

KOCHTUTORIUM SCHMECKT MIR



DAS WIRD VERMITTELT

- Umgang mit Gewürzen
- Umgang mit Küchenmessern
- Die unterschiedlichen Garzeiten für Gemüse
- Zubereitung einer einfachen Marinade
- Zubereitung eines Ofengerichts
- Zubereitung eines Schmorgerichts

OPTIONAL KÖNNT IHR ZEIGEN

- „Klauentechnik“ beim Schneiden von Gemüse
- Die beste Schneidetechnik für Zwiebeln



DIE REZEPTE

Hummus
Ofengemüse
Linsen-Eintopf
mit Chili
Porridge

KOSTEN

ca. 100 € bei 16  + 4 

BEACHTET

Die Mengenangaben sind
i.d.R. für 4  + 1 

Je nach Saison könnt ihr das Ofengemüse auch durch andere Sorten ersetzen - im Herbst und Winter z.B. Kürbis, Möhren und Sellerie, im Frühjahr Spargel oder Lauchzwiebeln. Beachtet dabei die unterschiedlichen Garzeiten.



KOCHTUTORIUM SCHMECKT MIR



JEDE KLEINGRUPPE

BRAUCHT

pro 4  + 1 

-  2 Herdplatten
-  Backofen
-  2 Töpfe: 1x groß, 1x mittelgroß
-  1 kleine Pfanne
-  3 Backbleche
-  1 Sieb
-  4 Schneidebretter
-  1 Handreibe
-  2 große Schüsseln
-  Schneidemesser: 1x groß, 4x mittelgroß
-  1 Kartoffelschäler
-  1 Suppenkelle
-  1 Standmixer oder Pürierstab + hohes Gefäß
-  Je 5 Gläser, Suppenteller/-Schüsseln, kleine Teller, kleine Schüsseln, Messer, Gabel, Löffel

EINKAUFLISTE

pro 4  + 1 
x Gruppenanzahl = -----

-  ----- 140 g rote Linsen o. Berglinsen
-  ----- 260 g zarte Haferflocken
-  ----- 3 Zwiebeln
-  ----- Knoblauch
-  ----- 1 große Süßkartoffel
-  ----- 3 Kartoffeln
-  ----- 2 Möhren
-  ----- 1 Zucchini
-  ----- 1 kleiner Blumenkohl
-  ----- 4 rote Paprika
-  ----- 4 große Äpfel
-  ----- 1 Zitrone
-  ----- 1 Dose Kichererbsen
-  ----- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
-  ----- 1 Dose schwarze oder Kidney-Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
-  ----- 1 Dose Mais (240 g Abtropfgewicht)
-  ----- 800 ml Milch oder ungesüßter Pflanzendrink
-  ----- 4 TL flüssiger Honig oder andere Süßungsmittel z.B. Zuckerrübensirup, Ahornsirup
-  ----- Rapsöl
-  ----- Olivenöl
-  ----- Erdnussmus
-  ----- 2 gehäufte EL Sesampaste (Tahin)
-  ----- Tomatenmark
-  ----- Jodsalz
-  ----- Pfeffer
-  ----- Chilipulver
-  ----- Gemüsebrühpulver
-  ----- Paprikapulver
-  ----- gemahlener Kreuzkümmel
-  ----- gemahlener Zimt

KOCHTUTORIUM: SCHMECKT MIR



LINSEN-EINTOPF MIT CHILI (30 Minuten)

- Öl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen + die Zwiebelwürfel darin 2-3 min glasig braten
- Knoblauch hinzugeben + brate alles 1 min anbraten
- Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver + Tomatenmark hinzugeben + alles 1 min anrösten
- Paprikawürfel dazugeben + 1-2 min anbraten
- Linsen waschen, abtropfen lassen, mit in die Pfanne geben + unterrühren
- mit Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen, alles verrühren + zum Kochen bringen.
- alles auf niedriger Hitze 10 min kochen lassen

Köchelzeit

Mit Deckel ziehen lassen (60 Minuten)

- mit Salz + Pfeffer abschmecken + nach Bedarf Chilipulver hinzufügen
- Bohnen + Mais dazugeben, weitere ca. 5-10 min köcheln lassen

Erwärmen (90 Minuten)

OFENGEMÜSE (60 Minuten)

Wenn alles im Topf köchelt, mit dem Ofengemüse anfangen.

