



Rezeptbuch

Lebensmittelretter-Challenge 2024



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Herausgeber

Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Baden-Württemberg

Pressestelle

Kernerplatz 10

70182 Stuttgart

Telefon: 0711-126-23 55

E-Mail: pressestelle@mlr.bwl.de

Mehr Infos

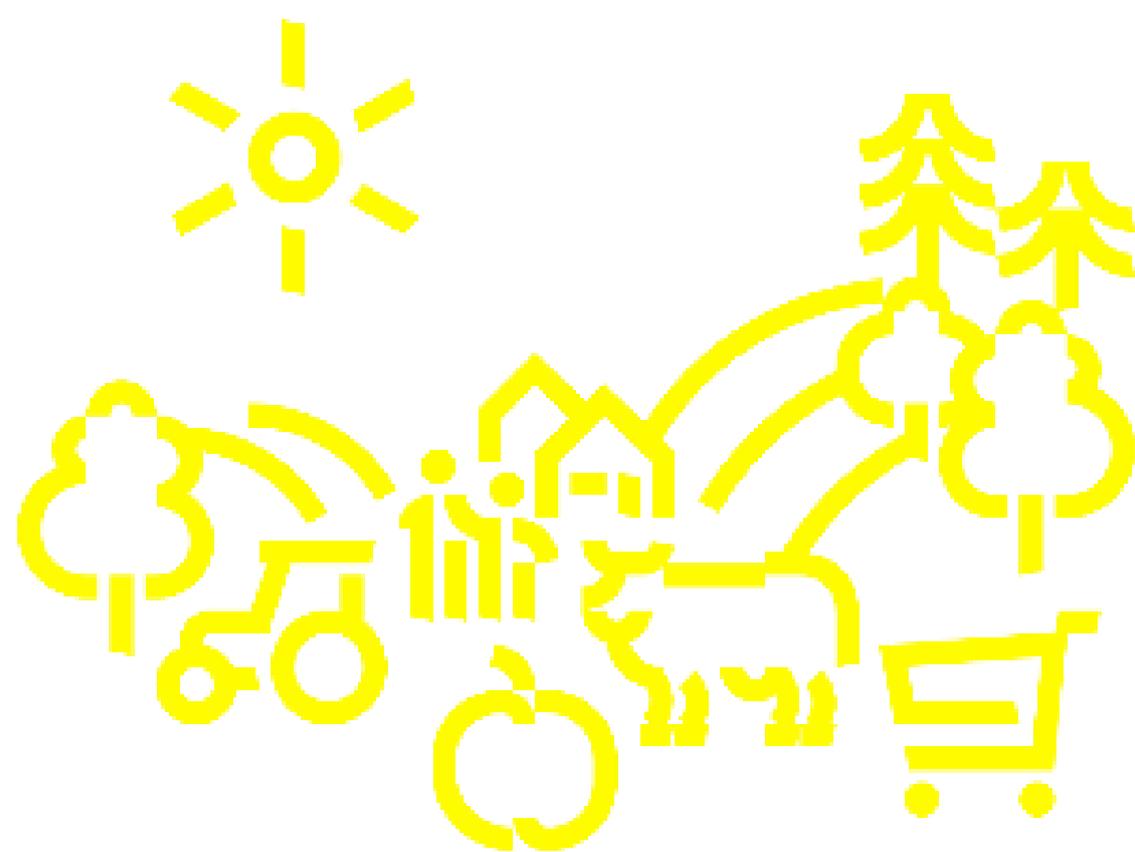
www.lebensmittelretter-bw.de

Druck

Landesamt für Geoinformation und Landentwicklung Baden-Württemberg

Büchsenstraße 54

70174 Stuttgart



**Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,**

in Deutschland landen jedes Jahr ca. 11 Millionen Tonnen an Lebensmitteln im Müll, die zum Teil noch genießbar wären. In Frankreich sind es ca. 9 Millionen Tonnen. Das ist eine enorme Verschwendung von Ressourcen, wie z.B. Energie, Wasser und Ackerflächen. Die Verschwendung betrifft uns alle und macht keinen Halt an Ländergrenzen.

Mit dem deutsch-französischen Projekt „Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung“ hat das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (MLR) in Kooperation mit dem Deutsch-Französischen Institut Ludwigsburg (dfi) 2020 einen länderübergreifenden Austausch angestoßen. An dem Projekt beteiligen sich baden-württembergische Kommunen mit ihren französischen Partnerstädten.

Im Rahmen dieses Projektes wurde im Jahr 2024 eine deutsch-französische Lebensmittelretter-Challenge veranstaltet, um gezielt junge Leute zu motivieren, sich mit dem Thema Lebensmittelverschwendung auseinanderzusetzen. Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 25 Jahren aus Baden-Württemberg und Frankreich wurden dazu aufgerufen, kreative Rezeptideen zur Rettung von Lebensmitteln einzureichen. Eine Teilnahme konnte sowohl als Einzelperson, Gruppe oder Schulklasse erfolgen.

Dieses Rezeptbuch ist ein Ergebnis der Lebensmittelretter-Challenge. Es beinhaltet alle eingereichten Resterezepte und zeigt damit kreative Möglichkeiten, wie Lebensmittel im Alltag gerettet werden können. Die vielen verschiedenen Einreichungen machen sichtbar, dass das Thema auch bei der jüngeren Generation und über die Grenzen hinweg eine zentrale Rolle spielt.

Ich bedanke mich bei allen fleißigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihren Einsatz zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und freue mich darauf, die vielen köstlichen Ideen nachzukochen!

Mit freundlichen Grüßen



Staatssekretärin Sabine Kurtz MdL



**Chères lectrices,
Chers lecteurs,**

En Allemagne, environ 11 millions de tonnes de denrées alimentaires finissent chaque année à la poubelle alors qu'elles seraient en partie encore consommables. En France, c'est environ 9 millions de tonnes. C'est un énorme gaspillage de ressources telles que l'eau, l'énergie et les terres agricoles. Le gaspillage alimentaire nous touche tous et ne s'arrête pas aux frontières.

Avec le projet franco-allemand « Ensemble contre le gaspillage alimentaire », le Ministère de l'Alimentation, de l'Espace rural et de la Protection des consommateurs du Bade-Wurtemberg (MLR), en coopération avec l'Institut franco-allemand de Ludwigsburg (dfi), a lancé un échange transfrontalier en 2020. Les communes du Bade-Wurtemberg et les villes jumelées françaises participent au projet.

Dans le cadre de ce projet, un challenge franco-allemand anti-gaspi a été organisé en 2024 pour motiver de manière ciblée les jeunes à s'attaquer au problème du gaspillage alimentaire. Les adolescents et les jeunes adultes âgés de 12 à 25 ans du Bade-Wurtemberg et de France ont été invités à soumettre des idées de recettes créatives pour sauver des aliments. Une participation pouvait avoir lieu en tant qu'individu, en groupe ou en classe scolaire.

Ce livre de recettes est le résultat du challenge anti-gaspi. Il contient toutes les recettes soumises et montre des façons créatives pour sauver la nourriture du quotidien. Les différentes et nombreuses contributions montrent clairement que le sujet joue également un rôle central auprès de la jeune génération et ce au-delà des frontières.

Je remercie tous les participants assidus pour leur engagement en faveur de la prévention du gaspillage alimentaire et je me réjouis de cuisiner de nombreux et délicieux mets à partir de ces idées!

Avec mes meilleures salutations



Staatssekretärin Sabine Kurtz MdL

Inhalt

Rezepte: Kategorie Einzelperson	7
Herzhafter Kaiserschmarrn	8
Arme Ritter	9
Plage Exotique	10
Kopfsalat mit Ei	11
Salzige Muffins mit Rote-Beete-Ricotta Zauber	12
Flammkuchenbrezeln	13
Gemüse-Nudel-Pfanne	14
Ofenschlupfer	15
Gelbes Meer	16
Bunter Obst-Traum	17
Fruchtige Hoch-Tief-Stapler	18
Überbackenes Ampelgemüse	19
Schwimmendes Gemüse	20
Multikulti Genießer-Auflauf	21
Tassen-Kuchen	22
Kokosmakronen	23
Rezepte: Kategorie Gruppe	25
Restewraps – Alles einwickeln bitte	26
Käse selbst herstellen	27
Rondelles de pommes en pâte feuilletée	28
Bananenbrot	29
Apfelkuchen	30
Petit-Déjeuner	31
Ratatouille	32
La saucisse purée anti-gaspi	33
Malu-Giuda: Das einmalige deutsch-französische Nudelerlebnis	34
Rezepte: Kategorie Schule	35
Bruschetta	36
Karottensalat	37
Kartoffelsalat	38
Griechischer Salat mit Kracherle	39
Gemüsesuppe	40
Kartoffelbrei	41
Rezeptbuch Lebensmittelretter-Challenge	5

