine Flasche abfüllen.

Für das Kürbiskrokant müssen die Kürbiskerne zunächst gesäubert und dann im Ofen bei 150 Grad ca. 40-50 Minuten getrocknet und geröstet werden. Sodann den Zucker in der Pfanne schmelzen und die

Kürbiskerne dazugeben und kurz mit dem Zucker karamellisieren. Auf einem Backpapier flach streichen und auskühlen lassen. Mit dem Nudelholz 1/3 des Krokants sehr fein stoßen, den Rest in mundgerechte Stücke brechen.

Für die Eismasse das restliche Kürbismus, 30g des Kürbissirups, das sehr feim gestoßene Krokant und die restlichen Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät mischen und sodann entweder in Portionstiefkühlbehälter umfüllen und über Nacht im Gefrierschrank frieren lassen. Das Eis muss etwa 10-15 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank genommen werden. Das Eis sodann mit einigen Stücken Krokant dekorieren. Wer mag, kann ca. 2 TL des übrig gebliebenen Sirups unter einen Milchkaffee rühren für eine Kürbiskaffeespezialität.

Kürbis Quiche mit Apfel und Ziegenkäse

von Sophia Weisbrod



Zutaten:

75g Butter (kalt und gewürfelt)

150g Mehl

1 gestrichener TL Salz

50g Wasser

300 g Hokkaido, entkernt

1 rote Zwiebel

½ Apfel

100g Ziegenkäserolle

Olivöl

Thymian

4 Eier

300g Schmand

150g Ziegenfrischkäse

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Butter, das Mehl, Salz und Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete Quicheform geben, einen Rand hochziehen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Teig im vorgeheizten Backofen (200 Grad, Umluft) für 10-15 Minuten blind backen und sodann aus dem Ofen nehmen. In der Zwischenzeit für den Belag den Kürbis in Spalten schneiden, die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Apfel in Spalten und die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden. Die Kürbisspalten und die Hälfte der Zwiebelringe in eine Pfanne mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz, 5 Minuten auf mittlerer Hitze andünsten. In der Zwischenzeit den Guss zubereiten: Schmand, Ziegenfrischkäse, Eier, Salz, Pfeffer und Thymian mit den Schneebesen verrühren. Für den Belag Kürbis (bis auf ein paar Spalten) und Zwiebeln auf dem vorgebackenen Quicheboden verteilen. Darüber den Guss geben und die übrigen Kürbisspalten, Apfelspalten, Zwiebelscheiben und Ziegenkäserollescheiben verteilen. Die Quiche auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen (180 Grad, Umluft) ca. 30 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken, damit die Quiche nicht zu dunkel wird. Quiche lauwarm servieren. Dazu passt grüner Salat.

Knusprige Kürbis-Puffer

von Erik Nikolaus Schmid

Dieses Rezept verwandelt die Reste, die beim Schnitzen von Kürbissen oder beim Würfeln entstehen, in einen knusprigen Snack. Es ist die perfekte Nutzung für Kürbisreste, die sonst entsorgt würden.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 800g Hokkaido-Kürbis (u.a. Reste vom Schnitzen, Schalenstücke, grob raspelt)
- ggf. Hälfte des Kürbisses durch Kartoffeln (geraspelt) ersetzen
- 1 kleine rote Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Eier, Gr. M
- 100g Mehl (oder Semmelbrösel)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Rapsöl zum Braten



Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Kürbis halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann den Kürbis und ein paar rohe Kartoffeln (nach Belieben) mit einer Reibe grob raspeln. Ein paar Minuten stehen lassen. Wenn die Masse sehr wässrig ist, kurz in einem Tuch ausdrücken.
- Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Eier, Mehl in einer Schüssel vermengen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und je Puffer ca. 2 EL der Kürbismasse in die Pfanne geben. Kürbispuffer bei mittlerer Hitze 3 Minuten pro Seite goldbraun anbraten. Fertige Kürbispuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Ich serviere das Ganze mit selbstgemachtem Apfelmus und einem Kleks Frischkäse - Guten Appetit!

Feurige Kürbiskerne

von Erik Nikolaus Schmid

Die Kerne und das faserige Innere des Kürbisses werden oft weggeworfen. Dabei sind sie ein gesundes Superfood. Dieses Rezept verwandelt den "Abfall" in einen knusprigen Snack.

Zutaten:

- Kürbiskerne aus 1 Kürbis
- Öl (z.B. Olivenöl)
- Salz
- Gewürze nach Belieben (Paprika, Curry oder Zimt für süß-salzige Variante), Sojasauce oder Rosmarin eignen sich ebenfalls hervorragend.
- **Würzmischung:** Für eine klassische Variante die Kerne mit 1 TL Olivenöl, 1/2 TL Honig, Salz, Paprikapulver und etwas Chili vermengen.



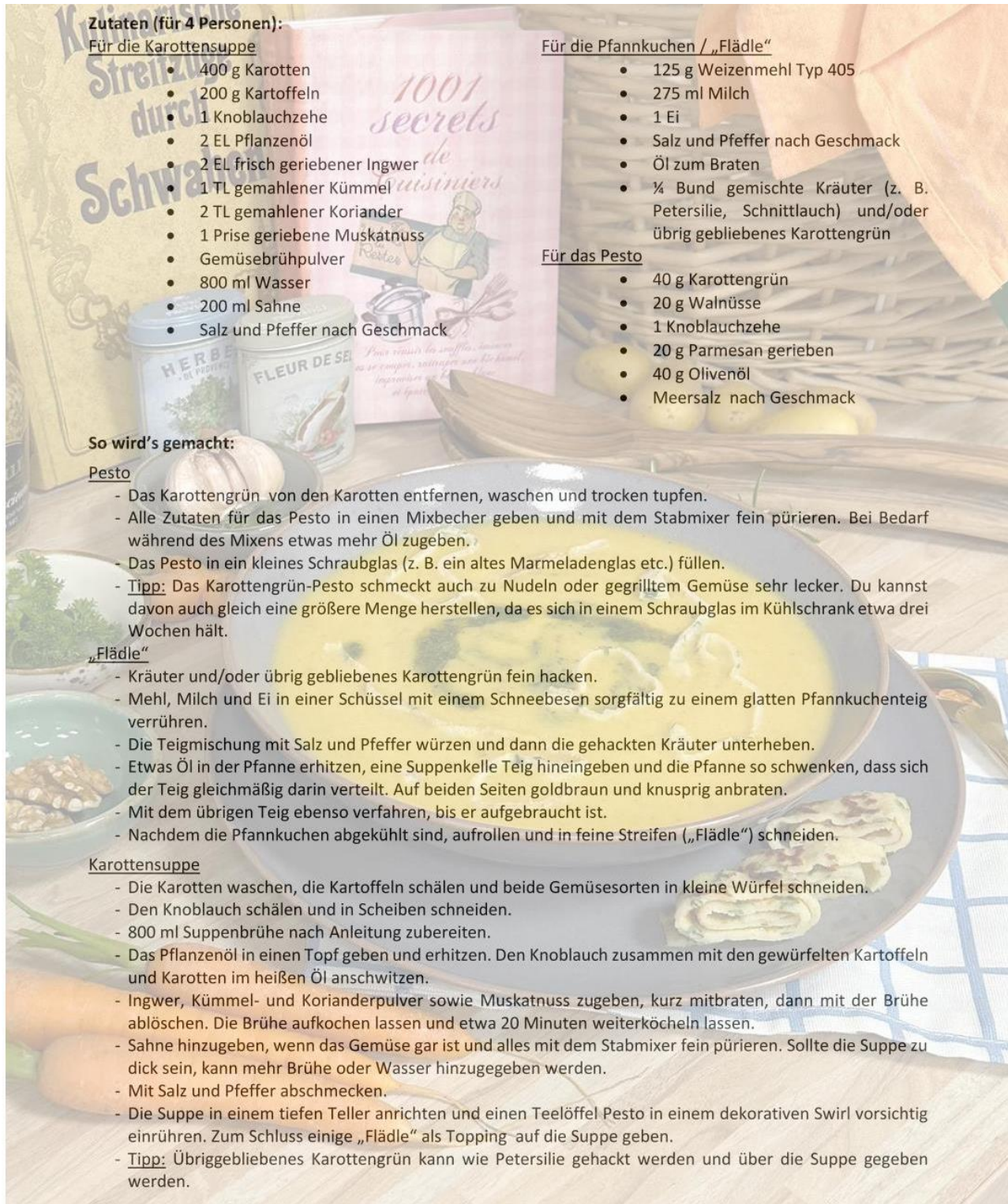
Zubereitung:

- **Reinigen:** Die Kerne aus dem faserigen Fruchtfleisch lösen. In einem Sieb gründlich unter kaltem Wasser abwaschen.
- **Trocknen:** Die Kerne auf einem Geschirrtuch ausbreiten und vollständig trocknen lassen (am besten über Nacht), sonst werden sie nicht knusprig.
- **Würzen:** Die getrockneten Kerne in einer Schüssel mit Öl und den Gewürzen vermengen.
- **Rösten/Backen:** Auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Ober- / Unterhitze) für ca. 12-20 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind und duften.
- **Haltbarkeit:** In einem luftdichten Glas aufbewahrt, bleiben sie mehrere Wochen knackig.

Karotte

Karottensuppe mit schwäbischen Flädle & Pesto aus Karottengrün

von Gymnasium Neureut in Karlsruhe, Koch- und Öko-AG



Zutaten (für 4 Personen):

Für die Karottensuppe

- 400 g Karotten
- 200 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 2 TL gemahlener Koriander
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- Gemüsebrühpulver
- 800 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Pfannkuchen / „Flädle“

- 125 g Weizenmehl Typ 405
- 275 ml Milch
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten
- ¼ Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch) und/oder übrig gebliebenes Karottengrün

Für das Pesto

- 40 g Karottengrün
- 20 g Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Parmesan gerieben
- 40 g Olivenöl
- Meersalz nach Geschmack

So wird's gemacht:

Pesto

- Das Karottengrün von den Karotten entfernen, waschen und trocken tupfen.
- Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf während des Mixens etwas mehr Öl zugeben.
- Das Pesto in ein kleines Schraubglas (z. B. ein altes Marmeladenglas etc.) füllen.
- Tipp: Das Karottengrün-Pesto schmeckt auch zu Nudeln oder gegrilltem Gemüse sehr lecker. Du kannst davon auch gleich eine größere Menge herstellen, da es sich in einem Schraubglas im Kühlschrank etwa drei Wochen hält.

„Flädle“

- Kräuter und/oder übrig gebliebenes Karottengrün fein hacken.
- Mehl, Milch und Ei in einer Schüssel mit einem Schneebesen sorgfältig zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren.
- Die Teigmischung mit Salz und Pfeffer würzen und dann die gehackten Kräuter unterheben.
- Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, eine Suppenkelle Teig hineingeben und die Pfanne so schwenken, dass sich der Teig gleichmäßig darin verteilt. Auf beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten.
- Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren, bis er aufgebraucht ist.
- Nachdem die Pfannkuchen abgekühlt sind, aufrollen und in feine Streifen („Flädle“) schneiden.

Karottensuppe

- Die Karotten waschen, die Kartoffeln schälen und beide Gemüsesorten in kleine Würfel schneiden.
- Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- 800 ml Suppenbrühe nach Anleitung zubereiten.
- Das Pflanzenöl in einen Topf geben und erhitzen. Den Knoblauch zusammen mit den gewürfelten Kartoffeln und Karotten im heißen Öl anschwitzen.
- Ingwer, Kümmel- und Korianderpulver sowie Muskatnuss zugeben, kurz mitbraten, dann mit der Brühe ablöschen. Die Brühe aufkochen lassen und etwa 20 Minuten weiterköcheln lassen.
- Sahne hinzugeben, wenn das Gemüse gar ist und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, kann mehr Brühe oder Wasser hinzugegeben werden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten und einen Teelöffel Pesto in einem dekorativen Swirl vorsichtig einrühren. Zum Schluss einige „Flädle“ als Topping auf die Suppe geben.
- Tipp: Übriggebliebenes Karottengrün kann wie Petersilie gehackt werden und über die Suppe gegeben werden.

Plat principal : Quiche aux carottes, au gorgonzola et aux noix

von Gymnasium Neureut in Karlsruhe, Koch- und Öko-AG

Ingrédients (pour un moule à quiche):

Pour la pâte:

- 150 g de beurre
- 250 g de farine complète d'épeautre
- ½ cuillère à café de sel
- 3 à 4 cuillères à soupe d'eau froide

Pour la garniture:

- 30 g de noix
- 200 ml de lait
- 200 ml de crème fraîche

- 5 œufs
- 3 carottes
- 1 oignon
- ½ cuillère à café de thym frais
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 100 g de gorgonzola
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel et poivre au goût
- Huile végétale pour la cuisson
- Fanes de carottes pour la décoration (facultatif)

Préparation:

- Couper le beurre froid et le mélanger avec la farine, le sel et 3 à 4 cuillères à soupe d'eau froide jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Envelopper la pâte dans du film alimentaire ou un torchon et la laisser reposer au frais pendant 30 minutes.
- Laver les carottes et les râper.
- Éplucher et hacher finement l'oignon.
- Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il blondisse, puis ajouter les carottes râpées et faire revenir à feu moyen pendant environ 10 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Hacher les noix et couper le gorgonzola en dés.
- Hacher finement les fanes de carottes et les feuilles de thym.
- Préchauffer le four à 180 °C (chaleur dessus et dessous).
- Battre les œufs avec le lait et la crème fraîche dans un bol. Ajouter la muscade, le thym, le sel et le poivre, ainsi que les fanes de carottes (facultatif), puis mélanger à nouveau.
- Étaler la pâte et la mettre dans un moule à quiche légèrement huilé ou recouvert de papier sulfurisé. Remonter les bords et les presser avec une fourchette.
- Piquer le fond de pâte avec une fourchette et précuire pendant 10 minutes.
- Étaler une fine couche de moutarde à l'ancienne sur le fond précuit.
- Étaler le mélange carottes-oignons et les dés de gorgonzola sur le fond de pâte.
- Verser délicatement le mélange d'œufs sur le dessus en veillant à ne pas dépasser le bord. Saupoudrer les noix sur le dessus.
- Astuce: Ajouter un peu de miel sur les noix pour une touche sucrée.
- Faire cuire dans le four préchauffé pendant environ 35-40 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.
- Laisser la quiche refroidir légèrement, la démouler et la découper en parts. Servir sur des assiettes plates.

Astuce anti-gaspillage:

La quiche est idéale pour utiliser des restes! Remplace simplement les carottes par d'autres légumes que tu peux râper, couper en petits dés ou en fines tranches. Tout ce que le réfrigérateur a à offrir et ce que tu aimes est permis.

Karotten-Ricotta-Gnocci mit Karottengrün-Pesto

von Michelle Remensperger



Karottengrün Pesto

Zutaten:

50 g Pinienkerne
1,0 Bund Karottengrün
100 g Parmesan
120 ml Olivenöl
0,25 TL Salz
1 Knoblauchzehe

Karotten-Ricotta-Gnocci

Zutaten:

800 g Karotten
250 g Ricottakäse
25 g Honig
1 Ei
2 EL Speisestärke
300 g Mehl
100 ml Olivenöl
30 g Pinienkerne (geröstet)
25 g Pecorinokäse
etwas Salz, Pfeffer
(Mehl zum Bestäuben)



Karottengrün Pesto

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Karottengrün etwas kleiner schneiden. Parmesan ebenfalls in kleine Stücke hacken.