Für die Marinade:

- Zwiebeln + Knoblauch schälen
- Zwiebeln vierteln + mit Erdnussmus, Knoblauch und Öl pürieren.

Für das Ofengemüse:

- (Süß-) Kartoffeln + Gemüse waschen
- Kartoffeln vierteln
- Süßkartoffeln + Gemüse in etwa gleich große Stücke wie die Kartoffel-Wedges schneiden
- mit der Marinade mischen.

- alles gleichmäßig auf einem Backblech verteilen

- 30 Minuten bei 160 °C Umluft backen.

Röstzeit im Ofen (90 Minuten)

Warm halten (120 Minuten)

Ofen ausschalten + den Linseneintopf dazu stellen.

SKILLS

- Umgang mit Küchenmessern
- Umgang mit Gewürzen
- Zubereitung einer einfachen Marinade
- Zubereitung eines Schmorgerichts
- Zubereitung eines Ofengerichts
- Garzeiten für Gemüse

Wenn das Gemüse im Ofen ist, mit dem Hummus anfangen.

HUMMUS (90 Minuten)

- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab pürieren (alternativ Standmixer nutzen)
- je nach Konsistenz kaltes Wasser hinzugeben, bis der Hummus cremig ist.

Im Kühlschrank ziehen lassen. (120 Minuten)

Wenn der Hummus zieht, den Porridge anfangen

PORRIDGE (120 Minuten)

- Äpfel waschen, halbieren + Kerngehäuse entfernen
- die Hälfte der Äpfel auf einer Küchenreibe grob reiben
- den zweite Hälfte klein würfeln
- Apfelwürfel mit Honig/ Zuckerrübensirup + kräftiger Prise Zimt mischen
- Haferflocken mit Milch/ Pflanzendrink in einem Topf verrühren + aufkochen lassen
- Temperatur auf kleine Hitze reduzieren + Porridge etwa 2 min köcheln lassen
- geriebenen Apfel + restlichen Zimt einrühren + alles nochmals ca. 3 min weiter köcheln lassen.
- fertigen Porridge mit den Apfelwürfeln garnieren + servieren



HUMMUS

1. Gib **alle Zutaten** in ein hohes Gefäß und püriere sie mit dem Pürierstab (oder erledige das mit einem Standmixer).
2. Gib dann je nach Konsistenz **kaltes Wasser** hinzu, bis der Hummus cremig ist.

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- Saft einer Zitrone
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- 2 gehäufte EL Sesampaste (Tahin)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Etwas kaltes Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)



OFENGEMÜSE

Für die Marinade:

1. Schäle **Zwiebeln** und **Knoblauch**. Schneide die Zwiebeln in Viertel und püriere sie zusammen mit dem **Erdnussmus**, dem Knoblauch und dem **Öl** mit dem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine.
2. Würze die Paste mit **Jodsalz**, **Pfeffer** und **Paprikapulver** nach Geschmack.

Für das Ofengemüse:

1. Zuerst solltest du die (**Süß-**) **Kartoffeln** und das **Gemüse** waschen. Danach kannst du die Kartoffeln vierteln, die Süßkartoffeln und das Gemüse in etwa gleich große Stücke wie die Kartoffel-Wedges schneiden und mit der Marinade mischen.
2. Verteile die marinierten Stücke gleichmäßig auf ein Backblech. Backe sie **30 Minuten bei 160 °C Umluft**.
Probiere, ob die Kartoffeln gar sind.