Gemüsepfanne	42
Serviettenknödel	43
Champignonsoße	44
Pommes	45
Bananen-Smoothie	46
Mandarinen-Bananen Dessert	47
Hühnerbouillon	48
Tiramisu	49
Arme Ritter auf lauwarmer Früchtesoße	50
Goldene Kürbissuppe	51
Kartoffel-Rotkohl mit Parmesan	52
Hähnchenkeule mit Gemüse aus dem Ofen	53
Pizzabrötchen	54
Bunter Salat	55
Champignonsuppe mit Croutons	56
Chicorée-Schinken-Auflauf	57
Kürbissuppe mit Knödel	58
Apfel Crumble	59
Brotsalat mit Tomate und Mozzarella	60
Nudelauflauf	61
Bananenbrot	62
Ruckzuck Nudelauflauf	63
Kohlblume im Kartoffelbeet	64
Gemüse in Massen – auch mit leeren Kassen	65
Vegetarische Dürüms	66
Apfelkuchen	67
Notizen	68

Rezepte:

Kategorie Einzelperson



Herzhafter Kaiserschmarrn

Marie Ott aus Emmendingen

Herzhafter Kaiserschmarrn

Courbevoie & Freudenstadt

Rezept von Marie Ott

Zutaten:

- 4 Eier
- 250 ml Milch
- 250 g Weizenmehl
- 1 Msp. Backpulver
- 100 g crème fraîche
- Salz&Pfeffer
- etwas geriebener Käse
- Gemüse (-reste)

1. Eier mit Milch, Mehl, Backpulver und 100 g Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Öl erhitzen und geschnittenes Gemüse kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Teig in die Pfanne geben. Goldgelb backen, dann wenden, mit einem Pfannenwender zerzupfen und den Käse hinzugeben.

Arme Ritter

Benaja Trick aus Freudenstadt



Arme Ritter

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 500ml Milch
- 15 Scheiben Brot
- 50g Butter
- Petersilien

Zubereitung

1

Eier, Salz und Milch in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen. Vom Brot 8 ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Brotscheiben in der Eiermilch kurz einweichen.

2

Butter in einer Pfanne schmelzen. Je eine Brotscheibe mit zwei Gabeln aus der Eiermilch nehmen und in die Pfanne legen, portionsweise in der Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun und knusprig braten.

3

Brot aus der Pfanne nehmen, in Zimtucker wälzen und warm servieren. Dazu schmeckt Vanillesoße.



Plage Exotique

Carina Koch aus Gaggenau

Zubereitung

1. Milch und Haferdrink in einem Topf zum Kochen bringen, Hirseflocken einstreuen, unter Rühren weiterkochen, bis die Masse etwas eindickt, dann den Brei in der Restwärme ausquellen lassen.
2. Kakis waschen, 2 Kakis pürieren oder kleinschneiden, die Maracujas auslöffeln, mit Quark, Zucker und Öl verrühren, 2 Kakis in Spalten/Stücke schneiden.
3. Servieren

Serviervorschlag 1

Tiefe Suppenteller je zur Hälfte mit dem Hirsebrei und dem Fruchtquark füllen, mit den Kaki-Spalten/Stücken und Physalis eine exotische Strandlandschaft (Palmen...) dekorieren.

Serviervorschlag 2

Hirsebrei, Fruchtquark und Kakistücke abwechselnd in ein Dessertglas schichten, oben mit Kakistücken, Quark und Physalis dekorieren.

Zutaten

- 700 ml MHD-abgelaufene Milch
- 300 ml MHD-abgelaufener Haferdrink
- 200 g MHD-abgelaufene Hirseflocken
- 4 gerettete Kakis
- 2 gerettete Maracujas
- 2 gerettete Physalis
- 1 Glas (500 g) MHD-abgelaufener Magerquark
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Vanillezucker



Tip: Das Gericht eignet sich als süße Hauptspeise oder als Dessert.

Kopfsalat mit Ei

Deniz Salem aus Wendlingen

Zubereitung

1. Einen ganzen Kopfsalat waschen und schneiden und die Salatblätter in eine Schüssel legen.
2. Anschließend in einer anderen Schüssel Olivenöl, Zitrone und Salz mischen.
3. Die Salatsoße zum Salat geben.
4. Zum Schluss zwei gekochte Eier in kleine Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen.

Und schon ist der Salat fertig!

Zutaten

- ein Kopfsalat
- zwei gekochte Eier
- Salz
- Olivenöl
- Zitrone



Salzige Muffins mit Rote-Beete-Ricotta Zauber

Hanna Stahlberger aus Freiburg im Breisgau



Salzige Muffins mit Rote-Beete-Ricotta-Zauber

Schwierigkeitsgrad:  Einfach Zubereitungszeit:



25 min

Backofenzeit: 35 min

Umluft: 180°



Muffins

Gemüse: z.B. Kartoffeln, Karotten, Mais,
Oliven, Champignons, Zwiebel

Joghurt | 400g

Eier | 2

Dinkelmehl | 300g

Petersilie (oder: andere Kräuter)

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

Gewürze: Currypulver, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss



Dip

Rote Beete (gekochte) | 4 Knollen

Ricotta | 150g

Sesampaste | 2 Esslöffel

Zitrone | ½

Walnüsse | 20g

Knoblauch | 1 Zeh

Salz | 1 Prise

Flammkuchenbrezeln

Hellen-Chiara Hutzenlaub aus Dornstetten

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und die Brezeln mit Abstand darauf anordnen.
3. Lauchzwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Schmand, Eier, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.
4. Käse und Speckwürfel unterrühren.
5. Die Füllung esslöffelweise in die Löcher der Brezeln füllen und im vorgeheizten Ofen für ca. 18-20 Minuten backen.

Zutaten

- 8 alte Brezeln
- 1 Bund Lauchzwiebel
- 200 g Schmand
- 2 Eier
- Etwas Salz und Pfeffer zum Würzen
- 100 g Speckwürfel (optional vegetarisch ohne Speck)
- 150 g geriebener Käse



Tipp: Die Flammkuchenbrezeln lassen sich luftdicht verschlossen bei Raumtemperatur mindestens einen Tag lang aufbewahren.

Gemüse-Nudel-Pfanne

Hugo Perrin aus Arcueil (Frankreich)



Gemüse-Nudel-Pfanne

Zutaten

- 150g Vollkorn Nudel
- Salz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Gurke
- 1 Zucchini
- Tomatensoße
- Pfeffer
- (-100g Hackfleisch)

Zubereitung

1
Bereiten Sie die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zu. Schneiden Sie Ihre Zucchini und Ihre Gurke in Würfel. Schneiden Sie Ihren Lauch in Streifen oder Würfel.

2
Erhitzen Sie Ihre Pfanne. Braten Sie die Gurke und die Zucchini an. Geben Sie den Lauch hinzu. Geben Sie die Tomatensoße hinzu. Zum Kochen bringen und etwa 7 Minuten kochen lassen.

3
Würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Gießen Sie die Nudeln ab und mischen Sie sie unter das Gemüse. (100 g Hackfleisch kochen. Geben Sie sein Fleisch zum Nudelsalat, um ihm eine würzige Taste zu verleihen).



Ofenschlupfer

Rouven Trick aus Freudenstadt



Ofenschlupfer (Apfel-Brot-Auflauf)

Zutaten

23 Rosinen
2 Brote vom Vortag
3 Äpfel
67g Schlagsahne
266ml Milch
3 Eier
3 Eigelbe
50g Zucker
2 EL Paniermehl
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

- 1
Rosinen waschen und abtropfen lassen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, trocken tupfen, evtl. schälen, Kerngehäuse herausstechen. Äpfel in dünne Spalten schneiden. Sahne, Milch, Eier, Eigelbe und Zucker verrühren.
- 2
Brot und Äpfel abwechselnd schräg in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Eiermilch übergießen, mit Paniermehl bestreuen, kurz andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: Stufe 1) 35-45 Minuten goldbraun backen.
- 3
Auflauf herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Vanillesoße.



Gelbes Meer

Anastasia Naumov aus Rastatt

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Öl andünsten. Kürbis, Pastinake und Wasser zugeben, alles 15 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die trockenen Brote in kleine Stücke schneiden oder brechen, mit 1 EL Öl in einer Pfanne anrösten und nach Geschmack würzen.
3. Die Milch zur Suppe zugeben, würzen, dann pürieren und nochmals aufkochen. Zitronensaft unterrühren.
4. Zum Schluss die Suppe in Teller füllen, mit Sahne und Brotstücken garnieren.

Zutaten

- 1300 g Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Pastinake
- 100 ml Wasser
- 700 ml Milch
- 2 EL Rapsöl
- 60 g Baguette (trocken)
- 40 g Mehrkornbrot (trocken)
- Salz nach Belieben
- Gewürze (Kurkuma)
- ½ Zitrone (Saft)
- 3 EL Schlagsahne



Bunter Obst-Traum

Manuela Traut aus Neuried

Zubereitung

1. Obst waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Einige schöne Stücke zur Dekoration beiseitelegen.
2. Das restliche Obst mit den Joghurts in einer Schüssel mischen, bei Bedarf noch mit etwas Honig süßen.
3. Den Obstsalat-Joghurt in schöne Dessertgläser füllen und mit Fruchtstücken garnieren.

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Birne
- Dunkle Trauben
- 1 Becher Vanille-Joghurt
- 1-2 Becher Naturjoghurt
- Honig (nach Geschmack)



Tipp: Bei Verwendung von Joghurt-Alternativen ist der Bunte Obst-Traum vegan.

