

KOCHTUTORIUM WELTWEIT LECKER



DAS WIRD VERMITTELT

- Umgang mit Gewürzen
- Umgang mit Küchenmessern
- Die unterschiedlichen Garzeiten für Gemüse
- Zubereitung einer Cremesuppe
- Zubereitung eines einfachen Dressings
- Anbraten von verschiedenen Gemüsesorten

OPTIONAL KÖNNT IHR ZEIGEN

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



DIE REZEPTE



Süßkartoffel-Erdnuss-
Suppe

Couscous-Salat

Gemüsecurry mit
Pilzen und Nüssen

Fruchtige Quarkcreme
mit Erdbeeren

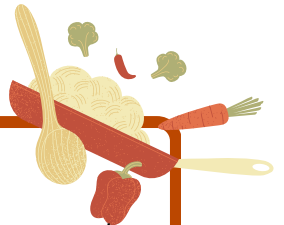
KOSTEN

ca. 150 € bei 16  + 4 

BEACHTET

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

Erdbeeren haben im
Frühsommer Saison.
Außerhalb der Saison könnt
ihr die Quarkcreme natürlich
auch mit anderem Obst
zubereiten, z.B. Pfirsichen im
Hochsommer, Zwetschgen im
Herbst, ...



KOCHTUTORIUM WELTWEIT LECKER



JEDE KLEINGRUPPE

BRAUCHT

pro 4 + 1

- 3 Herdplatten
- Wasserkocher
- 2 Töpfe: 1x groß, 1x mittelgroß
- 1 Pfanne
- 1 hohes Gefäß
- 1 Sieb
- 4 Schneidebretter
- 1 Handreibe
- Hitzebeständige Schüsseln: 1x groß, 1x mittelgroß, 1x klein
- Schneidemesser: 1x groß, 3x kleine/mittlere
- 1 Kartoffelschäler
- 4 Gläser oder 1 kleine Auflaufform
- 1 Stabmixer
- 1 Handmixer/-rührgerät
- Je 5 Gläser, große Teller, Suppenteller oder – Schüsseln, Messer, Gabel, Löffel

EINKAUFLISTE

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

- 250 g Couscous
- 300 g Reis
- Vanillezucker
- 12 Kekse oder 2 Stücke übriggebliebener Rührkuchen oder Muffins
- 100 g Cashews
- 25 g oder 2 EL Erdnüsse
- 3 Zwiebeln
- Knoblauch
- 3 Süßkartoffeln (ca. 500 g)
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 3 Frühlingszwiebeln
- 300 g Cocktailtomaten
- 2 Möhren
- 200 g Erbsen (tiefgefroren)
- 400 g Champignons
- 400 g Zucchini und Möhren
- 650 g Erdbeeren (alternativ Zwetschgen oder Äpfel, je nach Saison)
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Sahne (oder Sahne-Alternative auf Sojabasis); 150 ml müssen aufschlagbare Sahne/-alternative sein
- 350 g Magerquark (oder Quark-Alternative auf Sojabasis)
- Rapsöl
- Olivenöl
- Erdnussmus
- Jodsalz
- Gemüsebrühpulver
- Pfeffer
- Currypulver
- 1/2 Bund Petersilie

KOCHTUTORIUM: WELTWEIT LECKER



FRUCHTIGE QUARKCREME

- Früchte waschen, putzen + in Stücke schneiden. Einige schöne Früchte zur Seite legen.
- Sahne/ pflanzliche Sahnealternative mit dem Zucker steif schlagen + vorsichtig unter den Quark heben.
- Kekse/Kuchen zerkrümeln + den Boden der Gläser oder der Auflaufform bedecken

- einen Teil der Quarkcreme in die Form/Gläser geben, dann einen Teil der Früchte darauf geben.
- Wiederholen, bis alles aufgebraucht ist.
- zum Schluss die Quarkcreme mit den beiseitegelegten Früchten dekorieren.

Im Kühlschrank kühl halten

Wenn die Quarkcreme im Kühlschrank ist, mit dem Couscous-Salat anfangen.