Karottengrün, Parmesan, Pinienkerne, Olivenöl und Salz in einen Blitzhacker geben und fein pürieren.

Karotten-Ricotta-Gnocci

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Karotten schälen und auf ein Backblech geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und anschließend für ca. 45 Min. im Backofen garen.

Honig und 100g Ricotta vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.

Karotten mit 150g Ricotta, Ei und Salz in einen Zerkleinerer geben und pürieren.

Karottenpüree in eine große Schüssel geben, Stärke und Mehl unterrühren.

Gnocchi-Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten.

In 4 Teile teilen und jeweils zu Rollen formen. In mundgerechte Stücke schneiden und alle Nocken vorsichtig über die Zinken einer Gabel rollen. Auf ein bemehltes Backblech oder Schneidebrett legen.

Wasser salzen, in einem großen Topf zum Kochen bringen und Gnocchi nach und nach in das Wasser geben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar und können mit einer Schaumkelle aus dem Wasser genommen werden.

Karotten-Gnocchi mit etwas Pecorino, Karottengrün-Pesto und Honig-Ricotta servieren.

N ' Guten!

Karotten-Feta-Bällchen mit Karottengrün-Taboulé

von Michelle Remensperger



Karottengrün Taboulé

Zutaten:

100 g Bulgur
2 Hände voll Karottengrün
1 Kleiner Bund glatte Petersilie
1/2 Kleiner Bund Minze, (ca. 2 EL)
3 Frühlingszwiebeln
60 g Mandeln
2 EL Natives Olivengrün extra
Saft von 1 Zitrone
Zum Garnieren:
Granatapfelkerne von 1/2 Granatapfel

Karotten Bällchen

Zutaten:

3-6 Karotten (ca.200g)
100 g Feta
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Petersilie (gehackt)
1 Ei
20 g Semmelbrösel
20 g Kürbiskerne (fein gehackt)

Panade:
20g Semmelbrösel
20 g Kürbiskerne (gerieben)



Karottengrün Taboulé

Zubereitung

Den Bulgur entsprechend der Packungsanleitung mit der doppelten Menge an Wasser kochen (ca. 10 Minuten). Danach umrühren und in eine große Schüssel zum Abkühlen geben.

Karottengrün, Petersilie, und die Minze sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln in sehr feine Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken und kurz in der Pfanne goldbraun anrösten.

Die übrigen Zutaten zum Bulgur in die Schüssel geben und etwas salzen. Olivenöl und Zitronensaft nach Geschmack dazu geben.

Dann das Karottengrün -Taboulé mit den Granatapfelkernen garnieren.

Karotten Bällchen

Zubereitung:

Für die Bällchen Karotten mit der Schale raspeln und mit den restlichen Zutaten mischen, sodass eine homogene Masse entsteht. Mit einem Teelöffel etwas Masse abstechen und ein kleines Bällchen formen. Vorgang mit restlicher Masse wiederholen.

Für die Panade die Semmelbrösel mit den Kürbiskernen mischen. Bällchen in der Panade wälzen, auf die Bleche legen, mit etwas Öl betupfen und im Ofen (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten bei 180 Grad Umluft goldbraun backen.

Karottenbällchen auf dem Karottengrün-Taboulé garnieren und servieren.

N ' Guten!

Pfannkuchen mit Karottenblättern

von Garance Vedrenne

Zutaten :

- 1 Bund Karottengrün
- 1 Zwiebel
- 60 g Mehl
- 2 Eier
- 1 EL Öl
- ¼ Päckchen Backpulver
- Salz/Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden, dann mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten.
2. Das Karottengrün waschen und zusammen mit einer Prise Salz und Pfeffer für etwa 5 Minuten in die Pfanne geben.
3. Wenn sie gar sind, grob hacken und anschließend mit den Zwiebeln pürieren.
4. Eier, Mehl und Backpulver zur Mischung hinzufügen und gut verrühren, bis eine homogene Konsistenz entsteht.
5. Anschließend kleine Teigportionen in die Pfanne geben und auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten.

Karottensalat mit Minze und Kreuzkümmel

von Garance Vedrenne

Zutaten:

- 1 Bund Karotten
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Minze
- 10 cl Olivenöl
- 6 cl Sherryessig
- 2 Esslöffel Kreuzkümmelsamen
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Karotten schälen, die Enden abschneiden und in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einen Topf mit kaltem Wasser geben und zum Kochen bringen. 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Die Karotten sollten gar, aber noch bissfest sein. Abgießen und zurück in den Topf geben.
2. Die Kräutermischung zubereiten: Petersilie und Minze waschen und fein hacken. Kreuzkümmelsamen, Olivenöl, Sherryessig und Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.
3. Fertigstellen: Die Karottenscheiben in eine Salatschüssel geben und die Kräutervinaigrette mit den Kreuzkümmeln darüber gießen. Abdecken und 45 Minuten kühl stellen, damit die Karotten alle Aromen gut aufnehmen können.

Möhren-Erdnuss-Suppe mit Kokos

von Nathan Reimold

Für 4 Personen

Zutaten:

5 Knoblauchzehen
4 rote Zwiebeln
4 EL Sesamöl
1 TL Kuminsamen
1 TL Fenchelsaat
1 TL Koriandersamen
1 kg Möhren
250 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse
1 l Gemüsebrühe
½ Bund Möhrengrün
½ l dünne Kokosmilch
Salz
1 cm Ingwer



Zubereitung:

1. Als erstes den Knoblauch schälen und grob würfeln. Dann die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Das Sesamöl langsam in der Pfanne erhitzen.
2. Kuminsamen, Fenchelsaat, Koriandersamen und Knoblauch in das Öl geben. Die Hitze erhöhen und anbraten, bis das Ganze Farbe annimmt. Dann die Zwiebelstreifen dazugeben und umrühren.
3. Die Möhren waschen und in 1 cm lange Scheiben schneiden. Schälen ist nicht nötig, so bleiben mehr Vitamine. In die Pfanne geben und glasig dünsten.
4. Geröstete Erdnüsse dazugeben und umrühren. Dann die Gemüsebrühe dazugeben. Das Möhrengrün nicht wegwerfen, sondern waschen, trockenschütteln, fein hacken und dazugeben. Die Kokosmilch hinzugeben, umrühren und die Suppe 30 Minuten leicht kochen lassen.
5. Einige Möhrenscheiben zur Seite legen. Die Suppe pürieren. Nun mit Salz abschmecken. Jetzt den Ingwer schälen, fein hacken und dazugeben. Die Möhrenscheiben zurück zur Suppe geben.
6. Tipp zum Servieren: Die Suppe in Schalen füllen und nach Belieben mit Möhrengrün dekorieren.

Scharfes Möhrencurry

von Nathan Reimold

Für 4 Personen:

Zutaten

1 kg Möhren
2 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln
4 cm Ingwer
2 EL Rosinen
4 getrocknete Curryblätter
2 EL Ghee
1 ½ EL Currypulver
Salz
Pfeffer

Als Beilage:

Reis



Zubereitung:

1. Die Möhren waschen (schälen nicht nötig) und in Stifte schneiden, das Möhrengrün ebenfalls waschen und aufbewahren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Ebenfalls die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Nun den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Die Rosinen unter fließend kaltem Wasser gründlich abwaschen.
3. Das Ghee in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren, Ingwer, Curryblätter, Salz, Pfeffer, Curry und Rosinen in die Pfanne geben, umrühren und das Ganze 20 bis 30 Minuten garen. Zusammen mit Reis und dem Möhrengrün nach Belieben servieren. Das Möhrengrün ist nicht nur zur Dekoration, sondern sehr schmackhaft und kann mitgegessen werden.

Karottenpommes und Karottenchips

von Maximilian Schmidt



- 500g Karotten
- eine Knoblauchzehe
- ein EL Speisestärke
- 1EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

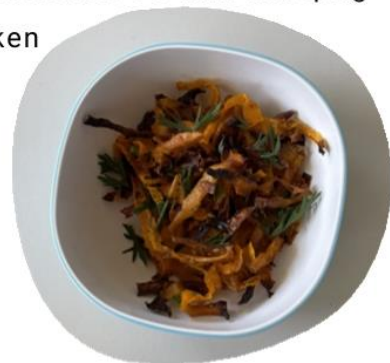
Zubereitung Karottenpommes

1. Die geschälten Karotten in Streifen schneiden.
2. Speisestärke, Salz, Paprikapulver, Knoblauch und Pfeffer dazugeben und mit den Karottenstreifen vermischen.
3. Die Pommes auf ein Backblech legen und 30 min backen.



Zubereitung Karottenchips

1. Den Backofen auf 200° vorheizen Ober- /Unterhitze
2. Karotten waschen und schälen
3. Die Karottenschalen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen.
4. Im Backofen 5-7 min knusprig backen



Dip aus Karottengrün

von Maximilian Schmidt



Zutaten:

- Karottengrün
- 150g Naturjoghurt
- 1 TL Paprikapulver
- Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Eine Prise Salz
- Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Das Karottengrün waschen und fein schneiden.
3. Karottengrün, Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu dem Joghurt hinzugeben und vermischen.
4. Am besten mit den Karottenpommes oder den Karottenchips genießen.



Karotten Tortellini

von Lilli Wonka

ANLEITUNG:

Für den Teig die Karotten vor wiegen und danach für ca. 15 Minuten weich kochen. Wenn sie weich gekocht sind, mit dem Wasser püriere. Dann die pürierten Karotten mit dem Wasser zu den Trockenen Zutaten in ein Rührgerät mit Knethacken geben und kneten bis die Konsistenz ungefähr wie Knete ist. Danach für 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung die Zwiebel glasig braten und abkochen, dann das Karottengrün waschen und in kleine Stücke schneiden. Danach alle Zutaten mixen bis ein Brei entsteht.

Daraus die Tortellini nach Anleitung falten.

Für die Soße die kleine Zwiebel glasig braten dann die Karotten dazu geben und kurz Anbraten. Nun den Ahornsirup dazu geben um beides zu Karamellisiere. Danach die klein geschnittenen Rispentomaten dazu geben und kurz kochen lassen. Zum Schluss die passierten Tomaten dazu geben und abschmecken.

ZUTATEN:

Für den Teig:

150g Mehl
150g Hartweizengrieß
1/2TL Mehl
150ml Wasser
2TL Olivenöl
80g Karotten

Für die Füllung:

Karottengrün von ca. 5 Karotten
1 kleine Zwiebel
7 große getrocknete Tomaten
180g Räuchertofu

Für die Soße:

500g passierte Tomaten
1 kleine zwiebel
80g Karotten
2 Rispentomaten
1TL Ahornsirup
Gewürze nach Wahl (z.B. Salz Thymian, Oregano)



Karotten Brot

von Lilli Wonka

ANLEITUNG:

Für den Teig die Karotten abkochen und von dem Wasser 200g abwiegen. Dann die Karotten mit dem Wasser mixen und mit dem Mehl, der Hefe und den Gewürzen außer dem Meersalz in eine Rührschüssel mit Knethacken geben. Den Teig dann zu einer Kugel formen und für 1 Stunde ruhen lassen. Wenn der Teig aufgegangen ist ihn in eine Backform legen und mit den Finger Kuppen runter drücke, sowie das Meersalz drauf streue. Danach für 45 Minuten bei 200 Grad Celsius backen.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200g Mehl
200g Karotten
200g (Karotten) Wasser
2 TL Meersalz grob
½ TL Pfeffer, Oregano und Thymian
1 EL Olivenöl
½ Würfelbackhefe



Karotten-Galette

von Cora Haase



Zutaten

- 3 **Karotten** mit **Karottengrün**
- 1 **Zucchini**
- 100g **Frischkäse**
- 50g **Käse** nach Belieben (z.B. Feta, Hirtenkäse, Reibekäse)
- **Salz, Pfeffer, Thymian, Honig**, ggf. **Chili**

Für den Teig:

- 180g **Mehl nach Wahl**
- ½ TL **Salz**
- 40-50 ml **kalt Wasser**
- 100g **kalte Butter oder Margarine**

Tipp: Margarine hat einen deutlich geringeren ökologischen Fußabdruck als Butter!



Anleitung

- ✓ Die Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig verkneten. In einer abgedeckten Schüssel 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- ✓ Die Karotten und die Zucchini waschen (nicht schälen!) und die Endstücke abschneiden. Das Karottengrün ebenfalls gründlich waschen. Die Karotten und die Zucchini in längliche Streifen schneiden. Das Karottengrün hacken.
- ✓ Frischkäse mit dem gehackten Karottengrün vermischen und mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Chili würzen.
- ✓ Den Teig rund auf einem Backpapier ausrollen.
- ✓ Backofen auf 190 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
Tipp: Du kannst auf das Vorheizen verzichten und Energie sparen, denn das Vorheizen soll nur eine verlässliche Backzeit garantieren. Ohne Vorheizen dauert das Backen ein paar Minuten länger. Du solltest die Galette dabei im Blick behalten!
- ✓ Die Frischkäsemasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Karotten und die Zucchini darauf verteilen. Nun mit Käse, Thymian und Honig toppen. Die Teigländer einige Zentimeter nach innen einklappen.
- ✓ 25-35 Minuten backen.

Karotten-Smoothie

von Cora Haase

Zutaten für zwei Gläser

- 1 **Karotte** mit **Karottengrün**
- 1 süßer **Apfel** (oder Birne)
- 1-2EL **Honig** oder Ahornsirup
- 300ml **Milch nach Wahl**
Tipp: Eine pflanzliche Milchalternative und insbesondere Haferdrink hat einen sehr geringen ökologischen Fußabdruck!
- 30g **Haferflocken**
- Saft einer **halben Zitrone**
- Handvoll **frische Minze**
- 1-2cm **Ingwer**
- **Eiswürfel**



Anleitung

- ✓ Die Karotte, das Karottengrün, die Minze und den Apfel gründlich waschen.
- ✓ Zutaten schneiden und nach und nach in einen Mixer geben.
- ✓ Alles zusammen mixen, bis keine Stücke mehr erkennbar sind. Zur Veränderung der Konsistenz kann noch mehr Apfel oder mehr Milch hinzugegeben werden.
Tipp: Je nach Wunsch kann der Smoothie noch durch ein sauberes Geschirrtuch gepresst werden, um auch die kleinsten Stücke zu entfernen.
- ✓ In einem Glas mit Eiswürfeln und den übrigen Minzblättern genießen!



Rote Linsen Bolognese

von AES-Gruppe der Realschule Kollnau in Waldkirch, Team 2



Rote Linsen Bolognese

Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 55 Minuten



½ Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 1 EL Tomatenmark / 200g Tomaten (stückig aus der Dose) / 225 ml Gemüsebrühe / 75g rote Linsen / 6 Karotten / 250g Nudeln / Kräuter / Pfeffer / Salz

1. In einer hohen Pfanne/ Topf die Zwiebeln, Knoblauch und Karotten bei mittlerer Temperatur anschwitzen.
2. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten.
3. Die Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen dazugeben. Mit einem Deckel abdecken und ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

4. Kräuter und Gewürze je nach Belieben hinzugeben.

5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Nudeln wie gewohnt kochen und mit der Soße servieren.