Fruchtige Hoch-Tief-Stapler

Miriam-Claire David aus Rastatt

Zubereitung

1. Bananen schälen, mit den Mandeln fein mixen, Mehl und Milch zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, kleine Pfannkuchen darin beidseitig ausbacken.
3. Währenddessen die Äpfel waschen, in kleine Stücke schneiden, in wenig Wasser in einem Topf weich dünsten.
4. Fertige Pfannkuchen mit Äpfeln dekoriert warm servieren. Optional weitere Fruchtstücke (z.B. Ananas) auf Zahnstocher spießen und dazu reichen.

Zutaten

- 3 braune Bananen
- 100 g Mandeln
- 100 g Bio-Dinkel-Mehl
- 180 ml Milch
- Etwas Öl
- 2 Äpfel
- Optional: Ananas-Reste oder andere Fruchtstücke



Überbackenes Ampelgemüse

Sienna-Marie Fischer aus Meißenheim

Zubereitung

1. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen.
2. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Tomaten halbieren, die Paprika in Streifen schneiden.
3. Alles mit dem Öl mischen und mit Gewürzen abschmecken.
4. Das Ofengemüse mit Käsescheiben bedecken, in einer Auflaufform bei 180°C Umluft ca. 1 Stunde lang überbacken. Ggf. den Auflauf mit Alufolie abdecken, damit der Käse nicht verbrennt.
5. In der Zwischenzeit den Joghurt in eine Schale füllen, den Knoblauch schälen, kleinhacken oder pressen, mit Gewürzen abschmecken und alles verrühren.
6. Den fertigen Dip mit dem überbackenen Ampelgemüse servieren.

Zutaten

Für das Ofengemüse:

- 360 g gerettete Kartoffeln
- 1 gerettete grüne Paprika
- 4 kleine gerettete rote Tomaten
- 6 EL Öl
- 1 TL Basilikum
- 3 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- 80 g geretteter Scheibenkäse

Für den Dip:

- 200 g geretteter Naturjoghurt mild
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz & Pfeffer



Schwimmendes Gemüse

Tabea Laufersweiler aus Freiamt

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, putzen und würfeln. Auberginen-, Kartoffel- und Tomatenstücke mit Öl in einem Topf andünsten.
2. Etwas Salz und Wasser zugeben, aufkochen lassen, dann alles ca. 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis das Gemüse weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.
3. In der Zwischenzeit Paprika, Lauchzwiebel und Knoblauch klein schneiden und dazu geben.
4. Topf von der Platte nehmen, Joghurt unterrühren. Mit Salz und Gemüsebrühe abschmecken. Das schwimmende Gemüse in tiefe Teller verteilen und servieren.

Zutaten

- 1 kleine Aubergine
- 1 Tomate
- 4 kleine Kartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 60 g Lauchzwiebelgrün
- 60 ml Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Instant-Gemüsebrühe
- 300 g (Soja)-Joghurt



Tipp: Statt Soja-Joghurt können auch andere vegane Joghurt-Alternativen verwendet werden.

Multikulti Genießer-Auflauf

Samuel Koch aus Gaggenau

Zubereitung

1. Den Boden einer rechteckigen Auflaufform mit Toastbrot­scheiben auslegen und mit den Kräuteraufstrichen bestreichen.
2. Danach die Maultaschen in Hälften schneiden und darauf verteilen.
3. Als nächstes den Rahmjoghurt auf die Maultaschenstücke streichen.
4. Das Gemüse waschen und putzen, die Möhren in Scheiben schneiden und vierteln, die Paprikas in kleine Streifen schneiden, den Lauch in feine Ringe schneiden und den Sellerie würfeln.
5. Das Gemüse kurz in wenig Wasser andünsten und in der Auflaufform verteilen.
6. Die Crème fraîche auf das Gemüse geben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Auflauf legen.
7. Den Limburger und den franz. Blauschimmelkäse in Würfel schneiden und oben auf den Auflauf legen.
8. Den Gouda in Stücke schneiden und als letztes auf dem Auflauf verteilen.
9. Bei 180°C Umluft oder 200°C Ober-Unterhitze ca. 55 Min. backen.
10. Den Auflauf mit Petersilie dekorieren.

Zutaten

- 4 Scheiben Mehrkorn Sandwich Toastbrot
- ca. 75 g veganer Gatenkräuteraufstrich
- ca. 75 g veganer Brotaufstrich mit Kräutern der Provence
- 2 Pk. Vegane Maultaschen (600 g)
- ca. 250 g Rahmjoghurt (10% Fett)
- 3 Möhren
- 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika
- 1/3 Stange Lauch
- ca. 100 g Knollensellerie
- 1 Pk. Crème fraîche (250 g)
- 3 Tomaten
- ca. 70 g Limburger
- ca. 40 g franz. Blauschimmelkäse
- ca. 100 g Gouda in Scheiben
- frische Petersilie zum Dekorieren



Tipp: Gemüse und Käsesorten können nach Belieben getauscht werden.

Tassen-Kuchen

Solenn Dauphin aus Courbevoie (Frankreich)

**AVEC UNE BANANANE TROP MURE ET UN LA MOITIÉ
D'UN SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
ON PEUT FAIRE LE:**



MUG CAKE MINUTE

METTRE DANS UN MUG :

- **1 BANANE ÉCRASÉE**
- **3 CUILLÈRES À SOUPE DE FARINE**
- **1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ**
- **1 CUILLÈRE À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE**
- **4 CUILLÈRES À SOUPE DE LAIT**
- **1 CUILLÈRE À SOUPE DE NUTELLA**
- **1 CUILLÈRE À SOUPE D ' HUILE**
- **1 CUILLÈRE À CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE**

**MÉLANGER LE TOUT
METTRE AU MICRO ONDE 1 MINUTE
LAISSER REFROIDIR
AJOUTER DU SUCRE GLACE**

Bonne Dégustation

Kokosmakronen

Urs Billmaier aus Freudenstadt

Zubereitung

1. Zucker, Kokosraspeln und Eiweiß in einem Topf vorsichtig auf ca. 50°C erwärmen, sodass der Zucker schmilzt und sich langsam mit dem Eiweiß verbindet.

Wichtig: Die Masse sollte nicht wärmer als 50°C werden.

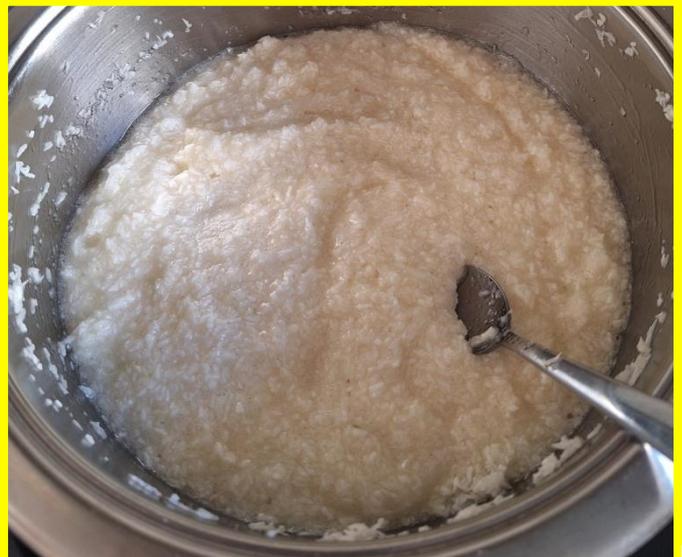
2. Die Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mithilfe von 2 Teelöffeln Häufchen draufgeben.

Tipp: Wenn Sie das Backpapier vorher leicht mit Wasser beträufeln, verschieben sich die Oblaten beim Befüllen nicht so leicht.

3. Die Kokosmakronen im vorgeheizten Backofen bei 150°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Zutaten

- 200 g Kokosraspeln
- 4 Eiweiß
- 200 g Zucker, feiner
- 75 Oblaten



Rezepte:

Kategorie Gruppe



Restewraps – Alles einwickeln bitte

Geschwistergruppe Schabel aus Waldstetten

Zubereitung

1. Das Gemüse für die Füllung in kleine Stückchen schneiden und anbraten. Dafür Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und dann mit dem harten Gemüse wie Karotte oder Kohl ergänzen und dann nach und nach die Gemüse mit einer kürzeren Garzeit wie Pilze, Tomate oder Paprika dazugeben. Am Ende mit Schmand, Frischkäse oder etwas Sahne ergänzen, so dass eine cremige, aber nicht zu flüssige Masse entsteht.
2. Währenddessen das rohe Gemüse für die Füllung so schneiden, dass es gut eingewickelt werden kann und auf einen schönen Teller legen. Auch den geriebenen Käse, sonstige Saucen und extra Beläge auf den Esstisch stellen.
3. Die Wraps im Ofen oder in der Pfanne erwärmen.
4. Direkt am Tisch füllt jeder seinen eigenen Wrap. Zuerst etwas geriebener Käse, Schmand oder sonstige Sauce, dann die warme Füllung und obendrauf, was sonst noch auf dem Tisch steht. Achtung, Masse nur in der Mitte verteilen und nur so viel, dass der Wrap noch gut gewickelt werden kann.