COUSCOUS-SALAT

- Gemüsebrühe erhitzen, Couscous in einer hitzebeständigen Schüssel damit übergießen + 10 min quellen lassen.
- tiefgefrorene Erbsen 5 min in heißes Wasser legen
- Blätter der Petersilie abzupfen, waschen + hacken
- Frühlingzwiebeln + Tomaten waschen + klein schneiden
- Möhren waschen + reiben
- Zitrone auspressen, Saft mit Olivenöl vermischen + mit Pfeffer abschmecken
- alles vermengen.

Ziehen lassen

SKILLS

- Umgang mit Küchenmessern
- Umgang mit Gewürzen
- Zubereitung eines einfachen Dressings
- Zubereitung einer Cremesuppe
- Garzeiten für Gemüse
- Anbraten von verschiedenen Gemüsesorten

Wenn der Couscous-Salat fertig ist, mit der Suppe beginnen.

SÜßKARTOFFEL-ERDNUSS-SUPPE

- Zwiebeln, Knoblauch + Süßkartoffeln schälen + würfeln
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch + Zwiebeln anschwitzen.
- Süßkartoffeln in den Topf geben, knapp mit Gemüsebrühe bedecken + alles zum Kochen bringen
- etwa 15-20 min köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Köcheln lassen

- Erdnussmus + Kokosmilch hinzugeben
- Suppe pürieren, mit Limettensaft, Salz + Pfeffer würzen.

Warm halten

Wenn die Suppe auf dem Herd ist, mit dem Curry anfangen.

GEMÜSECURRY MIT PILZEN UND NÜSSEN

- Zwiebel + Knoblauch schälen + würfeln
- Möhren + Zucchini waschen, Pilze ggf. putzen + alles in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Reis aufkochen + ziehen lassen

- Während der Reis zieht, Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen
- Knoblauch + Zwiebeln anbraten
- Möhrenscheiben hinzugeben, für 2-3 min anbraten
- Pilze + Zucchini hinzugeben
- Currypulver hinzugeben + 1 min anrösten
- alles mit Gemüsebrühe aufgießen + bei kleiner Hitze köcheln lassen
- am Ende Sahne/pflanzlichen Sahnersatz hinzugeben.

SÜßKARTOFFEL-ERDNUSS-SUPPE

1. Schäle **Zwiebeln** und **Knoblauch** sowie die **Süßkartoffeln** und würfele alles. Erhitze das **Olivenöl** in einem großen Topf und schwitze Knoblauch und Zwiebeln an. Gib dann die Süßkartoffeln in den Topf und bedecke sie knapp mit **Gemüsebrühe**.
2. Bringe alles zum Kochen und lass es etwa **15–20 Minuten köcheln**, bis die Süßkartoffeln weich sind. Gib das **Erdnussmus** und die **Kokosmilch** hinzu.
3. Nun kannst du die Suppe pürieren und dann mit **Limettensaft, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
4. Vor dem Servieren hackst du die Erdnüsse grob und streust sie auf die Suppe.

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 3 Süßkartoffeln (ca. 500 g)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 EL Erdnussmus
- 400 ml Kokosmilch
- 3 EL Saft einer Limette
- Jodsalz und Pfeffer
- 2 EL Erdnüsse