Karottengrün Brotaufstrich

von AES-Gruppe der Realschule Kollnau in Waldkirch, Team 2

Karottengrün Brotaufstrich

Zubereitungszeit: ca. 5-
10 Minuten



Zutaten

- ca. 150g Karottengrün
- 1 Knoblauchzehe
- 150ml Walnuss-/ Raps- oder Sonnenblumenöl
- 70g Parmesan
- Saft von einer kleinen Zitrone
- 1 Handvoll Walnüsse
- Salz
- Pfeffer



1. Karottengrün mitsamt Stängel gut waschen und klein schneiden. (Stängel sehr klein schneiden, sonst wird es sehr faserig)
2. Karottengrün mit Öl, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab gut pürieren.
3. Parmesan, Walnüsse, Knoblauch und Zitronensaft hinzugeben.
4. Alles nochmal gut pürieren.
5. Den Brotaufstrich in eine Schüssel füllen und nach Belieben in den Kühlschrank stellen.

Feines Tatar aus Karotten

von Albert-Schweitzer-Gymnasium Neckarsulm, Klasse 7b/c

Feines Tatar

aus Karotten

Zubereitungsdauer:

ca. 20min

Zutaten:

- 3 Karotten, etwas Karottengrün
- 1 Apfel
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Senf
- ca. 1 TL Zitronensaft
- ca. 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- etwas Petersilie oder Schnittlauch

Serviertipp:

mit geröstetem Oliven-Knoblauch-Baguette, Kräutern und ein wenig Senf.

Zubereitung:

- 1.) Karotten und Apfel fein raspeln, etwas Karottengrün fein hacken



- 2.) Die Zwiebel klein würfeln



- 3.) Alles vermischen mit Olivenöl, Senf und Zitronensaft; mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuter unterheben

- 4.) Mit einem Ring oder Glas kreisförmig servieren



Knusprige Karottenpuffer

von Albert-Schweitzer-Gymnasium Neckarsulm, Klasse 7b/c

Knusprige Karottenpuffer

Zubereitungsdauer:

ca. 70min

Zutaten:

- 450g Karotten,
inkl. etwas Karottengrün
- 1 Zwiebel
- ca. 3,5 EL Mehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer
- Öl zum Braten



Serviertipp:

mit etwas Petersilie auf einem
Teller anrichten und als
Buffetbeitrag servieren.



Zubereitung:

- 1.) Karotten und Zwiebel auf
einer feinen Reibe raspeln,
Karottengrün klein hacken.
Die Masse gut ausdrücken, um
überschüssige Flüssigkeit zu
entfernen



- 2.) Ei, Mehl, Salz und
Pfeffer dazugeben und
alles zu einer Masse
verrühren



- 3.) Mit einem Löffel kleine Portionen in
heißem Öl in die Pfanne setzen. Von beiden
Seiten goldbraun und knusprig braten



Französische Karotten-Creme-Suppe mit Karottenchips

von Maria-von-Linden-Schule Heidenheim, Klasse EG 11

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Bio-Karotten mit Karottengrün
- 1-2 kleine Zwiebeln
- 40 g Butter
- 1 l Gemüsebrühe (1 EL in Wasser)
- 2 EL Reis
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Crème fraîche/Kochsahne 12 %
- Petersilie frisch gehackt
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Weitere Gewürze nach Belieben
- Airfryer auf 180 °C vorheizen



Zubereitung:

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalen aufbewahren.

Für die Creme-Suppe die Zwiebeln in Butter andünsten, dann die Karottenscheiben hinzufügen und weiterdünsten. Danach den Reis und das Tomatenmark hinzugeben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme weichkochen, fein pürieren, mit einem Schuss Crème fraîche versehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Karottengrün kleinhacken, mit der ebenfalls gehackten Petersilie vermischen und die angerichtete Suppe dekorieren.

Für die Karottenchips die Karottenschalen in eine Schüssel füllen, mit dem Olivenöl gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Alle Gewürze sollen sich mit den Karottenscheiben verbinden. Anschließend Karottenschalen im Korb des Airfryers bei 180 °C acht Minuten backen. Zwischendurch die Schalen wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen. Die fertigen Chips werden auf der Suppe nach Belieben verteilt.

Guten Appetit!!

Baguette mit grünem Karottenpesto & Sellerie-Karotten-Apfel-Saft

von Maria-von-Linden-Schule Heidenheim, Klasse EG 11

Zutaten für 2-3 Baguettestangen:

- 600 g Weizenmehl
- 360 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- 1 gehäufte TL Salz
- 1 Würfel frische Hefe
- Sesam, Kümmel, Sonnen-
Blumenkerne, Käse nach Belieben

Zutaten für 200g Pesto:

- 100 ml Olivenöl
- 50 g Karottengrün
- 50 g Parmesan
- 20 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- Zitronenabrieb Pfeffer

Zutaten für 2 Portionen Saft:

- 150 g Karotten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 550 g Äpfel



Zubereitung:

Für das Pesto feine, gewaschene und getrocknete Karottenblätter kleinhacken. Öl in der Pfanne erhitzen und die Pinienkerne anrösten, Knoblauchzehen schneiden, Parmesan reiben. Karottengrün, Pinienkerne, Olivenöl, Parmesan, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb in einer hohen Schüssel mischen und so lange pürieren, bis keine groben Stücke mehr übrig sind.

Für den Saft das Gemüse und die Äpfel waschen, klein schneiden und im Entsafter verarbeiten oder im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Der Rückstand eignet sich gut anstelle von geschnittenen Karotten im Karottenkuchen-Rezept.

Für das Baguette Hefe mit dem Zucker in lauwarmem Wasser auflösen. Alle Zutaten mischen und den Teig gut kneten. Gehen lassen, bis er doppelt so hoch ist. Teigstangen als offene Rollen formen (2-3 Stück), mit dem Pesto bestreichen, aufrollen und in der Mitte einschneiden. Nach Belieben mit Sesam, Kümmel oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Backzeit 15 – 20 Minuten bei 220 °C Ober-/Unterhitze.

Guten Appetit!!

Karotte-Bananen-Pancakes

von Hölderlin-Gymnasium Stuttgart, Aktionsgruppe der Projekttag

Karotten-Bananen-Pancakes



Zutaten:

- Karotten (1 Bund, circa. 4 Stück)
- Bananen (5 Stück)
- Mehl (300 g, Type 405)
- Kleine Packung Eier (5 Stück)
- 200 ml Milch
- Naturjoghurt (benötigt werden circa. 2 Esslöffel)
- Zimt (1 Prise)
- Zucker (Packung wird nicht ganz verwendet)



Zubereitung:

1. Karotten waschen, grünen Teil abmachen und für später behalten. Karotten mit der Käse reibe in eine Schüssel raspeln, Bananen mit einer großen Gabel zermatschen und hinzufügen
2. Mehl, Eier und ca. 2 Esslöffel Joghurt hinzufügen und alles mit dem Schneebesen gründlich vermengen
3. Je nach Konsistenz ca. 200 ml Milch hinzugeben und unterrühren, Zimt auch hinzufügen
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und nach und nach kleine Pancakes machen. Fertige Pancakes an einem Ort lagern, wo sie warm bleiben
5. Währenddessen das Karottengrün mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren bis es leicht braun ist.
6. Pancakes aufeinander gestapelt anrichten, etwas Naturjoghurt (optional mit Zimt gerührt) dünn darüber streichen und Blattgrün darauf legen.

Vegetarische Karotten Bolognese

von Hölderlin-Gymnasium Stuttgart, Aktionsgruppe der Projekttag

Veg. Karotten Bolognese Rezept



Zutaten:

- Karotten (6-7)
- Knoblauch (4)
- Zwiebel (1)
- Tomatenmark (4 El)
- Tomatensaße (ungewürzt) (1l)
- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- italienische Kräuter
- (Maggi)
- Nudeln (Spirelli) 2 Packungen
- Emmentaler (Käse) 2 Packungen
- Karottengrün
- Olivenöl



Zubereitung:

- 1) Nudeln kochen
- 2) Karotten in Würfeln schneiden
- 3) Zwiebel in Würfeln schneiden + Knoblauch pressen
- 4) Olivenöl im Topf erhitzen + Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen (kurz anbraten lassen)
- 5) Tomatenmark hinzufügen u. mit Knoblauch + Zwiebeln vermischen
- 6) Karotte hinzufügen u. kurz anbraten lassen
- 7) Die Tomatensaße hinzufügen und kochen lassen
- 8) Gewürze hinzufügen + Blattgrün hinzufügen
- 9) Käse und Blattgrün auf das fertige Gericht drübermachen

Gesunde Karotten-Burger

von Gymnasium Korntal-Münchingen, Französischklasse 7bde

Zutaten für 4 Portionen

Pattys

- 200 g Karotten
- 1 große Zucchini
- 1 Dose Kichererbsen (240 g)
- 60 g Haferflocken
- 1 Ei
- 50 g geriebener Parmesan oder Cheddar
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- Karottengrün, Salz, Pfeffer, Öl



Rösti-Buns (=Burgerbrötchen)

- 500 g Karotten
- 2 Eier
- 50 g geriebener Parmesan
- 40 g Stärke
- 2 EL feine Haferflocken
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer

Soße

200g griechischer Joghurt, restliches Karottengrün, gemischte Kräuter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

Zubereitung

Pattys: Karotten und Zucchini (Kerne entfernen) raspeln und z. B. mit einem Küchentuch ausdrücken. Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel, Karottengrün und die Knoblauchzehen zerkleinern. Alles vermengen und 10 Minuten quellen lassen. Vier Pattys formen und in wenig Öl goldbraun braten.

Rösti-Buns: Karotten raspeln und ausdrücken, Zwiebel kleinschneiden und mit den übrigen Zutaten vermengen. Acht flache Rösti formen und bei **180 °C** etwa **10 Minuten** im Ofen goldbraun backen.

Soße: Alle Zutaten verrühren und abschmecken.

Anrichten

Rösti – Soße – Patty – nach Wunsch Salat, Tomate oder Gurke – Rösti.

Karottentorte mit Smoothie

von Gymnasium Korntal-Münchingen, Französischklasse 7bde



Zubereitungszeit: ca. 1 ½ h Backzeit: ca. 40 min.

Schwierigkeit: mittel

Zutaten:

Kuchen:

- 200 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Muskatnuss
- 1 ½ TL Zimt
- 150 g brauner Zucker
- 1 Löffelspitze Vanille
- 3 Eier
- 90 g neutrales Olivenöl
- ¼ TL Salz
- 4 EL Joghurt
- 200 g Karotte
- 50 g Walnüsse gehackt

Frischkäsecreme:

- 600 g Frischkäse zimmerwarm
- 240 g Butter weich
- 1 Prise Salz
- ½ Teelöffel Vanille
- 240 g Puderzucker

Zubereitung:

Kuchen:

1. Karotte mit Schale reiben oder raspeln.
2. Mehl, gemahlene Mandeln, Natron, Backpulver, Zimt und Muskat in einer Schüssel mischen.
3. Zucker, Vanilleextrakt und Eier cremig schlagen, das Öl hinzugeben und gut verrühren.
4. Joghurt, geriebene Karotte und das Salz kurz unterrühren.
5. Zuletzt noch die Mehlmischung und die gehackten Nüsse unterrühren, möglichst nur so gründlich wie nötig.
6. Die Backform (hoch, Ø24 cm) einfetten und den Backofen auf 185°C Umluft vorheizen.

Den Teig in die Form geben und für ca. 30-40 Minuten auf unterster Schiene backen (da der Kuchen stark aufgeht und ggf. zu dunkel wird. Vor dem Herausnehmen die Stäbchenprobe durchführen).

Wenn der Kuchen abgekühlt ist, diesen mit einem Tortenschneider oder scharfen Messer in 2-3 Platten teilen.

Frischkäse Frosting:

1. Frischkäse, weiche Butter, Salz und Vanilleextrakt mit dem Handrührer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.
2. Den Puderzucker hinzugeben und unterrühren.
3. Das Frosting in den Kühlschrank stellen, bis der Kuchen vollständig abgekühlt ist.
4. Mit einer Winkelpalette oder Teigkarte ca. ½ des Frostings auf dem unteren Boden glatt streichen, die restliche Creme auf und um den Kuchen herum auftragen und gleichmäßig verteilen.
5. Nach Belieben gehackte Nüsse als Verzierung auf dem Kuchen verteilen.

Torte verändert nach: https://www.einfachmalene.de/wprm_print/super-saftiger-carrot-cake-mit-frischkaese

Karotten-Smoothie:

-> Für 1 Glas (ca. 250ml)

- 1 halber Apfel (ca. 100-120g)
- 1 ungeschälte Bio-Karotte (ca. 70-80g)

Alles gut mixen und in ein Glas umfüllen.

- etwas Karottengrün nach Belieben
- ca. 150 ml Orangensaft
- etwas Zitronensaft



Kräuterquark

von Oken-Gymnasium Offenburg, Umwelt-AG



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Magerquark oder Halbfettstufe
- 250 g Vollmilchjoghurt oder Sauerrahm
- ½ Bio- Zitrone (Schale)
- ½ TL Salz und Gewürze nach Wahl (z.B. Pfeffer)
- Möhrengrün einer Karotte
- 1 Frühlingszwiebel
- ca. 1 Hand voll Küchenkräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie oder andere)



Fotos: Tina Greschel

Zubereitung:

- Wasche das Möhrengrün und alle anderen Kräuter. Schneide die Kräuter und die Frühlingszwiebel klein.
- Vermenge in einer Schüssel den Quark mit dem Vollmilchjoghurt oder dem Sauerrahm.
- Wasche die Bio- Zitrone ab und reibe die Hälfte der Schale in die Joghurt- Quark- Masse.
- Gib das Salz und die Gewürze hinzu und vermische alles.

Der Kräuterquark passt super zu Gemüsepuffern, Pellkartoffeln, Couscous
oder einfach nur als Dip zu Rohkost.

Goldene Möhren-Knusperwaffeln

von Oken-Gymnasium Offenburg, Umwelt-AG



Zutaten für 4 Personen:

- 3 mittelgroße Bio-(Bund-)Möhren
- 1 mittelgroße geriebene Kartoffel
- 2 EL Mehl (Kokos-/Weizen-, Dinkelmehl, was du hast)
- 1 EL Haferflocken (Feinblatt)
- 2 EL Semmelbrösel gekauft oder selbst gerieben aus harten Brötchen oder Brot
- 4 EL geriebener Parmesan
- 1 TL Salz und weitere Gewürze nach Wahl (z.B. Paprikapulver)
- 1/2 Frühlingszwiebel und ca. 3 EL fein geschnittenes Möhrengrün
- Etwas Fett für das Waffeleisen: Oliven-/Raps- oder Kokosöl



Fotos: Tina Greschel

Zubereitung:

- Wasche die Karotten gut ab und säubere sie mit einer Gemüsebürste oder einem sauberen Tuch.
- Schäle die Kartoffel. Reibe das Gemüse fein, gib anschließend alle anderen Zutaten hinzu und vermenge alles, bis eine formbare Masse entsteht.
- Fette das vorgeheizte Waffeleisen mit etwas Öl ein und setze in ein rundes Waffeleisen ca. 3-4 Taler.
- Überprüfe nach ca. 5 Minuten durch vorsichtiges Anheben des Deckels, ob die Karottenpuffer schon gebräunt sind. Backe sie so lange, bis sie schön knusprig sind.

Die Knusperwaffeln schmecken hervorragend mit einem frischen Kräuterquark oder knackigen Salat. Auch kalt schmecken sie einfach köstlich und eignen sich perfekt für das Partybuffet, als Fingerfood oder Snack in der Lunchbox.