Zutaten

- 1-2 fertige Wraps je Person
- Öl zum Anbraten
- 1 Zwiebel
- Gemüsereste quer durchs Beet, rechne mit einer großen Handvoll Gemüse pro Person z.B. Karotten, Lauch, Kohl, Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomate
- Mais, Bohnen oder etwas Tomaten aus der Dose
- Eine (angefangene) Packung Frischkäse, Schmand oder Ähnliches
- Frisch zum belegen dazu einige Salatblätter, Gurke, Tomate, Essiggurke, je nach Vorrat und Geschmack, Schmand und/oder geriebener Käse, Feta, Reste von Mayonnaise, Burgersauce oder was sonst noch geleert werden darf



Tipp: Es lässt sich so ziemlich alles an Resten in die Wraps einwickeln.

Käse selbst herstellen

Geschwistergruppe Schabel aus Waldstetten

Zubereitung

1. Die Milch mit ca. 1 TL Salz unter Rühren erhitzen und kurz vor dem Kochen etwas Essig (ca. 10 ml) hinzugeben, so dass sich Klümpchen bilden.
2. Diese Milch dann durch ein Sieb mit eingelegtem Geschirrtuch gießen, wodurch die Klümpchen im Tuch zurückbleiben. Diese Masse gut ausdrücken und auskühlen lassen.
3. Nach einigen Stunden, am besten über Nacht, hat sich der Klumpen dann soweit verfestigt, dass er in Stückchen geschnitten werden kann.

Zutaten

- 1 Liter Milch
- ca. 1 TL Salz
- ca. 10 ml Essig

Tipp: Wird die Molke aufgefangen, kann der Käse darin auch einige Tage im Kühlschrank aufgehoben werden.

Rondelles de pommes en pâte feuilletée

Les Français de la RSG (Realschule Güglingen)

Rondelles de pommes en pâte feuilletée

„Mhhh regarde, voici quelques vieilles pommes.“

Qu'est-ce qu'on fait avec ces pommes? “

„J'ai une idée, sauvons-les!“



Ingrédients:

- 5 pommes
- 1-2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 1/2 cuillère à soupe de cannelle
- 3 cuillères à soupe de sucre
- Lait (pour badigeonner la pâte feuilletée)

Pour décorer:

- Sauce caramel

Préparation:

Les pommes sont d'abord pelées, puis le trognon et les mauvais points sont retirés. Les pommes sont ensuite coupées en tranches.



Ensuite, la cannelle et le sucre sont mélangés dans un bol.

Placez maintenant les rondelles de pomme dans le bol et saupoudrez de cannelle et de sucre.

Ensuite, coupez la pâte feuilletée en lanières et enroulez les lanières autour des tranches de pomme.

Maintenant, les tranches sont badigeonnées de lait avant d'être cuites au four à 180 degrés avec chaleur de voûte et de sole pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Amusez-vous à sauver des aliments!!



Bananenbrot

Les Français de la RSG (Realschule Güglingen)



Bananenbrot

c'est très bien!

Dauer: 75 Min.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zutaten:

- trois bananes mûres
- 80 ml huile de tournesol
- 110g cassonad
- deux oeufs
- 200g farine de blé
- 3 levure chimique
- 1 piox sel
- 1 gousse de vanille
- un peu de beurre pour la forme

Zubereitung:

1 Schritt:

Ofen auf 180 Grad
Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad)
vorheizen. Kastenform (Innenmaße
23x10cm) gut einfetten. Bananen
mit einer Gabel in einer Schüssel
zerdrücken.

2 Schritt:

Vanilleschote mit einem Messer
der Länge nach einritzen und mit
braunem Zucker und Eier verquirlen.
Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und
Vanilleschote vermischen und mit
der Öl-Eiermasse verrühren.
Bananen-Püree einrühren. Teig
in die Form geben und im
vorgeheizten Ofen etwa 55
Minuten backen. Das Bananen-
brot nach dem Backen voll-
ständig auskühlen lassen, erst
dann aus der Form nehmen.
Das Bananenbrot ergibt ca.
10 Stücke.



Apfelkuchen

Les Français de la RSG (Realschule Güglingen)

Zubereitung

1. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und Fruchtfleisch in Würfeln schneiden.
2. Fett, Zucker und Salz mit dem Schneebesen des Handrührgerätes weißcremig aufschlagen. Eier nacheinander unterrühren.
3. Puddingpulver, Mehl und Backpulver mischen. Mehlmischung und Milch abwechselnd unter den Teig heben. Äpfel unter den Teig heben. Teig in eine gefettete mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm) geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen (179°C / Umluft: 150°C) ca. 45 Min backen.

1. Épluchez les pommes, coupez-les en quartiers, retirez le trognon et coupez la chair en cubes.
2. Battre la graisse, le sucre et le sel avec le fouet du batteur à main jusqu'à obtenir un mélange blanc et crémeux. Incorporer les œufs un à la fois.
3. Mélanger la poudre à pudding, la farine et la levure chimique. Incorporez alternativement le mélange de farine et le lait à la pâte. Incorporez les pommes à la pâte. Versez la pâte dans un moule à charnière beurré (26 cm) saupoudré de farine et lissez-la. Cuire au four préchauffé (179°C / four ventilé : 150°C) pendant environ 45 minutes.

Zutaten

- 3 Äpfel / 3 pommes
- 150 g Butter / 150 g de beurre
- 150 g Zucker / 150 g de sucre
- 1 Prise Salz / 1 pincée de sel
- 2 Eier / 2 œufs
- 1 Packung Vanillen Puddingpulver / 1 paquet de poudre de pudding à la vanille
- 250 g Mehl / 250 g de farine
- 3 gestr. Tl Backpulver / 3 cuillères à café de levure chimique
- 5 EL Milch / 5 cuillères à soupe de lait
- Puderzucker / sucre en poudre



Petit-Déjeuner

Les Français de la RSG (Realschule Göglingen)

COMMENCEZ VOTRE JOURNÉE AVEC UN BON PETIT-DÉJEÛNER

Pour notre petit-déjeuner sain il faut:

- Du vieux pain ou des vieux petits pains - cinq oeufs
- du sucre - de la cannelle - du lait
- six vieilles pommes - un paquet de sucre vanillé



1. Pour la compote de pommes pelez et coupez les pommes en petits dés.
2. Mettez-les dans une casserole avec une gorgée d'eau, de la cannelle et du sucre vanillé et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Quand ils sont mous, réduisez-les en purée.
4. Alors laissez-les refroidir.
5. Puis, coupez les petits pains en tranches.
6. Ensuite, mettez les oeufs et le lait dans un bol et mélangez tout.
7. Roulez les petits pains dans le mélange et faites-les cuire à la poêle.
8. Finalement vous servez-les avec du sucre, de la cannelle et la purée.



Pour accompagner ce plat, préparez un smoothie avec des vieux fruits et du lait.



Ratatouille

Azubis der Stadt Freudenstadt



Freudenstadt
im Schwarzwald



Ratatouille

ZUTATEN

- 250g Zucchini
- 250g Aubergine
- 400g Tomaten
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100ml Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1

Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, putzen und in gleichgroße Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikas halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden.

2

Kräuter waschen und trocken schütteln. Vom Zweig Rosmarin die Nadeln abstreifen und fein hacken. Anschließend Blätter von den Stielen des Basilikums, Thymians und Oreganos abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, grob hacken.

3

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin 4-5 Minuten andünsten. Knoblauch, übriges Gemüse, Tomatenmark und gehackte Kräuter einrühren und kurz andünsten. Gemüsebrühe nach und nach zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Ratatouille auf Tellern anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

Nährwerte
gen



La saucisse purée anti-gaspi

Lisandre und Martin aus Courbevoie (Frankreich)



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 saucisses de Toulouse ou autre (250 grammes) anti-gaspi
- 300g de pommes de terre anti-gaspi
- 20cl de lait
- 10g de beurre
- Une pincée de sel

Les étapes :

1. Laver les pommes de terre
2. Piquer les saucisses et enfourner à 200°C pour une bonne vingtaine de minutes
3. Pendant ce temps faire frémir de l'eau et y plonger les pommes de terre
4. Une fois les pommes de terre cuites, les éplucher et les passer au presse-purée
5. Mélanger à la purée le lait, le beurre et le sel
6. Servir avec la saucisse cuite

Où trouver les ingrédients :

- Dans le rayon anti-gaspi d'un supermarché de proximité
- Dans le fond d'un placard
- Dans votre réfrigérateur

Régalez-vous de manière économique et responsable !

Malu-Giuda: Das einmalige deutsch-französische Nudelerlebnis

Marie und Giulia von der Salomo-Schule in Rastatt

Zubereitung

1. Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen.
2. Währenddessen die Tomaten waschen, halbieren und mit Öl in der Pfanne anbraten. Milch und Saure Sahne zugeben, alles etwas einkochen lassen.
3. Den Topfen untermischen (etwas für die Deko aufheben), mit Salz und Gewürzen abschmecken.
4. Das Nudelwasser abschütten, die Nudeln mit der Tomatencreme auf Tellern anrichten und als warme oder kalte Vorspeise genießen.

