

Rezepte aus dem eigenen Hochbeet oder dem Schulgarten

Hier findest du eine Auswahl an vegetarischen / veganen Rezepten, die ihr mit Eurer gemeinsamen Ernte aus dem Hochbeet oder dem Schulgarten, ausprobieren könnt. Alle Rezepte lassen sich auch wunderbar vegan zubereiten. Hier sind die Zutaten mit einem V gekennzeichnet.

Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren!

Rezept Kürbissuppe

Für 4 Personen benötigst du:

- ⌘ 1 Hokkaidokürbis
- ⌘ 3 Karotten
- ⌘ 2 Kartoffeln
- ⌘ 1 Zwiebel
- ⌘ 20 Gramm Butter oder Pflanzenmargarine oder -öl^V
- ⌘ ½ bis 1 Liter Gemüsebrühe
- ⌘ 200 Gramm Sahne oder Soja-/Hafersahne^V
- ⌘ Salz, Pfeffer
- ⌘ Tabasco
- ⌘ Crème fraîche oder vegane Alternative von Sojanda / Sojaghurt neutral^V

Und so geht's:

- ⌘ Kürbis, Karotten und Kartoffeln schälen und klein schneiden.
- ⌘ Zwiebeln fein würfeln.
- ⌘ Butter im Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten.
- ⌘ Kürbis anschwitzen.
- ⌘ Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen.
- ⌘ Ungefähr 30 bis 40 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
- ⌘ Pürieren und mit Sahne, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Mit einem Klecks Crème fraîche servieren.



Quelle: <https://www.experto.de/praxistipps/leckere-ideen-im-herbst-einfache-rezepte-fuer-kinder.html>

Rezept Apfelmus

Aus Äpfeln lassen sich ganz viele verschiedene Leckereien zubereiten. Hast du schon einmal ganz frisches, selbstgemachtes Apfelmus gekostet?

Für 4 Personen benötigst du:

- ⊕ 1 Kilogramm Äpfel
- ⊕ 100 ml Wasser
- ⊕ Saft einer halben Zitrone
- ⊕ 2 EL Zucker
- ⊕ Vanilleschote oder ein Päckchen Vanillezucker
- ⊕ 1 Messerspitze Zimt

Und so geht's:

- ⊕ Die Äpfel entkernen und grob klein schneiden.
- ⊕ Die Apfelschnitze in einen Topf geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- ⊕ Mit Wasser, etwas Mark aus der Vanilleschote und 2 Esslöffeln Zucker aufkochen.
- ⊕ Bei mittlerer Hitze ungefähr 20 Minuten weich kochen, bei Bedarf Wasser hinzufügen.
- ⊕ Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer pürieren und mit Zucker und Zimt abschmecken.

Du kannst das Apfelmus zu Reibekuchen oder Pfannkuchen essen oder aber auch einfach so. Guten Appetit!



Quelle: <https://www.experto.de/praxistipps/leckere-ideen-im-herbst-einfache-rezepte-fuer-kinder.html>

Rezept: Gänseblümchen-Brötchen

Du benötigst:

- ☼ 500 g Mehl
- ☼ 1 Würfel frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
- ☼ 1 TL Salz
- ☼ 250 ml lauwarmes Wasser
- ☼ evtl. etwas Zucker
- ☼ 12 Hände voll Gänseblümchen (70g)

So geht's:

- ☼ Sammle in der Natur Gänseblümchen, wasche sie zu Hause, entferne die Stiele und püriere die Blüten. Wenn du die Blütenblätter noch erkennen möchtest, kannst du sie auch einfach nur klein schneiden.
- ☼ Gib das lauwarme Wasser in eine Schüssel, krümele die Hefe hinein und rühre sie um, sodass sie sich auflöst. Eventuell kannst du ein bisschen Zucker hinzugeben.
- ☼ Füge Mehl, Salz und die Gänseblümchen hinzu und verknete alles zu einem glatten Teig.
- ☼ Nun musst du die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und 30-60 Minuten aufgehen lassen.
- ☼ Forme dann aus dem Teig 10-12 Brötchen und lege sie auf ein Backblech.
- ☼ Schiebe das Backblech in den Backofen. Die Brötchen müssen bei 170 °C bei Ober- und Unterhitze ca. 20-25 Minuten backen.
- ☼ Nun kannst du sie aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und gemeinsam mit deiner Familie genießen.



Rezept: Holunderblüten-Sirup (ca. 3 Liter)

Du benötigst:

- ☼ ca. 15 Holunderblütendolden
- ☼ 2 Liter kaltes Wasser
- ☼ 2,25 kg Zucker
- ☼ 75 g Zitronensäure
- ☼ 1 große Schüssel
- ☼ 1 großen Topf
- ☼ 1 Geschirrtuch
- ☼ 1 Trichter
- ☼ Flaschen oder Gläser zum Abfüllen des fertigen Sirups; diese vorab mit heißem Wasser „auskochen“; Tipp: Milch- oder Sahnepfandflaschen eignen sich wegen ihres großen Flaschenhalses zum gemeinsamen Abfüllen mit Kindern besonders gut!