Kartoffel

Fluffige Kartoffelwaffeln

von Albert-Schweitzer-Gymnasium Neckarsulm, Klasse 7a/e



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und fein reiben.
2. Die geriebenen Kartoffeln in einem Küchentuch ausdrücken, damit überschüssige Flüssigkeit entfernt wird.
3. Eier, Milch und Mehl verrühren.
4. Kartoffeln, Zwiebeln und ggf. Käse unterheben.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Das Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
7. Je nach Größe 2-3 EL Teig hineingeben und 5-7 Minuten goldbraun backen. Und genießen!



Kartoffelschalenchips

von Albert-Schweitzer-Gymnasium Neckarsulm, Klasse 7a/e

Zutaten:

- Schalen von 4-6 jungen, gewaschenen Kartoffeln
- 1-2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Optional:

- Paprikapulver
- Rosmarin oder Thymian
- Curry oder Chili

Zubereitung im Backofen

Schritt 1

Kartoffeln gründlich waschen, bevor du sie schälst

Schritt 2

Die Schale trocken tupfen

Schritt 3

Mit Öl und Gewürzen vermengen

Schritt 4

Nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen

Schritt 5

Bei 200°C Ober-/Unterhitze etwa 10-15 Minuten backen

Schritt 6

Zwischendurch wenden und gut beobachten

Schritt 7

Aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und genießen



Origineller Gemüseauflauf

von Schloss-Realschule für Mädchen in Stuttgart, Klasse 6a

Zutaten:

- 1 großer Pak Choi
- 1 Staude bunter Mangold
- 600g frische Kartoffeln
- 1 Packung Käse ihrer Wahl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 halbe Zwiebel
- 1 Becher Kochsahne

Materialien:

- Eine Schüssel für Abfall
- Ein Schneidemesser
- Ein Schneidebrett
- Eine Auflaufform
- Einen Sparschäler

Zubereitung:

1. Zuerst waschen Sie den Pak Choi und den Mangold gründlich unter fließendem Wasser.
2. Als nächstes schälen Sie die Kartoffeln mit dem Sparschäler und die Zwiebel mit der Hand.
3. Nun schneiden Sie das ganze Gemüse in mundgerechte Stücke und in eine Auflaufform geben.
4. Jetzt geben Sie noch die Kochsahne, Pfeffer, Salz und den Käse hinzu.
5. Bald geschafft: Jetzt noch bei 180°C in den Backofen für 30-40 Minuten
6. Zum Schluss noch aus dem Ofen holen und genießen



Guten Appetit

Super knusprige Pommes

von Schloss-Realschule für Mädchen in Stuttgart, Klasse 6a



An Küchen-Utensilien braucht man: Ein Schneidebrett, Küchenmesser, Schäler, Sieb, Schüssel, Backblech, Backpapier, Löffel

Und für die Zubereitung der leckeren Pommes benötigt man: Kartoffeln, Wasser, Öl, Paprikapulver, Curry, Salz

Als erstes wäscht man die Kartoffeln unter frischem Wasser. Man schrubbt sie mit den Händen bis keine Erde mehr zu sehen ist.

Danach kommt der Schäler zum Einsatz, damit schält man die Kartoffeln in dünne lange Scheiben. Wenn man fertig ist, braucht man das Brett.

Als nächstes schneidest du die Scheiben mit dem Messer in Pommesform.

Nun wirfst du die Pommesscheiben in einer Schüssel mit Wasser. Es soll viel Wasser sein das die noch nicht fertigen Pommes mit Wasser bedeckt sind damit die später Butterweich von innen werden. Sobald du das gemacht hast, heißt es ungefähr 20min warten.

Nach 20min holt man das Sieb, schüttest alles rein lässt das Wasser ablaufen. So lange sie trocknen kann man inzwischen den Backofen an machen. Belege das Backblech mit Backpapier. Lege die fast fertigen Pommes in das Blech.

Nun kommt der Part wo man würzen muss! So dass man den frischen Geruch der leckeren Pommes riecht. Bevor wir würzen gießen öl darauf. Danach das Salz, Currypulver, und Paprikapulver darüber.

Mische alles vorsichtig mit einem Löffel, jetzt verteilst du jede einzige Pommes auf dem Blech, so dass jede Pommes seinen eigenen Platz hat, damit sie super knusprig werden! Leg alles in den Ofen und warte, bis die goldbraun, und knusprig genug ausschauen, den dann ist es soweit!

Nach einer langenweile holst du das Blech heraus schüttelst noch ein letztes mal eine priese salz drauf und lässt sie ganz kurz abkühlen, damit man sich nicht verbrennt! Als letztes Servierst du die goldbraunen knusprigen, butterweichen Pommes auf einen Teller.

Guten Appetit, lass es dir schmecken ! 😊

Kohlrabi

Kohlrabi-Flammkuchen

von Sarah Meggle



🕒 20-30 min

ZUTATEN

- fertiger Flammkuchenteig (oder selbstgemacht),
- 1 Kohlrabiknolle
- 150g Schmand (oder Crème fraîche)
- 1 kleine Zwiebel
- 75g Speckwürfel (optional)
- Reibekäse
- Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf maximale Hitze (ca. 220-250 °C) vorheizen.
2. Die Kohlrabiknolle (wenn jung, mit feiner Schale) in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel in feine Ringe schneiden.
3. Den Teig mit Schmand bestreichen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.
4. Die dünnen Kohlrabischeiben, Zwiebeln und Speckwürfel darauf verteilen.
5. Mit Käse bedecken
6. Für 10-12 Minuten knusprig backen.

Kohlrabi-Blätter-Pesto

von Sarah Meggle



KOHLRABI-BLÄTTER-PESTO

ZUTATEN

- Alle Blätter und weichen Stiele des Kohlrabis
- 40g Walnüsse
- 40g gereifter Bergkäse (oder Parmesan),
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 80-100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer.

ZUBEREITUNG

1. Die Kohlrabiblätter und Stiele gründlich waschen und grob hacken.
2. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie duften.
3. Alle Zutaten (Blätter, Nüsse, Käse, Knoblauch, Öl) in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste verarbeiten.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn es zu fest ist, noch etwas Öl hinzugeben.

NOTES

Im Kühlschrank in einem Einmachglas haltbar : 3-4 Tage
 > Perfektes Topping für den Kohlrabiflammkuchen 🌿

Kohlrabi-Carpaccio mit Pistazien-Buttermilch-Dressing

von Maja Geiger



Zutaten

1 großer Kohlrabi

80 ml Buttermilch

2 EL Sauerrahm

Saft 1/2 Zitrone

1 EL Pistaziencreme, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte Pistazien, essbare Blüten.

Zubereitung

1. Kohlrabi gründlich waschen und ungeschält ca. 20–25 Minuten gar kochen.
2. Abkühlen lassen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.
3. Scheiben kreisförmig auf einem Teller anrichten.
4. Buttermilch, Sauerrahm, Zitronensaft und Pistaziencreme verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Dressing über das Carpaccio geben.
6. Mit Pistazien und essbaren Blüten garnieren.

Knusprige Kohlrabi-Stängel im Blätterteig

von Maja Geiger



Zutaten

4–6 Kohlrabi-Stängel

1 Rolle Blätterteig

1 Eigelb

1 EL Milch

Schwarzkümmel, etwas Salz.

Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Blätterteig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Eigelb und Milch verrühren, den Teig damit bestreichen und mit Schwarzkümmel sowie etwas Salz bestreuen.
4. Kohlrabi-Stängel spiralförmig mit dem Teig umwickeln.
5. Auf ein Backblech legen und 10–12 Minuten goldbraun backen.

Vegane Kohlrabi-Crêpes à la Provence mit Pesto aus Kohlrabiblättern und -Schale

von Franziska Reiser

Zutaten: (2 Personen)

Crêpes: Gekocht und pürierte Kohlrabi mit etwas Schale, 150 mL Wasser oder pflanzliche Milchalternative, 150 g Dinkelmehl, 1 EL Rapsöl, ½ Päckchen Backpulver, 1 TL Salz, 1 Prise Kräuter der Provence, 1 Chiasamen-Ei (1 EL Chiasamen mixen und in Wasser quellen lassen)

Pesto: Kohlrabiblätter und die restliche -Schale, 1 Handvoll Basilikum, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz & Pfeffer

Topping: Bergkäse, gerieben bzw. fein geschnitten.

Zubereitung:

Den gesamten Kohlrabi grob schälen, klein schneiden und alles gemeinsam inklusive den Kohlrabiblättern in Salzwasser weichkochen.

Für den Crêpe-Teig den Kohlrabi mit etwas -Schale fein pürieren. Die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in einer geölten Pfanne zu feinen Crêpes dünn ausbacken und goldbraun wenden.

Für das Pesto die gekochten Kohlrabiblätter und restliche -Schale mit Basilikum, Pinienkerne, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mixen.

Crêpes mit Pesto bestreichen und mit dem Bergkäse servieren und genießen.



Vegane Kohlrabi-Schnitzel mit Ratatouille-Gemüse, Kartoffelwedges und Salat mit Kohlrabiblättern

von Franziska Reiser

Zutaten: (2 Personen)

Kohlrabi-Schnitzel: 1
großer Kohlrabi mit
Schale, 4 EL Paniermehl,
Wasser mit veganem Ei-
Ersatz, Salz, Pfeffer,
Paprika, 2 EL Rapsöl

Ratatouille-Gemüse: 1
Zucchini und 2 Karotten

Kartoffelwedges: 5
mittelgroße Kartoffeln,
etwas Öl

Salat: ¼ Eisbergsalat, 2-3
Cherry-Tomaten,
Kohlrabiblätter eines
Kohlrabis.



Zubereitung:

Den Kohlrabi inkl. der Schale in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Für die Panade des Schnitzels Wasser mit Ei-Ersatz nach Packungsbeilage herstellen und das Paniermehl auf einem Teller verteilen. Die Scheiben zuerst von beiden Seiten in die Wasser mit Ei-Ersatz Masse und dann im Paniermehl wenden. Die Scheiben nacheinander in einer öligen Pfanne goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Für das Ratatouille-Gemüse die Zucchini und die Karotten in Würfeln schneiden und im Dampfgarer (Alternativ im Ofen) ca. 20 min garen.

Für die Kartoffelwedges die Kartoffeln in Schnitze schneiden und mit Öl beträufelt im Ofen oder Airfryer ca. 20 – 30 min backen.

Kohlrabirisotto mit gefüllten Blättern & Chip

von Kaan Atac

Zutaten

Gefüllte Kohlrabiblätter

Blätter von 2 Kohlrabi
Salz, Pfeffer
8 Cherrytomaten
Etwas Schnittlauch und Thymian
200g Feta
2 Schalotten
50 g Oliven

Kohlrabirisotto

2 Kohlrabi
600 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
250 g Risotto Reis
100 ml Weißwein
Etwas Parmesan

Zubereitung

Gefüllte Kohlrabiblätter:

Die Kohlrabiblätter gründlich waschen und für etwa 40 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend sofort in kaltem Wasser abschrecken und sorgfältig trocken tupfen. Tomaten und Oliven in sehr kleine Stücke schneiden. Den Thymian und den Schnittlauch fein hacken. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und nach Belieben kurz glasig anschwitzen. Den Feta mit den Händen zerkrümeln und zusammen mit den vorbereiteten Zutaten vermischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je ein Kohlrabiblatt flach ausbreiten und die Füllung mittig in einer etwa 3 × 1 cm großen Linie darauf verteilen. Anschließend die Seiten nach innen klappen und das Blatt fest zu einer Rolle aufwickeln. Die gefüllten Kohlrabiblätter in einer Pfanne rund 6 bis 8 Minuten anbraten, bis sie außen eine leichte goldbraune Farbe angenommen haben.

Kohlrabirisotto:

Den Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, bis sie kocht. Anschließend die Kohlrabiwürfel hineingeben, etwa 10 Minuten garen und danach mit einer Schaumkelle herausnehmen. In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel zusammen mit dem Risottoreis bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis der Reis leicht glasig wird. Mit Weißwein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Danach die heiße Gemüsebrühe hinzufügen und das Risotto unter regelmäßigem Rühren langsam garen. Zum Schluss die gegarten Kohlrabiwürfel und nach Belieben frische Kräuter unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer das Risotto besonders cremig mag, kann zum Abschluss noch etwas Butter, geriebenen Parmesan und einen Schuss Sahne einrühren.

Die Kohlrabischale kann auch für 10 Minuten mit Öl und Gewürzen vermengt im Ofen zu Chips gebacken werden.

Kohlrabi Carpaccio

von Kaan Atac

Zutaten

Kohlrabi Carpaccio

ein knackiger, roter Apfel
1 Kohlrabi
20 g Walnüsse
20 g Pinienkerne
20g Kürbiskerne

Dressing:

3EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Honig
½ TL Senf
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Den Kohlrabi (mit Schale bei jungen Kohlrabi) mit einem Gemüsehobel in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, den Stiel entfernen und ebenfalls fein hobeln. Wer etwas mehr Biss im Salat möchte, kann den übrigen Kohlrabi zusätzlich in kleine Würfel schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren und nach eigenem Geschmack abschmecken.

Die Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Pinienkernen und Kürbiskernen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und ihr Aroma entfalten. Zum Anrichten die Kohlrabi- und Apfelscheiben abwechselnd auf zwei Tellern auslegen. Das Dressing darüber verteilen und zum Schluss die Kohlrabiwürfel sowie die gerösteten Nüsse und Kerne darüberstreuen.

Wer mag kann auch die Blätter des Kohlrabis noch hacken. Diese können als Kräuter auch mitgegessen werden.

Süß-salzige Kohlrabi-Tarte-Tatin

von Nina Locher

Zutaten für den Teig:

- 250 g Mehl
- 160 g kalte Butter
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 4 EL geriebener Parmesan
- etwas Abrieb einer Biozitrone

Zutaten für die Füllung:

- 100 g Zucker
- 15 g Butter
- 1 Apfel
- 1 Kohlrabi
- Etwas Rosmarin



Zubereitung:

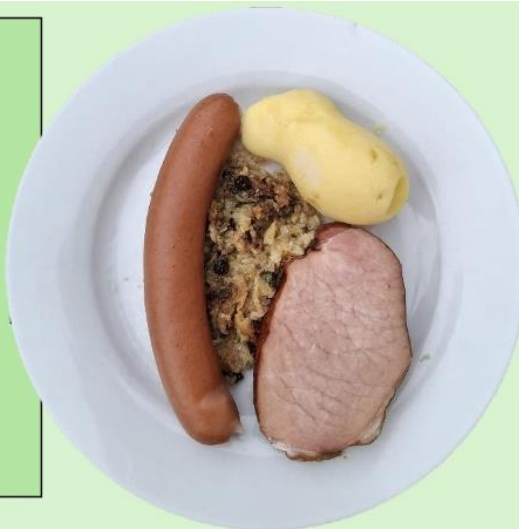
1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend den Teig in Frischhaltefolie verpacken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Währenddessen die Kohlrabi und den Apfel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und Kohlrabi kurz in kochendes Salzwasser geben und abtropfen lassen.
3. Ein rundes Backblech (Durchmesser ca. 32 cm) mit zugeschnittenem Backpapier auslegen und den Zucker gleichmäßig darauf verteilen. Das Blech bei 200°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen stellen, bis der Zucker geschmolzen ist und eine hellbraune Farbe angenommen hat.
4. Butter, Rosmarin und die Kohlrabi- und Apfelscheiben abwechselnd auf dem Karamell verteilen.
5. Den Teig passend zur Backform ausrollen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und auf die Füllung legen.
6. Die Tarte für ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen, 10 Minuten abkühlen lassen und auf ein Schneidebrett stürzen.