ZUTATEN

Für 1 Blech:

- 1 Zwiebel
- 1 große Süßkartoffel
- 3 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Paprika (gut passen z.B. auch
- Brokkoli, Kohlrabi oder Kürbis)

Knoblauch-Marinade:

- 3 EL Erdnussmus
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL Raps- oder Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer,
- Paprikapulver



LINSEN-EINTOPF MIT CHILI

1. Erhitze das **Öl** in einer großen Pfanne oder einem Topf und brate die **Zwiebel** darin 2-3 Minuten glasig. Dann gib den **Knoblauch** hinzu und brate alles eine weitere Minute an.
2. Gib danach die Gewürze (**Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver**) sowie das **Tomatenmark** hinzu und röste alles eine Minute. Dann füge die **Paprikawürfel** dazu und brate sie 1–2 Minuten an. Wasche die **Linsen**, lass sie abtropfen, gib sie mit in die Pfanne und rühre sie unter. Gieße mit **Tomaten** und **Gemüsebrühe** auf, verrühre alles und bringe es zum Kochen. Reduziere die Hitze auf niedrige Stufe und lass den Eintopf **ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln**, bis die Linsen fast gar sind. Schmecke anschließend mit **Salz** und **Pfeffer** ab und füge nach Bedarf **Chilipulver** hinzu. Dann füge die **Bohnen** und den **Mais** hinzu und lass alles noch **weitere ca. 5–10 Minuten köcheln**.

ZUTATEN

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1–2 TL Chilipulver
- 1 EL Tomatenmark
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 140 g rote Linsen oder Berglinsen
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 420 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose schwarze oder Kidney-
- Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Mais (240 g Abtropfgewicht)
- Jodsalz und Pfeffer

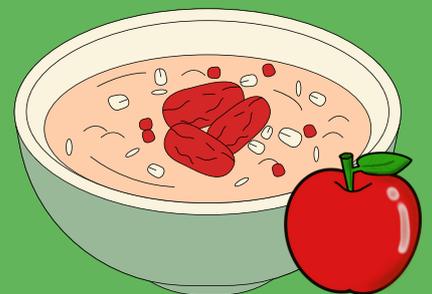


PORRIDGE

1. Wasche die **Äpfel**, halbiere sie und entferne das Kerngehäuse. Reibe zwei Äpfel auf einer Küchenreibe grob, schneide die Restlichen in kleine Würfel. Mische die gewürfelten Äpfel mit 2 TL **Honig** (oder **Zuckerrübensirup**) und einer kräftigen Prise **Zimt**. Verrühre die **Haferflocken** mit der **Milch** oder dem **Pflanzendrink** in einem Topf und koche sie einmal auf. Reduziere die Temperatur auf kleine Hitze und lass den Porridge etwa 2 Minuten köcheln.
2. Rühre die geriebenen **Äpfel** und den restlichen **Zimt** ein und lass alles nochmals ca. 3 Minuten weiterköcheln.
3. Verteile den fertigen Porridge auf Schälchen und serviere ihn mit den rohen **Apfelstückchen** und, wenn du magst, mit dem übrigem **Honig** bzw. **Sirup** (2 TL).

ZUTATEN

- 4 große Äpfel
- 4 TL flüssiger Honig
- (vegane Variante: Zuckerrübensirup)
- 1 TL gemahlener Zimt
- 260 g zarte Haferflocken
- 800 ml Milch
- (vegane Variante: ungesüßter Pflanzendrink)



NACHHALTIGKEITS-TIPPS



FÜR DIE TEILNEHMENDEN

KOCHTUTORIUM SCHMECKT MIR

OFENGEMÜSE

Erdnuss wird zum Mus

Erdnussmus liefert unserem Körper nicht nur reichlich verschiedene Nährstoffe, sondern versorgt diesen noch mit gesunden Fettsäuren. Dadurch eignet sich Erdnussmus für verschiedene Speisen und gibt die besondere Geschmacksnote.

EINKAUFS-HACK

Achte bei deinem nächsten Einkauf darauf, dass das Erdnussmus keinen Zucker oder Palmöl enthält.