So geht's:

- ☼ Sammle in der Natur Holunderblütendolden und breite sie für 1-2 Stunden draußen aus, damit kleine Tierchen herauskrabbeln können.
- ☼ Gib die Blüten mit 2 Liter kaltem Wasser in eine große Schüssel.
- ☼ Decke die Mischung mit einem Geschirrtuch ab und lass sie für ca. 24 Stunden einweichen.
- ☼ Lege ein Geschirrtuch über einen großen Topf und gieße die angesetzte Mischung durch das Tuch in den Topf. Diesen Vorgang nennt man „abseihen“.
- ☼ Drücke die abgeseihten Holunderblütendolden in dem Geschirrtuch gut aus.
 - ☼ Gib den Zucker und die Zitronensäure ebenfalls in den Topf, rühre die Mischung gut um und bringe sie zum Kochen.
 - ☼ Fülle den heißen, fertigen Holunderblüten-Sirup mit einem Trichter in die Flaschen oder Gläser ab, drehe sie zu und lass sie abkühlen.
 - ☼ Mische etwas Sirup mit Wasser und – wenn du magst – mit einer Scheibe Zitrone oder Limette. So bereitest du eine erfrischende Frühlings-Limonade zu, die du so richtig genießen kannst!



Schulprojekt: Mensch & Mitwelt vor Profite – Wirtschaft neu denken!

Daran erkennst du einen Holunderstrauch:



- ☼ 5 gleichgroße Blätter an einem Stengel
- ☼ gezackte Blattkanten
- ☼ lang zugespitzt

- ☼ große weiße Blüten
- ☼ viele kleine Sternchen

Rezept: Blüten-Eiswürfel

Du benötigst:

- ⊗ Eiswürfelform oder Muffinform aus Silikon
- ⊗ Blüten und Früchte nach eigenem Gefühl, z.B. Limetten- und Zitronenstücke, Erd-,
- ⊗ Blau- und Himbeere, Minze, Holunder, Rosen, Lavendel, Taglilien, Gänseblümchen

Und so geht's:

- ⊗ Befülle die einzelnen Fächer einer Eiswürfel- oder Muffinform zunächst bis zur Hälfte mit Leitungswasser.
- ⊗ Anschließend legst du in jedes Fach die Blüten bzw. Früchte und stellst es für ca. 1-2 Stunden in den Tiefkühler.
- ⊗ Sobald die erste Schicht gefroren ist, füllst du die Fächer nun vollständig mit Wasser auf und stellst die Form erneut in den Tiefkühler, bis die Eiswürfel ganz gefroren sind.
- ⊗ Das „Zwei-Wasserschichten Prinzip“ verhindert, dass der Inhalt der Eiswürfel (Blüte, Frucht) nach oben treibt. Treibt er dennoch nach oben, kannst du die erste Wasserschicht einfach umdrehen und die zweite Schicht vorsichtig darauf gießen.



Kräuterquark – die beliebteste Brotzeit im StadtAcker

Zutaten – 12 bis 14 Portionen zur Verköstigung

2 Hände voll frische Wild- und Gartenkräuter (Auswahl: siehe unten)
500 g Speisequark
200 g saure Sahne
1-2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz bzw. Kräutersalz
evtl. Gewürze (Pfeffer, Paprika, Chili)

Welche Kräuter schmecken im Quark?

z.B.: Löwenzahn, Giersch, Knoblauchrauke, Sauerampfer, Schafgarbe, Pimpinelle, Pfefferminze, Kapuzinerkresse, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Origan, Thymian, Koriander

Zubereitung

Kräuter waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und sehr fein hacken. Quark und saure Sahne cremig verrühren, Kräuter drunter mischen- eventuell mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Kräuterquark schmeckt mit Rohkost, Pellkartoffeln, Omelette und gekochten Eiern.

Tipp als Fingerfood

Ganze Chicorée Blätter mit Kräuterquark füllen und mit essbaren Blüten dekorieren z.B. von Gänseblümchen, Löwenzahn, Rotklee, Ringelblume, Kornblume, Boretsch, Kapuzinerkresse, Indianernessel, Malbe.

Kleines ABC der Kräuterkunde- *Geschmacksrichtungen*

Mild, feinwürzig: Giersch, Knoblauchrauke, Basilikum, Petersilie, Koriander

Bitter, würzig: Löwenzahn, Schafgarbe, Pimpinelle

Erfrischend: Sauerampfer, Pfefferminze, Zitronenmelisse

Pikant, scharf: Schnittlauch, Bärlauch, Kresse, Kapuzinerkresse



Alicia Bilang, BNE-Umweltpädagogin