Kohlrabi-Platte nach Elsässer Art

von Nina Locher

Zutaten für 3 Personen:

- 3 Kohlrabis
- 1 EL Butterschmalz
- 1 große Zwiebel
- 3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- 400 ml Fleischbrühe
- 3 Rindswürste
- 2 große Scheiben Kassler
- 3 große Kartoffeln
- Pfeffer, Salz



Zubereitung:

1. Die Kohlrabi waschen und reiben und die Blätter in feine Streifen schneiden.
2. Das Butterschmalz in einem gusseisernen Topf schmelzen lassen, Zwiebel schälen und würfeln und darin glasig anschwitzen.
3. Die Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren mit der Kohlrabi in den Topf geben und mit der Brühe kurz aufkochen lassen.
4. Den Herd auf mittlere Temperatur schalten und das Kassler hineinlegen. Anschließend den Deckel auflegen und ca. 30 Minuten auf dem Herd köcheln lassen. Ab und zu überprüfen, dass nichts anbrennt und im Notfall die Temperatur reduzieren. Tipp: Sollte die Brühe zu schnell verdunsten, einfach etwas mehr nachgeben.
5. Die Rindswurst erst in den letzten 5 bis 10 Minuten dazugeben, damit sie nicht platzt.
6. Währenddessen die Kartoffeln waschen, kochen und schälen und am Ende mit dem Topfinhalt servieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kohlrabi Pasta

von Gemeinschaftsschule Korb, Gruppe 4

Zutaten: Für 2

- 2 Kolrabis
- 2 Knoblauch Zehen
- Frühlingszwiebeln
- (1 TL Chiliflocken)
- 2 TL Sesam
- 1 TL Brauner Zucker
- 1 Prise Ingwer Pulver
- 4 EL Pflanzenöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 Limette



Ablauf:

Kohlrabi schälen, in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und mit einem Schäler rundherum breite „Nudeln“ schneiden. Bereitstellen.
 Die Frühlingszwiebeln in Ring schneiden.
 Zusammen mit den Chiliflocken, dem Sesam, Zucker und einer Prise Ingwer in eine große hitzebeständige Schüssel geben.
 Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
 In einer Pfanne mit dem Öl erhitzen und leicht bräunen.
 Das Knoblauch-Öl vorsichtig über die Frühlingszwiebel-Mischung in die Schüssel gießen.
 Achtung, sehr heiß! Kurz umrühren.
 Sojasauce und den Saft einer Limette unterrühren.
 Wasser in einem Topf erhitzen, die Kohlrabinudeln 1 Minute blanchieren, so dass sie noch bissfest sind, abgießen und gut abtropfen lassen.
 Nudeln in die Schüssel zur Sauce geben und gut vermengen.
 Mit Sesam und Frühlingszwiebelgrün servieren.

Kohlrabi Pesto

von Gemeinschaftsschule Korb, Gruppe 4

Zutaten: Für 2

- 8 Kohlrabi blätter (mittelgroß)
- 100g Parmesan
- 2 Bio- Zitronen
- 2 Knoblauch Zehen
- 8 EL Cashew Nüsse
- 160ml Sonnenblumen öl
- Salz
- Weißer Pfeffer



Ablauf:

Kohlrabiblätter waschen und abtrocknen.
 Stark verwelkte,
 holzige Blätter aussortieren, Stiele wegschneiden,
 den Rest grob hacken.
 Parmesan fein reiben.
 Zitrone waschen und abtrocknen. Von der Schale
 ca. 2 TL abreiben,
 den Saft auspressen.
 Knoblauch schälen und
 durch eine Knoblauchpresse drücken.
 Kohlrabiblätter, 2 TL Zitronenabrieb, ca. 4 EL Zitronensaft,
 Sonnenblumenkerne und
 Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit
 einem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren.
 Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabi Schnitzel

von Gemeinschaftsschule Korb, Gruppe 1

Zutaten

Kohlrabi	1
Mehl	20g
Ei	1
Semmelbrösel	60g
Salz und Pfeffer	
Rapsöl zum Braten	

Zubereitung

Schritt 1

Die drei Kohlrabi in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden.

Schritt 2

Bringe in einem Topf etwa 1 ½ Liter Salzwasser zum Kochen und gebe die Kohlrabischeiben für 5min hinein.

Schritt 3

Die Kohlrabischeiben abgießen, auf Küchenpapier legen und mit einem weiteren Küchenpapier auf beiden Seiten ordentlich trocken tupfen.

Schritt 4

Würze sie beidseitig kräftig mit Salz und Pfeffer aus der Mühle.

Schritt 5

Panierstraße vorbereiten: Kohlrabischeiben in Mehl, Ei und Semmelbrösel wenden.

Schritt 6

In ausreichend heißem Öl von beiden Seiten goldbraun ausbacken (ca. 3–5 Min) und mit Zitrone servieren.

Gericht



Kohlrabi Dip

von Gemeinschaftsschule Korb, Gruppe 1

Zutaten

Kohlrabiblätter	1 Portion
Sonnenblumenkerne	3 EL
Olivenöl	5 EL
Honig	1 EL
Zitronensaft	1 Schuss

Zubereitung

Schritt 1

Kohlrabiblätter von der Knolle trennen und gründlich waschen. Anschließend mit 2 EL Olivenöl in den Mixer geben und zerkleinern.

Schritt 2

Restliche Zutaten hinzufügen und so lange mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Schritt 3

Den fertigen Dip in ein Glas füllen.
Mit dem restlichen Olivenöl aufgefüllt hält es im Kühlschrank 2 – 3 Tage.

Gericht



Gitter Kohlrabi

von Gemeinschaftsschule Korb, Gruppe 3



Gitter KOHLRABI

ZUTATEN

- 2 Kohlrabis
- 3 EL Öl
- 2 Knoblauch Zehen
- 1 TL Paprika
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Zuerst den Backofen auf Ober und Unterhitze bei 180 grad
vorheizen danach die Kohlrabis in Scheiben schneiden und auf
beiden Seiten einritzen. Öl, Knoblauch und Paprika zusammen
mischen und die Kohlrabi Scheiben damit bestreichen, und für
Cirka 20 Minuten backen

Kohlrabi Steak

von Gemeinschaftsschule Korb, Gruppe 3



1. KOHLRABI VORBEREITEN

Die Kohlrabi in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. MARINADE ZUBEREITEN

In einer Schüssel Olivenöl, Ahornsirup, Sojasoße und Paprikapulver verrühren.

Die Kohlrabischeiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen.

3. KOHLRABI BACKEN

Die Kohlrabi-Steaks für etwa 25 Minuten im Ofen backen. Anschließend wenden und weitere 20 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

4. ZITRONEN-PETERSILIEN-BUTTER ZUBEREITEN

Während die Kohlrabi-Steaks im Ofen sind, Schalotte und Knoblauch fein würfeln.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Anschließend die gehackte Petersilie und den Zitronensaft hinzufügen. Zum Schluss den Ahornsirup unterrühren und alles kurz köcheln lassen, bis eine aromatische Soße entsteht.

Die fertigen Kohlrabi-Steaks auf Tellern anrichten und mit der warmen Zitronen-Petersilien-Butter servieren.

INGREDIENTS

2 Kohlrabis
2 EL, Olivenöl
2 TL Ahornsirup
1 TL Sojasoße
1 TL Paprika
65g Butter
1 Schalotte
1. Handvoll gehackte Petersilie
Saft einer Zitrone
1 Zwiebel
1 Knoblauch

Crozets de Savoie au chou-rave

von element-i Gemeinschaftsschule, Klasse 10 mit WPF Französisch und AES

Hausgemachte Crozets mit Kohlrabi-Comté-Rahm, Kohlrabiblatt-Pesto und Kohlrabi-Perlen - Zutaten für 4 Personen

Für die Crozets:

250 g Weizenmehl
2 Eier
2 EL Kohlrabisaft
1 Prise Salz

Für die Kohlrabi-Perlen:

150 ml Kohlrabisaft
2 g Agar-Agar
250 ml neutrales Pflanzenöl

Für das Kohlrabiblatt-Pesto:

8–10 Kohlrabiblätter
150 g Kohlrabi
30 g Walnüsse
30 g geriebener Comté
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Knoblauch-Gewürz

Für die Kohlrabi-Comté-Rahmsoße:

1 großer Kohlrabi
Schalen des Kohlrabis
1 Schalotte
200 ml Sahne
100 ml Wasser
50 g Comté
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Kohlrabi vorbereiten:

Die Kohlrabiblätter entfernen und beiseitelegen.
Den Kohlrabi gründlich waschen.
Die Schale dünn abschälen und aufbewahren.
Die Knolle grob würfeln.
Einen Teil der Würfel entsaften und den Saft auffangen.

2. Crozets herstellen:

Mehl, Ei, Kohlrabisaft und Salz zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
Dünn ausrollen.
In kleine Quadrate von etwa 1 × 1 cm schneiden.
Die Crozets auf einem bemehlten Tuch kurz antrocknen lassen.

3. Kohlrabi-Comté-Rahmsoße:

Die Schalen mit 100 ml Wasser 15 Minuten auskochen.
Anschließend die Schalen entfernen.
Schalotte fein würfeln.
Butter erhitzen und Schalotte glasig dünsten.
Kohlrabiwürfel hinzufügen und 5 Minuten anschwitzen.
Den Kohlrabifond und die Sahne zugeben.
Etwa 15 Minuten köcheln lassen.
Die Hälfte der Kohlrabiwürfel herausnehmen.
Den Rest fein pürieren.
Comté einrühren.
Die zurückbehaltenen Würfel wieder zugeben.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Kohlrabiblatt-Pesto:

Kohlrabiblätter gründlich waschen.
1 Minute in kochendem Wasser blanchieren.
Abschrecken und ausdrücken.
Mit Walnüssen, Comté und Öl pürieren.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Kohlrabi-Perlen:

Das Pflanzenöl mindestens eine Stunde tiefkühlen.
Kohlrabisaft mit Agar-Agar verrühren.
Unter Rühren aufkochen.
Kurz abkühlen lassen.
Mit einer Pipette oder Spritze Tropfen in das kalte Öl geben.
Die Perlen erstarren sofort.
Durch ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen.

6. Fertigstellen:

Die Crozets in Salzwasser etwa 3–4 Minuten garen.
Mit der Soße vermengen. Auf Tellern anrichten.
Mit Pesto und Kohlrabi-Perlen garnieren.



Galettes de chou-rave au Comté

von element-i Gemeinschaftsschule, Klasse 10 mit WPF Französisch und AES

Knusprige Kohlrabi-Galettes mit geschmortem Kohlrabigrün und Kohlrabi-Chips -
Zutaten für 4 Personen

Für die Galettes

500 g Kohlrabi
2 Eier
50 g Mehl
80 g geriebener Comté
Salz
Pfeffer
Muskat
etwas Öl zum Braten

Für das Kohlrabigrün

alle Kohlrabiblätter
1 Schalotte
1 EL Butter
Salz
Pfeffer

Für die Kohlrabi-Chips

die Schalen eines Kohlrabis
1 EL Öl
Salz
Paprikapulver

Zubereitung

1. Kohlrabi-Chips

Die Schalen gründlich waschen.
Mit Öl vermengen.
Mit Salz und Paprikapulver würzen.
Auf ein Backblech legen.
Bei 160 °C Umluft etwa 15–20 Minuten knusprig backen.

2. Kohlrabigrün

Die Blätter und zarten Stiele fein schneiden.
Schalotte würfeln.
Butter erhitzen.
Schalotte glasig dünsten.
Kohlrabiblätter zugeben.
Etwa 5 Minuten zusammenfallen lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Galettes

Kohlrabi grob raspeln.
Die Flüssigkeit gut ausdrücken.
Eier, Mehl und Comté zugeben.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Kleine flache Taler formen.
In wenig Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

4. Anrichten

Das Kohlrabigrün mittig auf den Teller geben.
Die Galettes darauf platzieren.
Mit Kohlrabi-Chips garnieren.
Nach Wunsch einige Kohlrabi-Perlen aus Rezept 1 als Verbindung zwischen beiden Gerichten verwenden.



Gemüse-Pommes mit Dip

von Theodor-Heuss-Gymnasium Aalen, Ethikkurs 6

Zutaten für vier Portionen:

1 großer Kohlrabi,
1 mittelgroße Rote Bete,
3 EL Joghurt,
4-5 EL Mascarpone,
Maisstärke,
Gewürze (Salz / Kräutersalz,
Pfeffer, mediterranes Würzsalz mit
Knoblauch, Zwiebeln, Kräutern),
Petersilie, Schnittlauch,
1-2 EL Sahne, Butter oder Öl



Zubereitung:

- Den Kohlrabi und die Rote Bete schälen und in pommesartige Streifen schneiden. Die „Pommes“ in Maisstärke wälzen und mit (Kräuter-)salz bestreuen. Die „Pommes“ auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 250 Grad ca. 25 Minuten backen. (Man kann auch nur Kohlrabi verwenden, aber die Mischung aus Kohlrabi und Roter Bete ist superlecker.)
- Für den Dip Mascarpone mit Joghurt und Sahne cremig rühren. Mit mediterranem Würzsalz, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und zu dem Dip geben.
- Die Kohlrabiblätter von den Stielen und Rippen befreien und klein schneiden. In der Pfanne mit Fett dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gewürzten, gedünsteten Kohlrabiblätter unter den Dip heben.
Variante: Man kann die Kohlrabiblätter auch richtig kross ausbraten und über den Dip streuen.
- Die „Pommes“ mit dem Dip anrichten und fertig ist ein leckerer Snack.
Statt Mascarpone kann man günstiger genauso gut Quark verwenden. Wir wussten, dass wir Mascarpone für den Nachtsch brauchen und haben ihn deswegen auch im Hauptgericht verwendet, damit keine halbe Packung übrig bleibt und vielleicht Lebensmittel verschwendet werden.

Guten Appetit!

Himbeer-Kohlrabi-Summerrolls

von Theodor-Heuss-Gymnasium Aalen, Ethikkurs 6

Zutaten für vier Portionen:

8 Reisblätter,
ca. 30 ml Sahne,
ca. 75g Mascarpone,
1 Tütchen Vanillezucker,
ca. 200g Himbeeren, einige
Himbeerblätter,
1 kleine Kohlrabiknolle, Kohlrabiblätter,
1 kleines Stück weiße Schokolade,
ca. 1 EL Zucker,
1 Prise Salz,
Butter oder Öl



- Die Himbeeren waschen. Die Hälfte der Himbeeren pürieren.
- Die Kohlrabiknolle pürieren.
- Die Sahne steif schlagen. Die geschlagene Sahne mit dem Mascarpone cremig verrühren. Mit dem Vanillezucker und einer Prise Salz abschmecken. Das Himbeerpüree und die pürierte Kohlrabiknolle unterheben. Von der weißen Schokolade mit dem Sparschäler kleine Flocken abschaben und unterheben.
- Die Kohlrabi- und Himbeerblätter waschen und klein schneiden. Mit Fett in der Pfanne andünsten. Mit Zucker bestreuen, noch ein wenig weiter dünsten, dass die Blätter karamellisieren, und abkühlen lassen.
- Das Reispapier kurz in kaltes Wasser legen. Immer zwei Blätter Reispapier übereinander legen. In der Mitte mit Creme bestreichen. Pro Summerroll 4 Himbeeren auf die Creme setzen. Die karamellisierten Blätter auf der Creme zwischen den Himbeeren verteilen. Die Rolls eng zusammen rollen und kurz in Zucker wälzen.
- Mit Himbeeren, restlicher Creme und Himbeerblättern hübsch anrichten und zügig kalt genießen. Ein leckerer Nachtisch.
- Anmerkung: Himbeerblätter sind essbar und schmecken gut. Schwangere müssen aber aufpassen, da Himbeerblätter das Einsetzen von Wehen fördern kann.