Kaufe bei Bio-Bauern aus deiner Region ein, die ihre Produkte direkt vermarkten. Das geht etwa über Wochenmärkte sowie Bio-Kisten. Diese sollten am besten per Lastenrad oder Elektroauto geliefert werden, damit die Klimabilanz stimmt.

LINSEN-EINTOPF MIT CHILI

Gemüse ist dein Freund

Egal ob Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Möhren, Kohlrabi, Spinat und anderes, alles passt in den Topf. Du gehst die ganze Woche schon an dem einen Blumenkohl in deiner Küche vorbei und weißt einfach nicht, was du mit ihm anfangen sollst, bevor er schlecht wird? Keine Sorge, denn unser Linsen-Eintopf mit Chili ist ein echter Wundertopf. Schnippel ihn einfach mit rein und lass ihn kochen, bis er durch ist. So vermeidest du auf eine köstliche Weise Lebensmittelabfälle.

ERNÄHRUNGS-HACK

Mehr Pflanzen auf dem Teller - Fleisch in Maßen zu essen, ist fürs Klima und für deine Gesundheit besser. Versuche, dich dabei an die Mengeneempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von höchstens 300-600 g pro Woche zu halten.

NACHHALTIGKEITS-TIPPS

FÜR DIE TEILNEHMENDEN



KOCHTUTORIUM SCHMECKT MIR

HUMMUS

Dose oder Glas?

Viele Menschen denken, dass Glas automatisch die nachhaltigere Variante zur Konserve darstellt. Das stimmt so nicht ganz. Stand heute gibt es keinen großen Unterschied zwischen der sog. Weißblechdose und den Einweggläsern. Die Herstellung der Dosen ist sehr energieaufwendig und einige der Konserven sind mit einer dünnen Schicht Bisphenol-A (BPA) versiegelt, welche in der Kritik um gesundheitliche Folgen steht. Glas hat jedoch auch keine gute Ökobilanz. Die Wiederverwertung (Recycling) ist sehr energieintensiv. Hinzu kommt, dass Glas ein hohes Gewicht aufweist und dadurch den Transport erschwert. Das hohe Gewicht führt dazu, dass mehr CO₂ Emissionen anfallen. Wenn ihr die Wahl zwischen Einweg-Glas, Weißblechdose und Kartonverbundverpackung habt, z.B. bei passierten Tomaten, ist die Kartonverbundverpackung zwischen diesen drei Optionen die am wenigsten schlechte Lösung.

EINKAUFS-HACK

Wenn ihr die nachhaltigste Variante wollt, dann achtet darauf, insbesondere Mehrweg (Blauer Engel-Mehrweg und Mehrwegzeichen) zu kaufen, Regionalität zu beachten oder statt z.B. vorgekochter Hülsenfrüchte in Dosen die getrocknete Variante zu wählen, am besten in Unverpacktläden. Viele Supermärkte bieten mittlerweile auch eigene Unverpackt-Inseln an. Für Glaskonserven gibt es leider noch kein verbreitetes Mehrwegsystem.

PORRIDGE

Hafer, Hafer und noch mehr Hafer

Wer beim Porridge das volle Nachhaltigkeits-Potenzial ausschöpfen möchte, der setzt auf pflanzliche Milchalternativen (als Variante zur Kuhmilch angegeben). Haferdrink, am besten ungesüßt, eignet sich besonders gut, da der Hafer meist in Europa und zum großen Teil auch in Deutschland angebaut wird. Haferflocken und auch der Haferdrink weisen deshalb eine geringe Ökobilanz auf im Gegensatz zur Kuhmilch.

EINKAUFS-HACK

Bevorzuge beim Einkauf im Supermarkt oder Discounter Produkte mit Bio-Siegel. Achte außerdem auf das Fairtrade-Siegel oder die Siegel von Fairhandelshäusern. Mehr zum Thema Fairtrade siehe Einkaufs-Hack Gemüsecurry mit Pilzen und Nüssen.