Zutaten

- 250 g Fußball-Nudeln
- 1 Pk. kleine Tomaten (ca. 25 Stück)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Gewürze (Schnittlauch, Gemüsebrühe, Paprika, Kräuter der Provence, Italienische Kräuter)
- 50 ml Milch
- 2 EL Saure Sahne
- 1 Becher Topfen (oder Quark)



Tipp: Statt Fußball-Nudeln können auch andere saisonal passende Motiv-Nudeln verwendet werden.

Rezepte:

Kategorie Schule



Bruschetta

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt

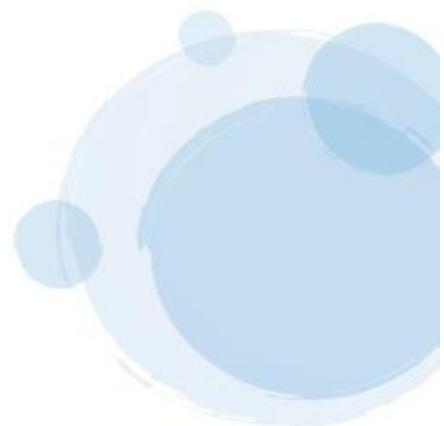


Bruschetta

Zutaten: 8 Tomaten (Strauchtomaten)
Knoblauch (2-3 Zehen)
5 EL Olivenöl
Körnerbrot

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und alles Grüne in den Biomüll. Tomaten halbieren und in Würfel schneiden. Den Knoblauch klein schneiden und zu den Tomatenwürfeln geben. Öl und Salz dazugeben und für 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Das Brot in dicke Scheiben schneiden und auf das mit Backpapier belegte Backblech legen und für 5 Minuten backen lassen.
3. Die Tomatenmischung auf jeder Scheibe verteilen.



Karottensalat

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt



Karottensalat

Zutaten: 4 Karotten
Olivenöl
150g Naturjoghurt
1 Knoblauchzehe
Salz

Zubereitung:

1. Die Karotten schälen, klein raspeln und mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten.
2. Den Knoblauch schälen, klein hacken, mit dem Joghurt in einer Schüssel vermengen und 1 TL Salz hinzugeben.
3. Die Karotten mit dem Joghurt mischen und auf einem Teller schön anrichten und noch für 5 Minuten in den Kühlschrank stellen.



Kartoffelsalat

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt



Kartoffelsalat

Zutaten: 9 Kartoffeln
1 Zwiebel
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Essig
2 EL Rapsöl
1 TL Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und gar dämpfen. Eine Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Servierschüssel geben.
3. Das Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüsebrühe hinzugeben.
4. Für das Dressing Essig, Rapsöl, Senf, Zwiebeln sowie Salz und Pfeffer nach Belieben in die Gemüsebrühe geben, mit den Kartoffeln vermengen und durchziehen lassen.



Griechischer Salat mit Kracherle

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt



Gemischter Salat mit Kracherle

- Zutaten:** Salat
Tomaten
Paprika
Schinken
Brot
- Dressing:** 2 EL Balsamico
3 EL Öl
1 TL Salz
1 TL Zucker
6 EL Wasser

Zubereitung:

1. Den Salat in Streifen schneiden und waschen. Tomaten waschen und klein schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse vom Paprika entfernen und in Würfel schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.
2. Schinken und Brot ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Brot in der Pfanne anbraten und auf separate Servierteller legen.
3. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und alles in der großen Schüssel vermengen.



Gemüsesuppe

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt



Gemüsesuppe

Zutaten: Kartoffeln
Bohnen
Karotten
Brühe

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Karotten schälen, klein schneiden und die Bohnen putzen. Das Gemüse in einen Topf geben und Wasser und Gemüsebrühe hinzugeben, bis das Gemüse leicht bedeckt ist.
2. Die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Servierschüssel geben.



Kartoffelbrei

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt

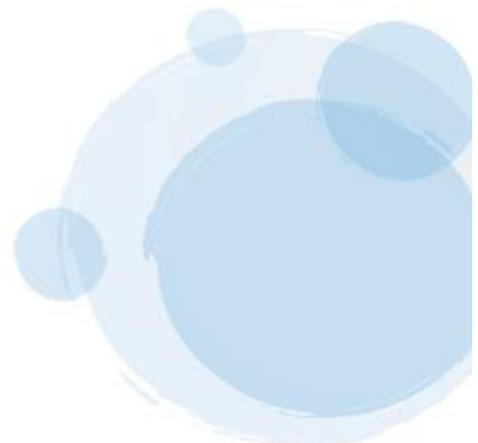


Kartoffelbrei

Zutaten: 500g Kartoffeln
100g Milch
Gewürze

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garkochen.
2. Die Milch leicht erhitzen und anschließend zu den Kartoffeln geben und pürieren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Damit der Kartoffelbrei cremiger wird, könnte man optional noch 25g Butter hinzugeben.



Gemüsepfanne

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt



Gemüsepfanne

Zutaten: Paprika
Champignons
Zuckerschoten
Gemüsebrühe
Milch
etwas Öl

Zubereitung:

1. Tomaten waschen und klein schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse vom Paprika entfernen und ebenfalls klein schneiden. Die Champignons putzen, Stiele entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten.
3. Milch und Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 bis 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
4. Die Gemüsepfanne in eine Servierschüssel geben.



Serviettenknödel

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt

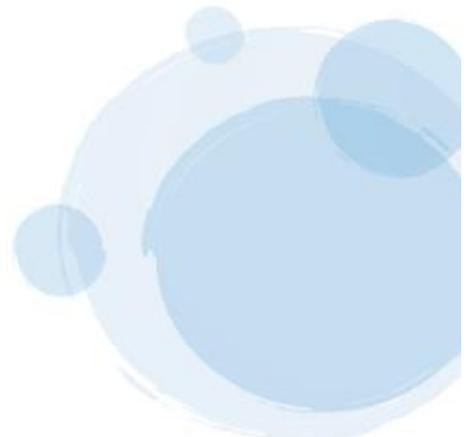


Serviettenknödel

Zutaten: 1kg Brot
1l Milch
2 Eier

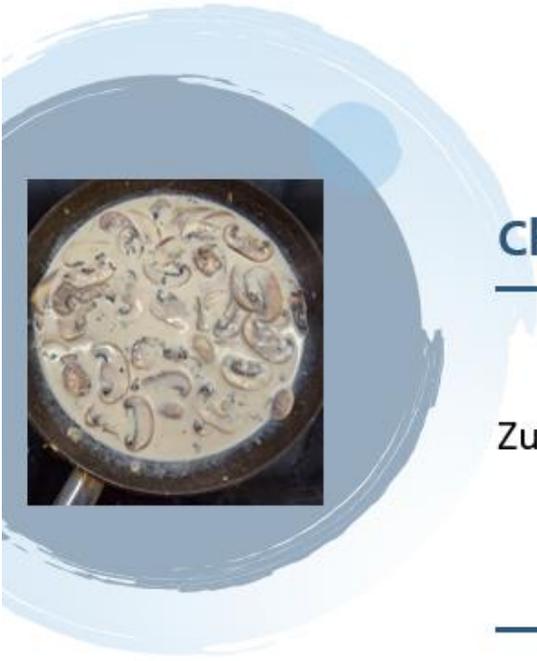
Zubereitung:

1. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Milch im Topf erwärmen und über das Brot geben und 3 Minuten ziehen lassen. Die 2 Eier ebenfalls zur Brotmasse geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Optional kann man Zwiebeln in der Pfanne mit etwas Öl andünsten und hinzugeben.
4. Einen Topf mit Wasser und Salz erhitzen. Die Hände befeuchten. Die Knödel formen und ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
5. Auf einer Servierplatte anrichten.



Champignonsoße

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt

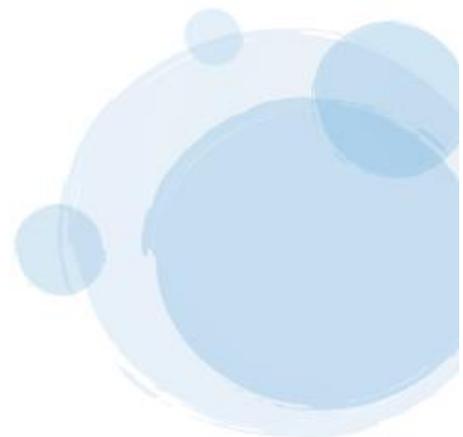


Champignonsoße

Zutaten: Champignons
300 ml Milch
2 EL Olivenöl
50 ml Brühe

Zubereitung:

1. Zuerst die Champignons putzen, Stiele entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in die Pfanne geben und die Pilze bei mittlerer Hitze dünsten.
3. Milch und Gemüsebrühe in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.
4. Anschließend die Soße in eine Servierschüssel geben.



Pommes

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt



Pommes

Zutaten: 12 Kartoffeln
6 EL Öl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in dünne Streifen schneiden. Anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser einige Minuten stehen lassen. Währenddessen den Backofen auf Ober-/Unterhitze auf 200 Grad aufheizen.
2. Die Kartoffeln abtrocknen, in Öl schwenken. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gut verteilen. Für ca. 30 min. knusprig backen.