Guten Appetit!

Radieschen

Radieschen-Tatar

von Ramona Griebhaber

ZUTATEN

(für 2 Personen)

- 1 BUND BUNTE RADIESCHEN
- 125G RICOTTA
- 2- 3 APRIKOSEN (JE NACH GRÖßE)
- 25G PISTAZIENKERNE (NATURBELASSEN)
- 1 TL HONIG
- 3 EL OLIVENÖL
- 100ML RAFFINIERTES RAPSÖL
- 2 TL MARILLE- BALSAM- ESSIG
- SALZ



ZUBEREITUNG

1. Die Radieschen mit Grün gründlich waschen. Danach das Grün sowie die Wurzeln abtrennen. Die Knollen fein würfeln, mit dem Essig vermengen, salzen und beiseitestellen.
2. Rapsöl in einem Topf erhitzen (es ist heiß genug, wenn an einem Holzstab Bläschen aufsteigen). Die Radieschenwurzeln ca. 20 Sekunden frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, kurz abkühlen lassen. Mit dem Radieschengrün sowie dem Olivenöl zu einem Pesto pürieren, mit Salz abschmecken. Bei Bedarf etwas mehr Öl zugeben.
4. Den Ricotta glattrühren und mit Salz abschmecken.
5. Aprikosen waschen, entkernen und fein würfeln. Honig in einer Pfanne erwärmen, die Aprikosen kurz darin glasieren und beiseitestellen.
6. Einen Servierring auf einen Teller stellen. $\frac{1}{4}$ der gewürfelten Radieschen hineingeben, in die Mitte etwas Ricotta und Pesto geben. Die Hälfte der Aprikosen darauf verteilen und erneut Ricotta und Pesto darauf geben. Mit $\frac{1}{4}$ der Radieschen abschließen. Den Ring entfernen. Das zweite Tatar auf die gleiche Weise anrichten.
7. Das Tatar nach Belieben mit Ricotta, Pesto und frittierten Radieschenwurzeln garnieren.

Saibling auf dreierlei Radieschen

von Ramona Grießhaber

ZUTATEN

(für 2 Personen)

- 1-2 BACHSAIBLINGE (CA. 500G)
- 1 BUND RADIESCHEN
- 400ML FISCHFOND
- 250G SÜßKARTOFFEL
- 150 ML SCHLAGSAHNE
- 30G BUTTER
- 30G MEHL
- EIN EIWEIß
- 1 TL STÄRKE
- ETWAS BUTTERSCHMALZ
- EINE KNOBLAUCHZEHE
- SALZ, WEIßER PFEFFER, MUSKAT



ZUBEREITUNG

1. Die Bachsaiblinge filetieren. Die Karkassen in einer Pfanne scharf anbraten, mit Fischfond und 100ml Sahne aufgießen und einige Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb in einen Topf abseihen und aufkochen. Das Mehl mit der Butter verkneten und die Soße damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Radieschen vom Grün trennen und beides gründlich waschen. Die Saiblingsfilets mit einem Küchenpapier trocken tupfen und salzen. Einige Radieschenknollen in feine Scheiben hobeln. Das Eiweiß mit der Stärke glatrühren und die Filets damit bestreichen, die Radieschen schuppenförmig darauflegen und festdrücken.
3. Die Süßkartoffel schälen und in Salzwasser gemeinsam mit den übrigen Radieschen weichkochen und abgießen. Die Radieschen leicht ausdrücken, sonst wird das Püree zu wässrig. Die Süßkartoffel- Radieschen- Masse kurz pürieren, 50ml Sahne hinzugeben, mit Salz, Pfeffer & Muskat abschmecken.
4. Den Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Die Saiblingsfilets in Butterschmalz auf der Schuppenseite anbraten, bis die Radieschen leicht braun werden. Den Fisch wenden und nochmals 1-2 Minuten braten, dann im Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.
5. Währenddessen die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. In etwas Butterschmalz kurz anbraten, das Radieschengrün einige Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Soße und Püree ggf. nochmals erhitzen, zusammen mit dem Radieschengrün anrichten und die fertigen Fischfilets daraufsetzen.

Radieschen-Pesto-Salat

von Lara Preuschoff

Zutaten Für 4 Portionen:

Radieschen	1 Bund
Nüsse (z.B. Haselnüsse)	40 g
Parmesan	50 g
ODER Hefeflocken	15 g
Olivöl	100 ml
Knoblauch	1 Zehe
Zitronensaft	1 EL
Salz	1 Prise
Pfeffer	1 Prise
Nudeln (z.B. Farfalle)	250 g
Gurke	1
Balsamicocreme	zur Deko



Zubereitung

Koche die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente. Wenn sie fertig gekocht sind, gieße sie durch ein Sieb ab und schrecke sie kurz mit kaltem Wasser ab.

Beginne während der Kochzeit der Nudeln das Pesto zuzubereiten:

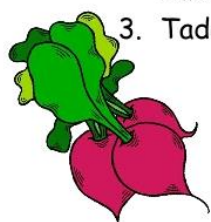
1. Zupfe die Radieschen von den Blättern ab.
2. Wasche das Radieschengrün mit Hilfe einer Salatschleuder oder mit einem Sieb gründlich. Lege ein paar Blätter zur Dekoration bei Seite.
3. Gebe Radieschengrün, Nüsse, Parmesan bzw. Hefeflocken, Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß.
4. Püriere alles mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz.
5. Schmecke das Pesto ab, würze gegebenenfalls nochmal nach.

Stelle jetzt den Salat fertig:

1. Wasche die Radieschen gründlich und schneide oder hoble sie in dünne Scheiben. Lege ein paar Radieschenscheiben zur Dekoration bei Seite.
2. Wasche die Gurke und schneide sie in Würfel.
3. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel zum fertigen Salat.

Anrichten:

1. Verteile den Salat auf 4 Teller.
2. Dekoriere den Salat mit Balsamicocreme, den Radieschenscheiben, und den Radieschenblättern.
3. Tadaaa, guten Appetit!



Tipp:

Das Rezept kann beliebig abgewandelt werden:

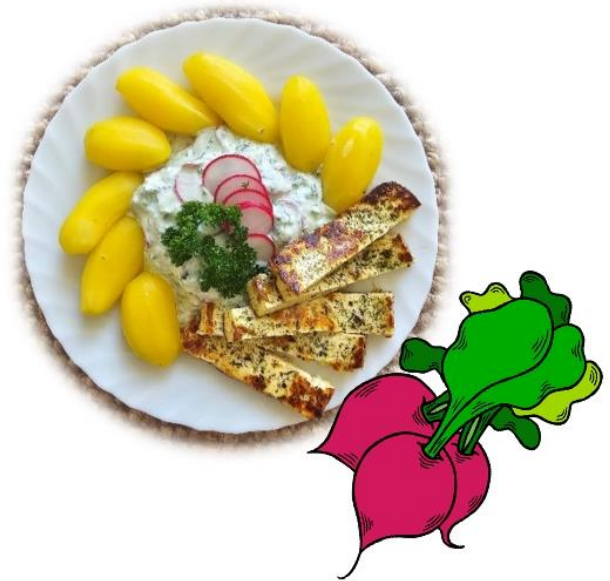
- Karottengrün statt Radieschengrün
 - unterschiedliche Nüsse verwenden
 - Parmesan statt Hefeflocken
 - Feta oder Hirtenkäse als Topping
- Kreativität ist gefragt!

Kartoffeln mit Radieschen-Quark

von Lara Preuschoff

Zutaten Für 3 Portionen:

Kartoffeln	15 Stück
Radieschen	10 Stück
Radieschengrün	2 Hände
Petersilie	10 g
Schnittlauch	10 g
Zitronensaft	3 EL
Salz	Prise
Pfeffer	Prise
Quark	500 g
Bei Bedarf Beilage (z.B. Tofu, Grillkäse, Putenbrust, ...)	

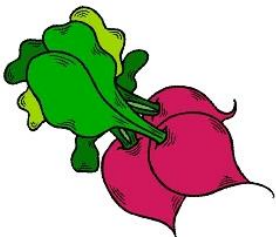


Zubereitung

1. Schäle die Kartoffeln und koche sie in Salzwasser. Du kannst testen, ob die Kartoffeln fertig sind, indem du mit einer Gabel hinein piekst.
2. Zupfe die Radieschen von den Blättern ab.
3. Wasche das Radieschengrün, die Petersilie und den Schnittlauch mit Hilfe einer Salatschleuder oder mit einem Sieb gründlich. Lege ein bisschen Petersilie für die Dekoration bei Seite.
4. Schneide alles ganz klein, du kannst auch ein Wiegemesser benutzen.
5. Wasche die Radieschen gründlich ab und hoble sie in feine Scheiben. Lege ein paar Radieschenscheiben für die Dekoration bei Seite.
6. Gib den Quark in eine mittelgroße Schüssel und rühre das Kleingeschnittene hinein.
7. Schmecke den Quark mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.
8. Wenn du dir eine Beilage überlegt hast, bereite sie zu.

Anrichten:

1. Verteile den Quark auf 3 Teller.
2. Reihe die Radieschenscheiben wie einen Fächer in der Mitte des Quarks auf und stecke die Petersilie dazu.
3. Verteile die Kartoffeln um den Quark herum.
4. Tadaaa, guten Appetit!



Tipp:

Das Rezept kann beliebig abgewandelt werden:

- Karottengrün statt Radieschengrün
- Vegane Quarkalternative oder Joghurt wählen
- unterschiedliche Kräuter verwenden
- unterschiedliche Beilagen auswählen

Kreativität ist gefragt!

Radieschenstulle

von Eva Weeber

Zutaten:

- 1 Scheibe Brot
- 1 Bund Radieschen
- 200g Naturtofu + 1 Schluck Sojamilch
 - Alt. Frischkäse
- 1 Zitrone (Saft & Zeste)
- Salz
- Pfefferkörner
- 200 ml Apfelessig
- 1 EL Zucker
- (Wacholder, Pfefferkörner, Gewürze)



Radieschengrün-Aufstrich:

Das Grün waschen und grob hacken. Mit dem Tofu und einem Schuss Sojamilch mixen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und einem Schluck Zitronensaft abschmecken.



Pickles:

Die Radieschen waschen und nach Belieben schneiden (Viertel, Stifte, Scheiben oder am Stück) und in ein sauberes Glas füllen. Den Essig mit gleichem Anteil Wasser, Zucker, ½ EL Salz, Pfefferkörnern und ggf. weiteren Gewürzen aufkochen. Die Radieschen mit dem heißen Sud übergießen.

Das Glas schließen und mind. 24 h ziehen lassen (anschließend gekühlt aufbewahren).

Serviovorschlag:

Eine Scheibe Brot in Öl anbraten, großzügig mit dem Aufstrich bestreichen und mit den Pickles und ggf. etwas Gurke und Zitronenzeste garnieren.

Eignet sich als Frühstück, Amuse-Bouche, Apéritivo oder Vorspeise.

Die Pickles halten sich mehrere Wochen im Kühlschrank und können auch als Snack etwa im Salat genossen werden. Der Aufstrich sollte innerhalb von 6 Tagen aufgebraucht werden.

Grüne Spätzle mit Röst-Radieschen

von Eva Weeber



Zutaten für 2 Portionen:

Radieschen-Topping:

- 1 Bund Radieschen
- 1 EL Honig/Agavendicksaft
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Grüne Spätzle:

- Spätzle
- 1 Bund Radieschen-Grün
- 1 EL Cashewmus/Tahin hell
- 1 Schluck Zitronensaft
- Opt. andere grüne Kräuter

Zubereitung:

Die Radieschen vierteln und kurz marinieren, bei 200 Grad anschließend 15-20 min im Ofen rösten.

Das Radieschen-Grün waschen und ca. 2 min in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend abschrecken und mit dem Nussmus, Zitrone, Salz, Pfeffer und ggf weiteren Gewürzen sehr gut mixen.

Die Spätzle kochen und in der Soße wenden. Mit den Radieschen toppen und mit frischem Pfeffer servieren.



Radieschen-Kräutercreme auf Croissant & Laugenstange

von Stephan Bruyaka

Zutaten:

- Radieschen (Knolle mit Grün) → 3 Stück (ca. 50g)
- Crème fraîche → 100g
- Frischer Dill → 2-3 kleine Sträußchen
- Zitronensaft → 1 TL (ca. 5ml)
- Salz → 1 Pries (ca. 1g)
- Croissant → 1 Stück
- Laugenstange → 1 Stück



Zubereitung:

1. Radieschen, Radieschengrün und Dill klein hacken.
2. Alles mit Crème fraîche, Zitronensaft und Salz vermischen.
3. Croissant und Laugenstange seitlich einschneiden.
4. Die Kräuter-Radieschen-Füllung hineingeben.
5. Gefüllt servieren und genießen.



Deko-Idee: Radieschenkäfer

1. Die Radieschen waschen und putzen. Den Stiel und die Blätter abschneiden. Die Wurzel vorsichtig teilen, um Fühler zu formen.
2. Zwei blattförmige Umriss vom Stielende nach oben einschneiden. Daraus die Flügel ausformen.
3. Mit einem kleinen, spitzen Messer den Körper mit Punkten oder Streifen verzieren.



Ofen-Radieschen mit cremigem Radieschen-Dip

von Stephan Bruyaka

Zutaten:

Ofen-Radieschen

- 5–7 Radieschen mit Grün
- 3–4 EL Olivenöl
- Salz (eine Priesse)
- Thymian
- Kürbiskerne
- Walnüsse

Cremiger Radieschen-Dip

- 100 g Crème fraîche
- 2 Radieschen
- etwas Radieschengrün
- 1 TL Zitronensaft
- Salz (eine Priesse)



Zubereitung:

Ofen-Radieschen

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Radieschen halbieren.
3. Radieschen und Radieschengrün getrennt auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Mit Olivenöl bestreichen, salzen und mit Thymian würzen.
5. Radieschen 25–30 Min. backen.
6. Radieschengrün nach 10–15 Min. herausnehmen.
7. Mit Kürbiskernen und Walnüssen servieren.

Cremiger Radieschen-Dip

1. Radieschen und Radieschengrün fein hacken.
2. Mit Crème fraîche verrühren.
3. Zitronensaft und Salz hinzufügen.
4. Gut vermischen und zum Ofengemüse servieren.



Tipp:

Übrig gebliebene Radieschenblätter können kompostiert werden. Einfach zwischen zwei Erdschichten legen – daraus entsteht natürlicher Dünger, der beim Anbau neuer Radieschen hilft.