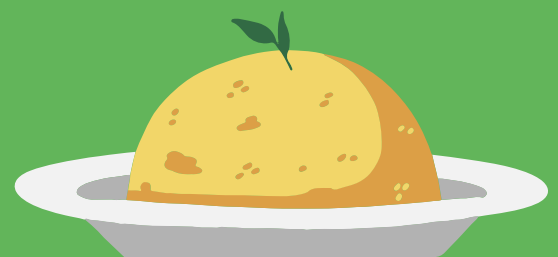


COUSCOUS-SALAT

1. Erhitze die **Gemüsebrühe**, übergieße damit den **Couscous** in einer hitzebeständigen Schüssel und lass ihn 10 Minuten quellen. Gib in der Zwischenzeit die **tiefgefrorenen Erbsen** 5 Minuten in heißes, aber nicht kochendes Wasser. Danach gießt du das Wasser ab.
2. Zupfe die Blätter der **Petersilie** ab, wasche sie und schneide sie fein.
3. Wasche die **Frühlingszwiebeln** und **Tomaten**, schneide die Tomaten in Viertel und die **Frühlingszwiebel** in Ringe.
4. Wasche die **Möhren** und reibe sie. Presse den Saft einer halben **Zitrone** aus. Verrühre **Olivenöl** und Zitronensaft in einer Schüssel und schmecke das Dressing mit **Pfeffer** ab.
5. Vermische den Couscous mit der Petersilie und den übrigen Zutaten und übergieße ihn mit dem Dressing.
6. Zum Schluss schmecke den Salat mit **Jodsalz** ab.

ZUTATEN

- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Erbsen, tiefgekühlt
- ½ Bund Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 300 g Cocktailtomaten
- 2 Möhren
- 1/2 Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- Jodsalz und Pfeffer



GEMÜSECURRY MIT PILZEN UND NÜSSEN

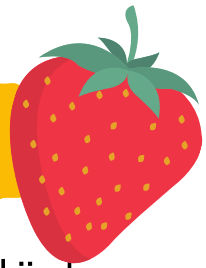
1. Schäle die **Zwiebel** und die **Knoblauchzehe** und würfele sie. Wasche **Möhren** und **Zucchini**, putze nach Bedarf die **Pilze** und schneide alles in ca. 5 mm dicke Scheiben.
2. Setze den **Reis** mit 600 ml Wasser in einem Topf mit Deckel bei größter Hitze auf oder erhitze das Wasser im Wasserkocher. Wenn das Wasser aufkocht, reduziere die Hitze auf die kleinste Stufe und lass den Reis etwa **20 Minuten gar ziehen** (d.h., er soll nicht mehr kochen). Pass auf, da Reis beim ersten Aufkochen leicht überkochen kann.
3. Während der Reis zieht, erhitze das **Öl** bei mittlerer Hitze in einer Pfanne. Brate zunächst 2 Minuten Knoblauch und Zwiebeln an. Gib die Möhrenscheiben dazu und brate auch diese für 2–3 Minuten. Füge nach und nach Pilze und Zucchini hinzu und brate sie ebenfalls an. Gib das **Currypulver** dazu und röste es eine Minute mit.
4. Gieße mit der **Gemüsebrühe** auf und lass das Gemüse bei kleiner Hitze köcheln, bis es bissfest ist (ca. 10 Minuten).
5. Gib dann die **Sahne** oder den **pflanzlichen Sahneersatz** hinzu. Hacke die **Cashewkerne** und richte das Curry mit den Kernen auf dem Reis an.

ZUTATEN

- 400 g Champignons
- Je 400 g Zucchini und Möhren
- (oder anderes Gemüse nach Wunsch)
- 2 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 2 TL Currypulver
- 4 EL Öl, z.B. Raps- oder Erdnussöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (vegane Variante: pflanzliche Sahne- alternative, z.B. auf Sojabasis)
- 100 g Cashewkerne
- 300 g Reis



FRUCHTIGE QUARKCREME MIT ERDBEEREN



1. Wasche die **Erdbeeren**, putze sie und schneide sie in Stücke. Einige besonders schöne Früchte kannst du zum Dekorieren beiseitelegen. Schlage mit dem Mixer oder Schneebesen die **Sahne** oder **pflanzliche Sahnealternative** mit dem **Zucker** steif.
2. Hebe sie mit einem Löffel vorsichtig unter den **Quark** bzw. die **pflanzliche Quarkalternative**.
3. Zerkrümele die **Kekse** oder den **Kuchen** und bedecke den Boden von fünf Gläsern oder einer kleinen Auflaufform damit. Gib einen Teil der Quarkcreme und anschließend einen Teil der Früchte darauf.
4. Wiederhole diesen Schritt, bis alle Zutaten verbraucht sind. Dekoriere das Dessert mit den beiseite gelegten Erdbeeren und stelle es bis zum Servieren kalt.