Bananen-Smoothie

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt



Bananen Smoothie

Zutaten: 5 Bananen
2 EL Joghurt
1 EL Milch

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in kleine Scheiben schneiden. Etwa eine Stunde in die Gefriertruhe stellen.
2. Die Bananen pürieren und mit dem Joghurt und der Milch vermengen. Optional können noch Streusel zum Dekorieren verwendet werden.



Mandarinen-Bananen Dessert

AES-Klasse von der Falkenrealschule in Freudenstadt



Mandarinen-Bananen Dessert

Zutaten: 2 Bananen
600 – 700 g Mandarinen
700 – 800 g Vanille Skyr

Zubereitung:

1. Die Bananen in kleine Stücke schneiden. Danach die Mandarinen schälen.
2. In eine Schüssel Bananen, Mandarinen und den Skyr nacheinander schichten.
3. Optional noch Streusel darauf streuen und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.



Hühnerbouillon

Projekt der Edith-Stein-Schule in Freiburg und der CFA de l'Hôtellerie Restauration de Colmar

Hühnerbouillon au Bonheur

Für die Suppe verwenden wir das restliche Gemüse und Hühnerfleisch, um die Lebensmittel nicht zu verschwenden.

Zutaten für 4 Personen :

- 300gr x Pilze
- 200gr Hähnchen
- 1 x Zwiebeln
- Lauchzwiebeln
- 200 gr Mais.
- 2 x Eier.
- 3 x Karotten
- Gewürze (Salz ,Zucker ,
Speisestärke ,Pfeffer)



Zubereitung :

1. Karotten, Pilze, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
2. Hähnchen in Stücke zerkleinern.
3. Zwiebeln, Pilze, Hähnchen & Karotten zusammen im Topf andünsten.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen, Wasser dazu.
5. Mais in den Topf dazu geben.
6. Speisestärke in eine Schüssel geben und umrühren bis sie sich aufgelöst hat. Dann gießen den Hühnertopf.
7. Das Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eiweiß zuerst hinein gießen und umrühren. Danach das Eigelb hinein gießen und umrühren.
8. Lauchzwiebeln darauf.
Suppe genießen.

Tiramisu

Projekt der Edith-Stein-Schule in Freiburg und der CFA de l'Hôtellerie Restauration de Colmar

Tiramisu



La date de péremption des aliments utilisés (mascarpone, oeufs) est passée. On utilise du café qui vient d'un paquet déjà ouvert.

Das Ablaufdatum der verwendeten Lebensmittel (Mascarpone, Eier) ist abgelaufen. Es wird Kaffee aus einer bereits geöffneten Packung verwendet.

500g Mascarpone
 240ml Espresso
 200g Löffelbiskuit / Doigts de dame
 150g Zucker / sucre
 40g Kakaopulver/ poudre de cacao
 4 Eier/ Oeufs



- Eier trennen, Eiweiß steif schlagen
- Eigelb mit Zucker cremig rühren
- Mascarpone und Eiweiß unterrühren
- Löffelbiskuit in Espresso tränken und in Form bringen
- Abwechselnd mit Mascarponecreme schichten
- mit Kakao garnieren



-
- Séparer les œufs et battre les blancs en neige ferme.
 - Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
 - Incorporer le mascarpone et les blancs d'œufs
 - Tremper les boudoirs dans l'espresso et les façonner
 - En alternant avec la crème mascarpone
 - Garnir de cacao

Arme Ritter auf lauwarmer Früchtesoße

Projekt der Edith-Stein-Schule in Freiburg und der CFA de l'Hôtellerie Restauration de Colmar

ARME RITTER AUF LAUWARMER FRÜCHTESOÙE

Wir haben uns für dieses Dessert entschieden, da die meisten Zutaten nicht die neusten sein müssen.

Zutaten Arme

Ritter:

- Toast Brot (älteres)
- 1 Ei
- 250ml Milch
- 50gr Butter
- Zucker und Zimt

Zutaten FrüchtesoÙe:

- 500gr Gemischte Früchte
- 50gr Zucker
- Vanillemark
- Zitronensaft

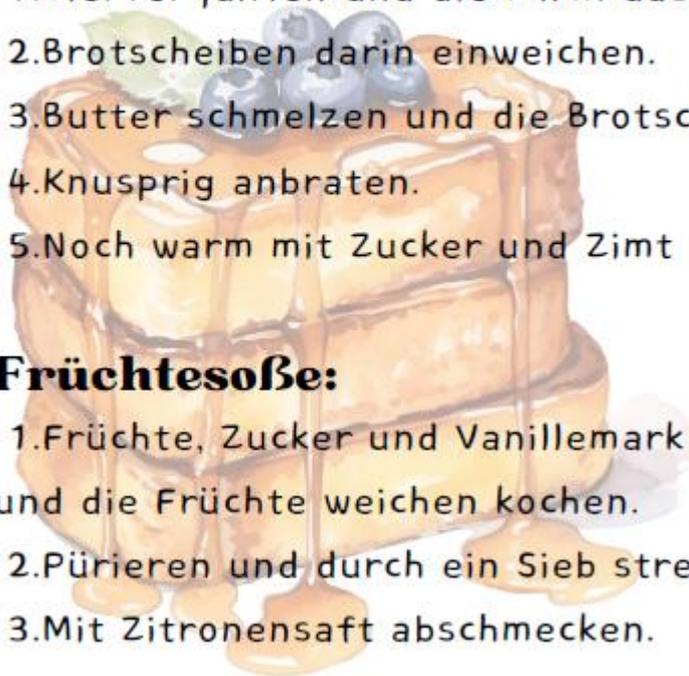
Material: Kleiner Topf/ Pürierstab/ Sieb/ Kochlöffel/ Pfanne/ Schüssel/ Schneebesen/Pinzette

Arme Ritter:

1. Eierverquirlen und die Milch dazugeben.
2. Brotscheiben darin einweichen.
3. Butter schmelzen und die Brotscheiben darin.
4. Knusprig anbraten.
5. Noch warm mit Zucker und Zimt bestreuen.

FrüchtesoÙe:

1. Früchte, Zucker und Vanillemark in einem Topf geben und die Früchte weichen kochen.
2. Pürieren und durch ein Sieb streichen.
3. Mit Zitronensaft abschmecken.



Goldene Kürbissuppe

Projekt der Edith-Stein-Schule in Freiburg und der CFA de l'Hôtellerie Restauration de Colmar

Velouté doré de citrouille

Ingrédients pour 5 personnes :

Pour la soupe :

- 1 kg de citrouille hokkaido
- 2 pommes de terres/Kartoffeln
- 1 oignon/ Zwiebel
- 1 c. à café de paprika/Paprika
- 500 ml de bouillon/Brühe
- 150ml de crème/Sahne
- Sel et poivre/Salz und Pfeffer

Pour le bouillon :

- Les épluchures de l'oignon/ Zwiebelschalen
- Les épluchures de pommes de terres/ Kartoffelschalen
- L'intérieur de la citrouille/Das Innere das Kürbis

Préparation :

1. Coupez la citrouille et les pommes de terre et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Versez le bouillon préparé sur le potiron et les pommes de terre, puis écrasez-les jusqu'à obtenir une texture fine.
3. Ensuite, chauffez le tout sur le feu, ajoutez de la crème et assaisonnez avec du sel, du paprika et du poivre.
4. Laissez chauffer, puis servez.



Kartoffel-Rotkohl mit Parmesan

Projekt der Edith-Stein-Schule in Freiburg und der CFA de l'Hôtellerie Restauration de Colmar

KARTOFFEL-CHOU AU PARMESAN

Nous utilisons des produits de saison et pour chaque ingrédient, l'ensemble de l'aliment est utilisé dans le plat. Nous avons choisi de faire un plat végétarien pour être plus respectueux de l'environnement. Nous utilisons aussi des aliments dont la date de péremption est passée (fromage, parmesan, lait, beurre, crème fraîche).

Ingrédients:

- un petit chou rouge
- huile
- sel/poivre
- 1 tasse d'oignons
- 2-3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café d'herbe de Provence
- 1/4 cuillère à café de paprika en poudre
- 55g de fromage frais
- 2 tasses de bouillon
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- Un peu d'eau
- 1 demi-tasse de parmesan
- 1kg de pommes de terre à la cuisson douce
- 250ml de lait
- 50g de beurre
- Muscade
- 2-3 radis



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C. Coupez le chou en deux jusqu'à l'extrémité de la tige puis en 4 quartiers, en gardant la tige et le noyau intacts. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle allant au four à feu moyen-vif. Ajouter le chou; cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, environ 5 minutes de chaque côté. Transférer les dans une assiette; saupoudrer de sel et de poivre.
2. Réduire le feu ; ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile, l'oignon, l'ail émincé, l'herbe de Provence et le paprika. Cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que l'oignon pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le fromage frais dans la préparation; cuire en remuant constamment jusqu'à ce qu'il soit fondu et crémeux, environ 1 minute. Incorporer le bouillon et le quart de cuillère à café restant de sel et de poivre; cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ébullition.
3. Mélangez 2 cuillères à café de fécule de maïs et d'eau dans un petit bol jusqu'à consistance lisse; incorporer le mélange dans la poêle. Retirer du feu; incorporer 1/2 tasse de parmesan jusqu'à ce qu'il soit fondu.
4. Remettez les quartiers de chou dans la poêle; cuire au four, en retournant une fois, jusqu'à ce que le chou soit très tendre et que la sauce ait réduit et épaissi, environ 50 minutes.
5. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre. Couper les pommes de terre en morceaux et mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dans la chair.
6. Passez-les au moulin à légumes. Portez le lait à ébullition. Ajoutez le beurre puis le lait, et un peu de muscade.
7. Utiliser les épluchures de pommes de terre pour en faire des chips. Pour cela, frire les épluchures dans de l'huile et les égoutter à l'aide d'un torchon.
8. Utiliser les radis pour en faire des spirales à l'aide d'un économiseur. Cela sera utilisé pour le dressage.
9. Sortir le chou du four. Laisser reposer 5 minutes.
10. Pour le dressage : étalez la purée sur l'assiette, mettez un quart de chou par-dessus, puis la spirale de radis sur le chou. Disposez les chips sur l'assiette et saupoudrez de copeaux de parmesans.