Radieschenblätter-Pesto mit Spaghetti

von Amelie Bürk

🕒 Dauer: ca. 15 Min. | 👥 Portionen: 2 Personen

Zutaten

- 100 g Radieschenblätter
- 50 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von 1/2 Zitrone
- 100 g Olivenöl
- 60 g Parmesan
- zum Würzen: Salz, Pfeffer
- 300 g Spaghetti



Zubereitung:

- Radieschenblätter von den Stielen zupfen, gründlich waschen und gut trocknen
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten und abkühlen lassen
- Parmesan fein reiben
- Radieschenblätter, angeröstete Pinienkerne, Knoblauchzehen, Zitronensaft und Olivenöl mit Salz und Pfeffer zu einem cremigen Pesto pürieren
- Parmesan unterrühren und nochmals abschmecken
- fertiges Pesto in ein Glas füllen
- Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen
- Spaghetti mit Pesto vermengen und servieren

Aufbewahrung:

- die Oberfläche des restlichen Pestos mit Olivenöl bedecken und verschlossen in den Kühlschrank stellen

Serviertipp:

- mit gehobeltem Parmesan, gerösteten Pinienkernen und frischen Radieschenscheiben garnieren

Erfrischende Radieschen-Cremesuppe

von Amelie Bürk

🕒 Dauer: ca. 10 Min. | 👥 Portionen: 2 Personen

Zutaten

- 300 g Radieschen
- 250 ml Buttermilch
- 75 g Crème fraîche
- Saft von ¼ Zitrone
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel mittelscharfer Senf
- 1 Teelöffel Olivenöl
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe



Zubereitung:

- Radieschen gründlich waschen, Blätter und Wurzelansatz entfernen und die Knollen vierteln
- geviertelte Radieschen zusammen mit der Buttermilch pürieren
- Crème fraîche, Zitronensaft, Ahornsirup, Senf und Olivenöl dazugeben
- alles kräftig pürieren, bis eine samtig-cremige Konsistenz entsteht
- mit einer Prise Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Gemüsebrühe abschmecken
- kalt servieren

Serviertipp:

- Mit knusprigen Croutons, etwas frischen Schnittlauch oder einem gerösteten Toast garnieren

Bulgursalat mit fermentierten Radieschen

von Lina Müller

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten



ZUTATEN

- 250 g Bulgur
- 1 Zwiebel
- 200 g fermentierte Radieschen
- 240 g Kidneybohnen
- 100 g frische Zuckerschoten
- frische Petersilie , frische Minze
- 100 g Mozzarella
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Paprikagewürz
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Bulgur nach Packungsangabe garen und vollständig auskühlen lassen
2. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen
3. Zuckerschoten in feine Ringe schneiden
4. Zwiebel in Spalten schneiden
5. Kräuter fein Hacken
6. Dressing aus: Zitrone, Honig, Senf , Olivenöl und Gewürzen herstellen
7. Frische Zutaten mit dem abgekühlten Bulgur vermengen, Radieschen unterheben und mit Minze garnieren
8. Mozzarella mit den Händen reisen und über dem Salat verteilen
9. Dressing darüber geben



NOTIZ:

Fermentierte Radieschen: Radieschen waschen, in Scheiben oder Stücke schneiden, mit einer 2%igen Salzlake (20 g Salz pro 1 Liter Wasser) bedecken und 4–7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen, bis sie angenehm säuerlich schmecken.

Sommerlasagne mit Radieschenblatt-Pesto

von Lina Müller

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten



ZUTATEN

Pesto:

- Blätter von 1 Bund Radieschen
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- Pfeffer

Creme:

- 400 g körniger Frischkäse
- 1 EL Olivenöl
- Abrieb von einer Biozitrone
- Salz

Außerdem:

- 12 Lasagneplatten
- 500 g Tomaten
- Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

1. Pesto: Alle Zutaten fein pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Olivenöl zugeben.
2. Creme: Frischkäse mit Olivenöl, Zitronenabrieb und Salz verrühren.
3. Lasagneblätter: In Salzwasser al dente garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Tomaten: In dünne Scheiben schneiden.
5. Schichten: Abwechselnd Lasagneblatt, Pesto, Frischkäsecreme und Tomaten schichten. Mit einem Lasagneblatt abschließen.
6. Servieren: Mit Basilikum, Zitronenabrieb und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren. Vor dem Servieren 10–15 Minuten ruhen lassen.



Radieschenflammkuchen

von Realschule Öhringen

Zutaten:

- 1 fertigen Flammkuchenteig
- 125g Crème fraîche
- 1 Bund Radieschen
- 100 g schwarzwälder Speckwürfel
- Salz und Pfeffer

Vorgehen:

1. Den Ofen auf der höchsten Stufe vorheizen.
2. Radieschen waschen und die Knollen in kleine Würfel schneiden.
3. Den Teig auf dem Backpapier ausrollen. Die Crème fraîche gleichmäßig bis fast an den Rand darauf verstreichen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Speckwürfel sowie die Radieschen auf dem Teig verteilen.
5. Den Flammkuchen auf der oberen Schiene für 12 bis 15 Minuten bei 220 Grad goldbraun backen.



Bon Appétit!



Laugenweckle mit französischem Radieschenaufstrich

von Realschule Öhringen

Zutaten:

- Blätter und Stängel von einem Bund Radieschen
- 150g Crème fraîche
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Buttermilch
- Salz und Pfeffer
- Laugenweckle



Vorgehen:

1. Die Blätter sowie die Stängel gründlich waschen und im Anschluss trocknen.
2. Das Radieschengrün und die Stängel mit einem Pürierstab kurz anpürieren bis eine Paste entsteht.
3. Die Crème fraîche, den Senf sowie die Buttermilch hinzugeben.
4. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Schließlich den fertigen Aufstrich auf den Laugenweckle verteilen. Gerne kann man diese mit Radieschenscheiben dekorieren.



*Bon
Appétit!*

Radieschenblättersuppe

von Realschule Kollnau in Waldkirch, AES-Gruppe 9b/c

Zutaten

Radieschenblätter

1 kleine Kartoffeln, mehligkochende

0.5 Liter Gemüsebrühe

0.5 EL Crème fraîche

0.5 m.-große Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

Muskat

Wenig Fett



Zubereitung

Radieschenblätter waschen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln.

Die Radieschenblätter mit den Zwiebeln in wenig Fett anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffeln zufügen, nach Geschmack würzen und ca. 20 Minuten (bis die Kartoffeln gar sind) bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Suppe pürieren, abschmecken und auf Teller verteilen. Jeden Teller mit einem kleinen "Häubchen" Crème fraîche garniert servieren.

Chips de légumes

von Realschule Kollnau in Waldkirch, AES-Gruppe 9b/c

Chips de légumes dans des coquilles:

(Chips anti-gaspillage)

Ingrédients:

- 250g de pelures de légumes (par exemple pomme de terre, carotte, betterave rouge...)
- Épices au choix (par exemple paprika, curry, piment, romarin, ...)
- Huile d'olive:

Préparation:

1. Lavez soigneusement les coquilles et séchez - les soigneusement.
2. Mélangez avec l'huile d'olive et les épices de votre choix.
3. Placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Faites cuire les coquilles à 160°C, avec circulation d'air jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Conseil:

Plus les coquilles sont fines, plus elles deviennent croustillantes.

La fabrication de chips de légumes à partir de restes de coquilles:

- Une méthode simple pour minimiser le gaspillage. C'est-à-dire que les reccoucen sont épargnés et que la consommation est consommée consciemment.
- Ils sont sains et faciles à fabriquer.
- Les chips de légumes s'inspirent de la cuisine française zéro déchet, dans laquelle même les coquilles sont

Radieschen-Puffer mit Brot-Gnocchi

von Ellentalgymnasium Bietigheim-Bissingen, Team N-Retterlingcafé

Zutaten für die Radieschen-Puffer:

- 400g Radieschen
- Salz & Pfeffer
- 6 Lauchzwiebeln
- 60g Semmelbrösel (aus altem/gerettetem Brot)
- 40g Speisestärke
- 3 EL Kichererbsenmehl
- lauwarmes Wasser (nach Bedarf)
- 3 EL Öl
- 1 TL Wasser

Zutaten für die Brot-Gnocchi:

- 300g Semmelbrösel (aus altem/gerettetem Brot)
- 250-300ml warmes Wasser
- Salz & Pfeffer



1 Radieschen und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in den Mixer geben und zerkleinern.

2 Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Semmelbrösel für Brot-Gnocchi in eine Schüssel geben. Das warme Wasser nach und nach zu geben und zu einem festen Teig verkneten.

4 Den Teig ca. 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

In einem großen Topf 1l Wasser erhitzen und dann salzen.

5 Öl mit Wasser in einer Pfanne erhitzen.

6 Radieschenpuffer-Mix mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und leicht flach drücken. Bratlinge von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.

7 Aus dem Teig Gnocchi formen.

8 Gnocchi vorsichtig ins leicht kochende Salzwasser geben. Ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

9 Gnocchi mit dem Schaumlöffel abheben und nochmal gut abtropfen lassen.

10 Mit Salat, Kräuterquark & Radieschenmäusen servieren!



Auch lecker mit Minz-Joghurt-Dip: 15 Blätter Minze in den Mixer geben und zerkleinern. Mit 200g Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radieschen-Chips

von Ellentalgymnasium Bietigheim-Bissingen, Team N-Retterlingcafé

Zutaten:

- Radieschen
- Kräutersalz
- Backpapier

1 Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

2 Mit Kräutersalz würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

3 Backofen auf 80-100 Grad Umluft einstellen und trocknen.

Ca. 90 Minuten - abhängig von der Dicke der Scheiben.

4 Im Blick behalten!
Die Chips sollen möglichst hell bleiben.



Lecker als Salat-oder Stullen-Topping
oder Snack für Zwischendurch.

Bestimmt auch im Dörrautomat machbar – das
haben wir aber noch nicht ausprobiert!

Tipps zur Lagerung:

- Vor dem Verpacken ganz abkühlen lassen.
- Luftdicht verpacken – Dose oder Schraubglas.

Falls sie trotzdem nicht mehr knusprig sein sollten:
Nochmal kurz nachtrocknen, z.B. in einer Heißluftfritteuse

Rote Bete

Rote Bete Crêpes

von Freundesgruppe



6-7 Portionen



25 Minuten

Rote Bete Crêpes

MIT MASCARPONE - SAHNE CREME UND ERDBEEREN



ZUTATEN

- 250g Mehl
- 3 Eier
- 250ml Milch
- 200g Rote Bete
- 2EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 30g geschmolzene Butter

Optional:

- 250g Mascarpone
- 200ml Schlagsahne
- 2EL Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Bio Zitrone
- 300- 400g Erdbeeren



ZUBEREITUNG

1. Rote Bete waschen, grob raspeln und durch ein Passiertuch filtern, bis genug Saft vorhanden ist
2. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben und kurz vermengen
3. In einer separaten Schüssel Milch, Eier und frisch gepressten Rote Bete Saft vermischen
4. Die Flüssigkeit nach und nach zum Mehl geben
5. Anschließend die geschmolzene, lauwarme Butter hinzufügen und zu einer glatten Masse verrühren
6. Crêpes in einer Pfanne mit etwas Öl backen

Optionale Creme:

1. Schlagsahne steif schlagen
2. Mascarpone mit Puderzucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb glatt rühren
3. Die Schlagsahne vorsichtig unterrühren
4. Erdbeeren waschen, klein schneiden und dazugeben
5. Gegebenenfalls die Crêpes befüllen

Rote Bete Maultaschen

von Freundesgruppe



Schritt 1: Teig

1. Mehl und Salz mischen.
2. Eier und Öl dazugeben und alles zu einem glatten, festen Teig verkneten (ca. 10 Minuten).
3. Falls der Teig zu trocken ist, esslöffelweise Wasser hinzufügen.
4. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Schritt 2: Füllung

1. Vorbereitung: Die Rote Bete grob raspeln. Drücke die Masse in einem sauberen Küchentuch oder Sieb etwas aus, damit die Füllung später nicht zu flüssig wird.
2. Anschwitzen: Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Die Butter oder das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel darin glasig dünsten.
3. Mischen: Die Rote Bete, die angedünsteten Zwiebeln und die gehackten Walnüsse in eine Schüssel geben. Den Ricotta und das Ei hinzufügen und alles gut vermengen.
4. Binden und Abschmecken: Die Semmelbrösel unterrühren, bis die Masse eine gut formbare, nicht zu feuchte Konsistenz hat. Mit reichlich Salz, Pfeffer, Muskatnuss und den Thymianblättchen kräftig abschmecken.

Schritt 3: befüllen & kochen

1. Maultaschenteig sehr dünn ausrollen.
2. Füllung darauf geben und glatt streichen.
3. Teig mit Füllung einrollen, an den Seiten gut festdrücken und in Maultaschenform schneiden.
4. In Gemüsebrühe kochen, gegebenenfalls noch anbraten.

Rote Bete Maultaschen

Zutaten für 6 Portionen:

Teig:

- 400 g Weizenmehl
- 4 Eier
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1–2 EL Wasser (nur bei Bedarf)

Füllung:

- 500 g Rote Bete
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Ricotta
- 50 g Walnüsse (fein gehackt)
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- 1 EL Butter oder Pflanzenöl
- Gewürze: Pfeffer, Salz, Muskatnuss und etwas frischer Thymian

Kochen:

- Gemüsebrühe



Rote Bete Blätter-Aufstrich

von AES-Gruppe der Realschule Kollnau in Waldkirch, Team 1



Rote Beete Blätter – Aufstrich

- 80-100g Rote Beete Blätter
- 100g Frischkäse
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Walnüsse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Baguette zum Servieren

Anleitung

1. Die Rote Beete Blätter waschen und klein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne

2. erhitzen und die Blätter 2-3 Minuten andünsten.

3. Die Blätter abkühlen lassen.

4. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Aufstrich pürieren.

5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Den Aufstrich mit frischem Baguette servieren.



Rote Bete Flammkuchen

von AES-Gruppe der Realschule Kollnau in Waldkirch, Team 1

Rote Beete Flammenkuchen



Zubereitung

1. Grundlage schaffen

- o Teig ausrollen
- o Schmand verteilen
- o Gewürze drauf machen



2. Gemüse schneiden

Rote Beete und Lauchzwiebeln waschen. Rote Beete schälen. Anschließend die Rote Beete und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden. Danach die drei Zutaten auf dem Teig verteilen.

3. Ab in den Ofen

Die Packung Feta über alles drüber bröseln und dann bei 225C° Ober-/Unterhitze für 15 Minuten in den Ofen schieben.

4. Servieren

Den Flammenkuchen aus dem Backofen holen und mit Rucola, Walnüssen oder Honig je nach Belieben toppen.