ZUTATEN

- 650 g Erdbeeren
- 150 ml Sahne
- (vegane Variante: pflanzliche, aufschlagbare Sahnealternative, z.B. auf Sojabasis)
- 2 EL Vanillezucker
- 350 g Magerquark
- (vegane Variante: pflanzliche Quarkalternative, z.B. auf Sojabasis)
- 12 Kekse oder 2 Stücke übriggebliebener Rührkuchen oder Muffins

NACHHALTIGKEITS-TIPPS



FÜR DIE TEILNEHMENDEN

KOCHTUTORIUM WELTWEIT LECKER

COUSCOUS-SALAT

Vollwert gewinnt!

Es gibt Couscous auch als Vollkorn-Variante. Dieser schmeckt kräftiger, leicht nussig, und hält noch dazu besonders lange satt. Probier es doch mal aus – als Beilage das einzige, was noch schneller geht als Nudeln!

EINKAUFS-HACK

Couscous gibt es meist auch in Unverpacktläden. Es gibt sie in immer mehr Städten.

SÜSSKARTOFFEL-ERDNUSS-SUPPE

Gehe mit der Vielfalt!

Die Süßkartoffel-Suppe kannst du nach Wunsch z.B. mit Pastinaken, Sellerie oder Möhren ergänzen, die du einfach am Anfang mit anbrätst. So lassen sich kleinere Mengen Gemüse noch verwerten, und der Geschmack variiert. Zudem hält sie sich einige Tage im Kühlschrank und lässt sich super aufwärmen. Da haben Reste keine Chance mehr in deiner Küche!

Süßkartoffeln werden häufig noch importiert, es gibt sie aber auch aus europäischem Anbau. Die Erdnüsse und das Erdnussmus kannst du z.B. auch durch heimische Haselnüsse oder durch Cashews ersetzen. Nussmus ist zwar nicht so günstig, aber du brauchst nicht viel davon für ein Gericht, und es ist reich an gesunden und leckeren Fetten und Eiweiß!

KÜCHEN-HACK

Nutze Deckel und koche nichts unnötig lang. Achte auf die richtige Größe von Töpfen und Pfannen für die Herdplatten.

NACHHALTIGKEITS-TIPPS



FÜR DIE TEILNEHMENDEN

KOCHTUTORIUM WELTWEIT LECKER

GEMÜSECURRY MIT PILZEN UND NÜSSEN

Wie das duftet!

Curry ist eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen, die es in vielen Variationen gibt. Um die Produzent:innen der Gewürze zu unterstützen, die sonst häufig nur wenig mit ihren Produkten verdienen und schwierigen Arbeitsbedingungen ausgesetzt sind, kannst du Currypulver aus Fairem Handel kaufen. Weitere Infos unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/fairer-handel-einkauf-mit-gutem-gewissen-7067>

EINKAUFS-HACK

Achte im Supermarkt und Discounter auf unverpackt angebotene Ware und besorge dir wiederverwendbare Beutel für deinen verpackungsarmen Einkauf.

FRUCHTIGE QUARKCREME MIT ERDBEEREN

Resteverwertung deluxe!

Bei diesem Nachtisch kannst du super alle Gebäckreste verwenden, die du zuhause hast: Die Kekse, die du Weihnachten von zuhause mitgebracht hast, den Rest vom Bananenbrot, übriggebliebene Muffins von der Party. Auch mit Nuss- oder Schokokuchen ist es bestimmt lecker!

EINKAUFS-HACK

Regional ist gut, regional und saisonal ist besser: Kaufe wenn möglich saisonales Obst und Gemüse aus Freilandanbau, denn das verbraucht viel weniger Energie als beheizte Gewächshäuser. Und insbesondere per Flugzeug transportierte Ware verursacht sehr viele klimaschädliche Emissionen: Müssen es im Winter wirklich Erdbeeren sein?