Hähnchenkeule mit Gemüse aus dem Ofen

Projekt der Edith-Stein-Schule in Freiburg und der CFA de l'Hôtellerie Restauration de Colmar

Cuisse de poulet avec des légumes au four

Durable car toutes les parties des légumes peuvent être utilisées

Ingrédients :

- Cuisse de poulet
- Carottes
- Patates
- Oignons
- Persil
- Sel, Poivre
- Huile d'olive
- Romarin
- Paprika en poudre

Préparation :

1. Coupez les légumes en petits morceaux et préchauffez le four
2. Assaisonnez le poulet et les légumes
3. Tout mettre dans le four
4. Faites cuire le tout à 200°C pendant 40-50 min
5. Déposer ensuite le tout joliment sur une assiette chaude.



Pizzabrötchen

Klasse der Christophorus-Schule in Freudenstadt



Pizzabrötchen

ZUTATEN

- ♥ 4 Brötchen/Baguette vom Vortag
- ♥ 100g Salami
- ♥ 150g Schinken
- ♥ 1-2 Paprika
- ♥ 4 Champignons
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 200g geriebener Käse
- ♥ Salz, Pfeffer, frische (getrocknete) Kräuter nach Saison und Geschmack
- ♥ 200g Sahne

- ♥ Die Zutaten können nach Geschmack und/oder Verfügbarkeit verändert werden

ZUBEREITUNG

1. Das Baguette mit einem Messer in Scheiben schneiden.
2. Salami und Schinken in feine Würfel schneiden.
3. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden.
4. Von den Champignons den Stiel entfernen und die Champignons fein hacken.
5. Zwiebel schälen und fein würfeln.
6. Alle Zutaten bis auf die Brötchen in eine Schüssel geben und mit dem geriebenen Käse und den Gewürzen mischen.
7. Den Backofen vorheizen.
8. Sie Sahne steif schlagen und unter die Gemüse-Gewürz-Masse ziehen.
9. Die Masse auf die Brötchen geben.
10. Bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) die Brötchen im Backofen etwa 20 Minuten goldgelb und knusprig backen.



Bunter Salat

Klasse der Christophorus-Schule Freudenstadt



ZUTATEN

- ♥ Grüner Salat
- ♥ Gurke, Karotte, Radieschen, Tomate, Paprika,... (nach Verfügbarkeit)
- ♥ Verschiedene Kräuter

Verschiedene Salatsoßen:

Joghurtsoße:

- ♥ 1 Becher Joghurt
- ♥ 1 EL Essig oder Zitronensaft
- ♥ Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker
- ♥ 1 EL Öl
- ♥ Kräuter nach Geschmack

Sahnesoße:

- ♥ 8 EL saure oder süße Sahne
- ♥ 1 EL Zitronensaft
- ♥ Salz, ½ TL Zucker, Pfeffer

Essig-Ölmarinade:

- ♥ 2 EL Essig
- ♥ 4 EL Öl
- ♥ 1 kleine Zwiebel
- ♥ 1 TL Senf
- ♥ Salz, Pfeffer, Zucker

Bunter Salat

ZUBEREITUNG



1. Salat waschen und klein schneiden.
2. Gurke, Radieschen, Tomaten,... in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
4. Die Zutaten für die Soße verrühren und über den Salat geben, vorsichtig mischen.



Champignonsuppe mit Croutons

Klasse der Christophorus-Schule Freudenstadt



Champignonsuppe mit Croutons

ZUTATEN

- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 250g Champignons
- ♥ 2 EL Butter
- ♥ 1 TL mittelscharfer Senf
- ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 1 TL Salz
- ♥ 500ml Gemüsebrühe
- ♥ ½ Bund Schnittlauch
- ♥ 200ml Sahne
- ♥ Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Belieben
- ♥ Baguette/Brötchen vom Vortag für Croutons

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein Würfeln. Champignons putzen, Stielenden abschneiden und vierteln.
2. Baguette/Brötchen in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Würfel zugeben. Unter ständigem Wenden goldbraun braten.
3. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Champignons zugeben und 3-4 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Senf, Mehl und Salz zugeben, anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Unter ständigem Rühren aufkochen und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
6. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, Sahne zugeben, noch einmal erwärmen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.
7. Mit Croutons und Schnittlauch dekorieren.



Chicorée-Schinken-Auflauf

Klasse der Christophorus-Schule Freudenstadt

Chicorée-Schinken-Auflauf



ZUTATEN

- ♥ 6 Chicorée
- ♥ 6 Scheiben Kochschinken
- ♥ 4 EL Butter
- ♥ 3 EL Mehl
- ♥ 500ml Milch
- ♥ 100g Gouda, Parmesan,...
- ♥ Salz, Pfeffer, Muskat

Dazu passt: Reis/Nudeln/Kartoffel vom Vortag oder in Scheiben geschnittenes und getoastetes Brot.



ZUBEREITUNG

1. Den Chicorée putzen und den bitteren Kern keilförmig herausschneiden.
2. Salzwasser zum Kochen bringen und den Chicorée etwa 10 Minuten darin blanchieren. Mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit Butter zerlassen, Mehl hineinstreuen und unter Rühren anschwitzen.
4. Nach und nach Milch dazu gießen, dabei immer gut mit dem Schneebesen rühren. 5-10 Minuten köcheln lassen.
5. Den Käse reiben. Den Käse in der Sauce schmelzen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.
6. Jeden Chicorée mit einer Scheibe Schinken umwickeln.
7. Alles nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen und mit der Soße übergießen.
8. Zum Schluss noch Käse darüber streuen und Butterflöckchen daraufsetzen.
9. Bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen.



Kürbissuppe mit Knödel

Klasse der Christophorus-Schule Freudenstadt



Kürbissuppe mit Knödel

ZUBEREITUNG

der Suppe:

1. Kürbis waschen, entstielen und halbieren. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch des Kürbis samt Kernen entfernen. Kartoffeln schälen. Kürbishälften und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
3. Butter erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, dann Knoblauch, Kürbis- und Kartoffelstücke zufügen, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Suppe kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind.
5. Mit einem Pürierstab pürieren, mit Sahne verfeinern.
6. Fertige Suppe mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken und mit Kürbiskernen garnieren.



ZUTATEN

für die Suppe:

- ♥ Hokkaidokürbis
- ♥ 2 Kartoffeln
- ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 1 Knoblaucheze
- ♥ 2 EL Butter
- ♥ 1l Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht)
- ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ 100 ml Sahne
- ♥ Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss nach Belieben, Kürbiskerne

für die Knödel:

- ♥ 4 Brötchen oder Brot vom Vortag
- ♥ 1 TL Salz
- ♥ 2 Eier
- ♥ 150 ml Milch
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ Pfeffer
- ♥ Semmelbrösel
- ♥ Bei Bedarf/falls vorhanden: Petersilie, Speck

der Knödel:

1. Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit einem Teelöffel Salz vermischen.
2. Die Zwiebeln fein würfeln und kurz in Butter andünsten. ¹
3. Die Milch erwärmen und zusammen mit den Zwiebeln zu den Brotwürfeln geben. Alles vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser aufsetzen.
5. In der Zwischenzeit die Eier verquirlen und der Brotmischung hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Mit den Händen zu einer formbaren Masse verkneten. Ist die Masse zu weich, etwas Semmelbrösel unterheben. Ist die Masse zu trocken, etwas Milch hinzufügen.
7. Mit feuchten Händen etwa 8 tennisballgroße Knödel formen.
8. Die Knödel in das kochende Salzwasser legen und sofort die Herdplatte auf mittlere Temperatur stellen. Die Knödel nicht kochen, sie müssen gar ziehen – das dauert etwa 20 Minuten.