Zutaten

- 1 fertiger Flammkuchenteig
- 1 Becher Schmand
- 1 Rote Zwiebel
- eine Frühlingszwiebel
- 2 Rote Beete
- 1 Packung Feta
- Gewürze eigener Wahl
- Optional: Walnüsse, Rucola, Honig

Rote Bete Flammkuchen mit Ziegenkäse

von AES-Gruppe der Realschule Kollnau in Waldkirch, Team 3

Rote Beete Flammenkuchen mit Ziegenkäse (für 2 Personen)



Zubereitung

1. Den Ofen vorheizen auf 220C° Ober-/ Unterhitze.
2. Rote Beete, Blätter und Lauchzwiebel vorbereiten:
 - o Blätter abschneiden und waschen
 - o Knolle putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden
 - o Lauchzwiebel putzen und in Röllchen schneiden
3. Den Teig mit Crème Fraîche bestreichen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
5. Rote Beete und Lauchzwiebeln darauf verteilen.
6. Ziegenkäse darüber bröseln.
7. Den Flammenkuchen für circa 13-15 Minuten backen.
8. Blätter entweder 2-3 Minuten mitbacken oder frisch nach dem Backen darüberlegen.
9. Optional: mit Honig toppen

Zutaten

- Fertiger Flammenkuchenteig
- 100g Crème Fraîche
- 1 frische Rote Beete mit Stängel und Blättern
- Eine Lauchzwiebel
- 50g Ziegenkäse
- 1TL Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Optional: Honig



Vegane Rote Bete-Tarte-Tatin

von AES-Gruppe der Realschule Kollnau in Waldkirch, Team 3

Vegane Rote Beete-Tarte-Tatin

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten



Zutaten

- ½ EL brauner Zucker
- ½ EL Margarine, vegan
- 1 Prise Pfeffer
- 3g frischen Rosmarin
- 1 Prise Salz
- 2 Schalotten
- 75g veganer Hirtengenuss
- 200g frische Rote Beete
- ½ Blätterteig



1. Backofen vorheizen auf 220C°(Ober-/Unterhitze).
2. Gemüse vorbereiten:
 - o Rote Beete putzen und in dünne Scheiben schneiden
 - o Schalotten halbieren, schälen und in Scheiben schneiden
 - o Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und fein hacken
3. In einer Pfanne (24cm) Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. Rote Beete, Schalotten und Rosmarin darin circa 10 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich umrühren. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen und die Pfanne säubern.
4. Zucker in die Pfanne geben und kurz karamellisieren lassen. Vorsicht: Zucker nicht zu dunkel werden lassen. Pfanne vom Herd nehmen und die Gemüsemischung gleichmäßig in die Pfanne verteilen.
5. Blätterteig über dem Gemüse abrollen und überstehenden Teig am Pfannenrand einschlagen. Tarte im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
6. Die fertige Tarte aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Min. abkühlen lassen und auf eine Servierplatte stürzen und genießen.

Reispfanne mit Rote Bete Blättern

von AES-Gruppe der Realschule Kollnau in Waldkirch, Team 4



Reispfanne mit Rote Beete Blättern

Zutaten:

- Rote Beete Blätter und Rote Beete Knolle
- Reis
- Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Saft einer Zitrone

Zubereitung:

1. Den Reis wie auf der Verpackung angegeben kochen.
2. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Rote Beete putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Blätter der Roten Beete klein schneiden.
4. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, die rote Beete dazugeben und kurz mitdünsten.
5. Den gekochten Reis in die Pfanne geben, alles mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.



Rote Bete Spaghetti

von AES-Gruppe der Realschule Kollnau in Waldkirch, Team 4

Rote Beete Spaghetti



Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

- o Rote Beete waschen, putzen und schälen. Danach in kleine Würfel schneiden
- o Lauchzwiebeln waschen und in Röllchen schneiden
- o Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen

2. Sauce zubereiten

- o Butter in einer Pfanne erhitzen und einen Teil der Lauchzwiebeln darin andünsten
- o Knoblauch und Rote Beete hinzugeben, kurz andünsten und mit der Brühe ablöschen (circa. 10-15 Minuten weich garen)
- o 2 EL Rote Beete herausnehmen und beiseitelegen
- o Den Rest mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern abschmecken und fein pürieren

3. Spaghetti zubereiten

Die Spaghetti nach Anweisung der Verpackung kochen.

4. Servieren

Crème Fraîche vorsichtig unter die Sauce rühren. Die Rote Beete Würfel und Lauchzwiebeln ebenfalls unterrühren. Die Spaghetti mit der Sauce anrichten und servieren.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Knolle Rote Beete (ca. 250g)
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Butter
- 250ml Brühe
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Kräuter (gemischt)
- 3 EL Crème Fraîche
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Spaghetti



Schwäbisch-Französische Rote Bete Maultaschen

von der Schule an der Donauschleife, Teilgruppe AES 9b

ZUTATEN (4 PORTIONEN) :

- Nudelteig
 - 300g Mehl
 - 3 Eier
 - 1 TL Salz
 - 1 EL Sonnenblumenöl
- 300g rote Bete mit Blattgrün
- 150g Ricotta
- 100g Ziegenkäse
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 40g Semmelbrösel
- 500ml Gemüsefond
- 20g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat



ZUBEREITUNG:

1. Die Zutaten für den Nudelteig in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. (Bei Bedarf etwas Wasser zugeben)
2. Rote Bete waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Blätter und Stiele waschen. Für kurze Zeit in heißes Wasser legen und danach direkt mit kaltem Wasser abschrecken. Fein hacken.
4. Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit Butter andünsten.
5. Gehackte Blätter und Stiele zugeben.
6. Ricotta, Ei, Ziegenkäse und Semmelbrösel zu den zugeben und zu einer Masse verrühren.
7. Masse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
8. Teig dünn aurollen und Rechtecke ausschneiden.
9. Immer ein Rechteck mit ca. 1 TL der Masse befüllen und zusammenklappen. Die Enden mit einer Gabel leicht andrücken.
10. Einen Topf mit Gemüsefond zum Kochen bringen. Maultaschen hineingeben und ca. 5 Minuten kochen lassen.
11. Butter in einer Pfanne erhitzen und Maultaschen anbraten.
12. Nach Wunsch mit Frühlingszwiebeln oder einem leckeren Salat servieren.

Rote-Bete-Tarte mit Blatt und Stiel

von der Schule an der Donauschleife, Teilgruppe AES 9b

ZUTATEN (4 PORTIONEN) :

- 300 g Rote Bete
- Blätter und Stiele
- Schalen
- 1 Rolle Blätterteig oder selbst hergestellter Mürbteig
- 100 g Ziegenkäse
- 30 g Walnüsse
- 30 g ml Olivenöl
- 150g Ricotta
- 20 g Parmesan
- 20 g Zucker
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Rote Bete waschen, in Scheiben schneiden und in Butter mit Zucker karamellisieren.
2. Teig dünn ausgerollt in eine Tarteform legen.
3. Rote-Bete-Blätter und Stiele mit Ricotta, Walnüssen, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren und in die Tarteform geben.
4. Karamellisierte rote Bete Scheiben auf die Creme legen und mit etwas Ziegenkäse und gehackten Walnüssen verzieren.
5. Bei 190°C ca. 30 Minuten backen.

GUTEN APPETIT • BON APPÉTIT • LASS DIRS SCHMECKA • AFIYET OLSUN

Spargel

Spargelcremesuppe

von Angelina Brenk

Zutaten

- 100g „Schalenabfall“ deines weißen Spargels
- 500g Wasser (am besten Spargelwasser mit dem du deinen Spargel gekocht hast)
- 50g Butter
- 2El Mehl
- 100g Creme Fraiche
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Spargelschalen in einem Topf mit dem (Spargel-) Wasser ca 20 Minuten auskochen
- In einem separaten Topf die Butter zerlassen und mit dem Mehl verrühren
- Den Topf mit dem Wasser und den Spargelschalen in den Topf mit der Butter und dem Mehl dazugeben
- Creme Fraiche dazugeben und mit Gewürzen abschmecken
- Einmal mit dem Pürierstab alles pürieren
- Guten Appetit!

Spargel-Frischkäse

von Angelina Brenk

Zutaten

- Spargelgewürz
 - 500g Spargelschalen
 - Grobes Salz
 - Pfeffer
 - Kräuter nach Belieben
- 200g Frischkäse

Zubereitung

- Spargelschalen in Pfanne anrösten (ohne Fett!)
- 24h trocknen lassen
- Alles in Mixer geben und bis es pulvrig ist mixen
- Danach mit grobem Salz und Pfeffer mischen und mit Kräutern abschmecken (Angaben frei nach Belieben 😊)
- Spargelpulver mit Quark vermischen, je nach Belieben stark das Verhältnis wählen
- Spargelfrischkäse auf Brot aufstreichen und als leckere vegetarische Brotzeit genießen!

Spinat

Vegane Spinat Gnocchi

von Freundesgruppe

VEGANE SPINAT GNOCCHI



2 Portionen



20 min

SCHNELL GEMACHT UND UNGLAUBLICH LECKER!



ZUTATEN

- 100g Blattspinat
- 200g Mehl
- 1 Prise Salz
- wahlweise Pesto
- Parmesan und Basilikum zum servieren



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

1. Den Spinat im Mixer zerkleinern. Falls kein Mixer vorhanden ist, kann auch ein Pürierstab verwendet werden.
2. Das Mehl langsam hinzugegeben und mit dem Spinat verrühren, bis eine gleichmäßige Teigmasse entsteht
3. Von der Teigmasse kleine Stücke abnehmen und zu runden Gnocchi formen
4. Die Gnocchi in kochendes Wasser geben und so lange kochen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen
5. Mit einem Löffel aus dem Wasser nehmen und auf einem Teller servieren

Serviertipp:

Mit veganem Parmesan und einer Soße genießen :)

Spinat Smoothie

von Freundesgruppe

SPINAT SMOOTHIE

SCHNELL GEMACHT UND UNGLAUBLICH LECKER!

 4 Portionen

 10 min



ZUTATEN

- 100g Blattspinat
- 1 Tl Cashewmus
(oder ein anderes
Nussmus)
- 300 ml Orangensaft
- 150g Gurke
- 150g Wassermelone



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

1. Den Spinat waschen
2. Die Gurke schälen, in kleine Stücke schneiden
3. Die Melone zerkleinern
4. Alle Zutaten in einen Mixer oder Smoothie-Maker geben und vermischen
5. In Gläser füllen und am besten kalt genießen

Serviertipp:

Zutaten können je nach Saison variieren z.B. Erdbeeren von Mai - Juli

Weißkraut

Krautwickel auf Gemüsebett

von den Juniorgärtnern der Landfrauen Geislingen-Weiler

Zutaten:

1 Kopf Weißkraut
3 alte Brötchen
2 Esslöffel geriebener Käse
Kräuter von der eigenen Kräuterschnecke
200g gewürfelter Speck
1 große Zwiebel
1 Stange Lauch

Menge je nach belieben: Zucchini, Paprika und Tomate
Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Für die Krautwickel...

Krautkopf halbieren und kochen.

Strunk und Zwiebel kleinschneiden, mit Speck andünsten, geriebenen Käse, Kräuter und Gewürze dazugeben und zu einer Masse Vermengen. Wenn zu trocken, etwas vom Kochwasser hinzugeben.

Blätter vom Krautkopf auseinander legen und abkühlen lassen.

Blätter zu einem Nest legen, von der Masse in die Mitte geben und zu einem Päckchen zusammenbinden mit Bindefaden.

Kurz anbraten, mit Kohlwasser ablöschen und 15 min köcheln lassen, den Bindefaden entfernen und servieren.

Für das Gemüsebett...

Die Zucchini würfeln und das selbe mit der Paprika und Tomate machen nachdem der Strunk entfernt ist. Alles andünsten und garen bis es noch bissfest ist. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.



Krautsalat und Käse-Brotauflauf

Von den Juniorgärtnern der Landfrauen Geislingen-Weiler

Zutaten:

1 Kopf Weißkraut
1 Zwiebel
2 rote Paprika
Salz, Pfeffer, Essig, Öl
Petersilie und Schnittlauch von der eigenen
Kräuterschnecke

Brühe gekocht aus: 1 Beinscheibe, 2 Zwiebeln, Sellerie, 2
Möhren, Petersilie und Estragon
750g Käse
1 Kg altes Weißbrot



Zubereitung:

Für den Krautsalat...

Kraut sehr fein schneiden, Salz hinzugeben, mit den Händen kneten bis sich Saft bildet. Kräuter und Gewürze zugeben und abschmecken.

Für den Käse-Brotauflauf...

Ein Tiefes Backblech mit Käse ausstreuen. Das Brot in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Backblech verteilen und mit der Brühe tränken, dann wieder eine Schicht Käse darauf verteilen und eine weitere Lage Weißbrot schichten. Wieder mit Brühe tränken und zum Schluss Käse verteilen.

Bei 180°C für 30 min backen.

Zwiebel

Flammkuchen Elsässer Art – vegane Variation mit ausgekeimten Zwiebeln

von Ida Ehret

Zutaten:

für den Teig:

230 g Mehl
100 ml warmes Wasser
3 EL Olivenöl
Salz

für den Belag:

ca. 3 ausgekeimte Zwiebeln
1 Becher vegane Schmand-Alternative
Salz
Pfeffer
Muskat
½ Block Räuchertofu
1 EL Öl (geschmacksneutral)
frische Kräuter (z.B. Petersilie)



Zubereitung:

Mehl, Wasser, Salz und 2 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel mit dem restlichen Olivenöl einpinseln und bedeckt für mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln halbieren, den ausgekeimten Teil entnehmen und für später beiseite legen.

Anschließend die Zwiebeln schälen (die Schale kann für die Gemüsebrühe im zweiten Rezept verwendet werden), und die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.

Den Räuchertofu klein zerbröckeln und mit dem Öl vermischen.

Wenn die Ruhezeit vorbei ist, den Teig auf einem Backblech dünn ausrollen, den veganen Schmand mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat mischen und auf dem Teig verteilen.

Dann die Zwiebelscheiben und den Räuchertofu gleichmäßig auf dem Flammkuchen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 230°C etwa 15 Minuten backen.

Der Flammkuchen ist fertig, wenn der Rand leicht gebräunt ist und der Teig Blasen wirft.



Zuletzt die frischen Kräuter waschen und klein zupfen, die Zwiebelkeime grob schneiden, beides über den fertigen Flammkuchen streuen und direkt servieren.

Übrigens: Der Flammkuchen kann natürlich auch beliebig mit anderen Gemüsesorten belegt werden und eignet sich so super zur Resteverwertung.

Zwiebelsuppe

von Ida Ehret

Menge: für 4 Portionen

Zutaten:

für die Gemüsebrühe:

Zwiebelschalen (z.B. von den Zwiebeln für die Suppe), aber max. eine Handvoll
sonstige Gemüseüberreste (z.B. Kräuterstiele oder Reste von Brokkoli, Kohlrabi, etc.)
Salz

für die Zwiebelsuppe:

800 ml Gemüsebrühe
ca. 600 g Zwiebeln
30 g Butter
1 EL Mehl
50 ml Weißwein (optional)
Salz
Pfeffer
4 Scheiben Brot
100 g Bergkäse (gerieben)
4 Zweige frischer Rosmarin



Zubereitung:

Für die Gemüsebrühe die gesäuberten Gemüsereste und die Zwiebelschalen in einen Topf geben und mit ausreichend Wasser bedecken (abhängig von der Gemüsemenge, aber mind. 1 l). Wichtig ist, dass alle Gemüsereste noch gut sind, Verschimmelteres ö.ä. muss entsorgt werden! Anschließend aufkochen und etwa 30-45 Minuten weiter köcheln lassen. Gegen Ende der Kochzeit mit Salz abschmecken (ca. 1 TL pro Liter). Die fertige Brühe durch ein Sieb gießen und entweder direkt benutzen oder im Kühlschrank oder Gefrierfach für die weitere Verwendung aufbewahren.

Für die Zwiebelsuppe die geschälten Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Butter in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie goldbraun sind.

Anschließend das Mehl hinzugeben und unterrühren. Optional die Zwiebeln nun mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend die Gemüsebrühe dazugeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe eine sämige Konsistenz hat. Dabei gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit die Brotscheiben in kleine Würfel schneiden und den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die fertige Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier ofenfeste Schüsseln geben. Mit den Brotwürfeln bestreuen und den Bergkäse darüber streuen. Dann für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen, bis der Käse geschmolzen ist.

Zuletzt die Zwiebelsuppe mit einem Rosmarinzwig garnieren und direkt servieren.



Übrigens: Im Winter den Ofen nach dem Kochen offen stehen lassen, dann wird die Küche schön warm und es riecht auch noch gut.

Notizen

[illegible]

[illegible]