¹ bei Bedarf/falls vorhanden: fein gehackte Petersilie, Speck mit andünsten

Apfel Crumble

Klasse der Christophorus-Schule Freudenstadt



Apfel Crumble

ZUTATEN

- ♥ 4 Äpfel oder Obst nach Saison
- ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 1 Päckchen Vanillinzucker
- ♥ ½ TL Zimt

- ♥ 160 g Mehl
- ♥ 100g Zucker
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 100g Butter

- ♥ 1/2l Milch
- ♥ Vanillesoßenpulver
- ♥ 2 EL Zucker

ZUBEREITUNG

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in 1cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Vanillinzucker und Zimt mischen.
2. Die Mischung beiseite stellen. Sechs feuerfeste Förmchen fetten. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Würfeln zugeben. Mit den Händen zu einem krümeligen Teig verkneten.
4. Apfelwürfel auf die Förmchen verteilen. Üppig mit den Streuseln bedecken.
5. Etwa 20 Minuten backen. Nach Belieben mit Puderzucker und/oder Vanillesoße servieren!



Brotsalat mit Tomate und Mozzarella

AES-Klasse der Hermann-Hesse-Realschule in Tuttlingen

Zutaten	Zubereitung
250g Brotreste (Baguette, Ciabatta, ...) 5 EL + 4 EL Olivenöl 500g Tomaten 150g Kirschtomaten 5 Stiele Basilikum 250g Mini-Mozzarella 6 EL heller Balsamico-Essig Salz, Zucker, Pfeffer	<ul style="list-style-type: none">• Heize den Backofen auf 225°C vor (Ober- und Unterhitze).• Wasche die Tomaten, schneide sie klein und gib sie in eine Schüssel.• Wasche das Basilikum, zupfe die Blätter ab und gib sie dazu.• Halbiere die kleinen Mozzarella-Kugeln und füge sie zu den Tomaten hinzu.• Schneide das Brot in dünne Scheiben und halbiere oder viertle sie (je nach Größe).• Lege die Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech und beträufle sie mit 5 EL Olivenöl.• Röste die Brotscheiben im vorgeheizten Backofen ca. 8-9 Minuten.• Verrühre Essig, 4 EL Olivenöl, Salz, Zucker und Pfeffer.• Mische alle Zutaten und schmecke noch einmal ab.

Tipp:

Der Brotsalat wird direkt gegessen, damit das Brot knusprig bleibt.



Nudelauf

AES-Klasse der Hermann-Hesse-Realschule in Tuttlingen

Zutaten	Zubereitung
400g gekochte Nudeln 200g Schinken 100ml Milch 100ml Sahne 4 Eier Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss 200g geriebener Käse	<ul style="list-style-type: none">• Heize den Backofen auf 180°C vor (Ober- und Unterhitze).• Gib die gekochten Nudeln in eine gefettete Auflaufform.• Schneide den Schinken in Würfel und mische ihn unter die Nudeln.• Verquirle Milch, Sahne und Eier in einer Schüssel und würze kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.• Gieße die Eiermischung über die Nudeln.• Bestreue alles gleichmäßig mit Käse.• Backe den Auflauf ca. 40-50 Minuten im vorgeheizten Ofen.

Das ist ein ideales Reste-Verwertungs-Essen!

- die Nudeln können die Reste vom Vortag sein, die Nudelform ist egal
- statt Milch und Sahne kannst du nur Sahne nehmen
- auch Käsereste finden hier ihre Verwendung
- anstelle des Schinkens kannst du eine rote Paprikaschote in Würfel schneiden und unterheben
- zusätzlich kannst du übriges Gemüse deiner Wahl kleinscheiden und mitgaren



Bananenbrot

Gruppe des Johannes-Kepler-Gymnasiums in Leonberg

Bananenbrot

EINFACHES REZEPT

Zubereitung

Base

- 3 reife Bananen
- 80 ml Öl
- 110 g brauner Zucker
- 2 Eier
- 200 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Vanilleschote
- 1 Prise Zimt
- Restschokolade(Weihnachtsmann/Osterhase)

Zubereitungszeit: ca. 75 min

Backzeit : 40-50 min

Anleitung

- Ofen Vorheizen
- Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen
- Bananen, Milch, Öl, Vanillezucker vermengen und mit dem Rest zu einem Teig verrühren
- Teig in Passform füllen
- backen

Notizen

Freude zum Zubereiten ist wichtig!



Ruckzuck Nudelauflauf

Klasse des Ländlichen Schulzentrums Amtzell

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser kochen.
2. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln.
4. Milch und Frischkäse in einen Messbecher geben und zu einer cremigen Masse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und wenn vorhanden zuletzt das Ei unterheben.
5. Nudeln, Gemüse und Soße zusammen in eine Auflaufform geben und Mozzarella darüber geben.
6. Ca. 20 Minuten bei 180°C Heißluft im Backofen backen.

Zutaten

- 300 g Nudeln
- ½ Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 400 g Frischkäse
- 200 ml Milch
- Etwas Brokkoli
- Tomaten
- Karotten
- Etwas Mais
- 1 Ei
- 3 Kugeln Mozzarella



Tipp: Passend dazu: Rohkostsalat mit Essig-Öl Dressing.

Kohlblume im Kartoffelbeet

AES-Klasse der Salomo-Schule in Rastatt

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, dann längs halbieren und in Spalten schneiden.
2. Zwiebel in grobe Würfel schneiden und mit einem Schuss Olivenöl zusammen mit den Kartoffeln in der Pfanne braten lassen. Damit die Kartoffeln weicher werden, etwas Wasser hinzugeben.
3. Den Spitzkohl waschen und putzen, in feine Streifen schneiden (1 Blatt übriglassen), zur Pfanne hinzufügen. Mit Gewürzen abschmecken.
4. Saure Sahne in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen, nach Wunsch mit einem Schuss Zitrone, vermischen. Als Dip zur Pfanne reichen oder unterrühren.
5. Aus dem übrigen Kohlblatt kleine Blumen formen und auf dem Kartoffelbeet verteilen.

Zutaten

- 7 gerettete Kartoffeln
- ½ geretteter Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- Salz
- Kräuter und Gewürze (Schnittlauch, Paprika, Oregano, Kräutersalz, Gemüsebrühe, Kurkuma)
- Etwas Wasser
- Olivenöl
- 1 Becher gerettete Saure Sahne
- Optional: Zitrone



Gemüse in Massen – auch mit leeren Kassen

Französisch-Klasse der Stettenfelsschule Untergruppenbach

Zubereitung

1. Das Gemüse säubern und klein schneiden.
2. Die Karotten in heißem Wasser kochen, bis sie weich werden.
3. Die Karotten und das Karottenwasser voneinander trennen und beide für später zur Seite stellen.
4. Jetzt die Karotten, Frühlingszwiebeln, Paprika und Tomaten köcheln, pürieren und währenddessen immer ein bisschen Karottenwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dabei je nach Geschmack würzen.
5. Danach die Zucchini und die Pilze in einer Pfanne anbraten.
6. Nun die Nudeln kochen.
7. Als letztes alles schön anrichten, die Zucchini, Pilze und die restlichen Frühlingszwiebeln auf die Nudeln verteilen und genießen.

Zutaten

- 1 x Frühlingszwiebeln
- 250 g Pilze
- 2 x Karotten
- 600 g Spagetti
- 1 x Zucchini
- 1 x Paprika
- 500 g Tomaten



Vegetarische Dürüms

Gruppe des Württemberg-Gymnasiums in Stuttgart

Vegetarische Dürüms



Zutaten

Dürüm Brot
Gerettetes Gemüse und
Obst (Tomaten, Salat, Gurken
Zwiebeln)
Soßen und Gewürze

Zubereitung

- Säuberung des Obst und Gemüses
- Erwärmung des Dürüm Brotes
- Einlage der Zutaten
- Zusammenwicklung des gefüllten Dürüms



Apfelkuchen

Gruppe des Württemberg-Gymnasiums in Stuttgart

Tarte aux pommes -supersaftiger Apfelkuchen-



Zutaten:

125 g Margarine oder Butter, weiche

125 g Zucker 3 Eier

½ Pck, Backpulver

250 g Mehl

1 ½ kg Äpfel geschälte, entkernte

Fett für die Form/ Backpapier für die Form

viel Butter zum Bestreichen

Zimt-Zucker Mischung

Zubereitung:

1. Aus Margarine oder Butter, den Eiern, dem Backpulver und dem Mehl einen Rührteig herstellen.
2. Die Äpfel in große Stücke schneiden (je nach Größe der Äpfel z.B. Achtelstückchen) und unter den Teig heben.
3. Das Ganze dann in eine gefettete Springform geben (oder in eine Form, die mit Backpapier ausgelegt ist)
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober/Unterhitze auf der unteren Schiene ca. 50 bis 55 Minuten backen
5. Nach 45 Minuten mit viel Butter bestreichen und mit Zucker oder einer Zimt-Zucker Mischung bestreuen.

Falls der Kuchen schon früher braun werden sollte, den Kuchen einfach für die restliche Backzeit mit Backpapier abdecken

Das beste Rezept, um aus alten oder kaputten Äpfeln noch was Besonderes und Leckeres herzustellen.

Lecker, super saftig und passt super zu Vanilleeis oder Magerquark. Es scheint zwar, dass es zu viele Äpfel sind im Verhältnis zum Teig, aber keine Angst. Der Teig sucht sich seinen Weg durch die Äpfel und dient eigentlich nur als zusammenhaltende Form für die Äpfel.



