

# Gesunde und nachhaltige Ernährung on Tour - Rezeptideen

getestet in der Küche der JDAV Jugendbildungsstätte Hindelang

## **Gemüsesuppe**

Zutaten für 10 Portionen:

- 2 kg Kartoffeln
- 5 Karotten
- 1 Zwiebel
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- weiteres Gemüse nach Geschmack und Saison
- 20 Wienerle
- etwas Öl zum Anbraten
- Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und das Gemüse klein schneiden.
- Zuerst das Gemüse im Öl anbraten.
- Wenn keine Vegetarier dabei sind, können die Würstchen auch klein geschnitten und dazugegeben werden. Ansonsten Wienerle separat aufwärmen.
- Gemüsebrühpulver zum Gemüse geben und noch kurz mitbraten.
- Wenn das Gemüse angebraten ist, Wasser hinzugeben und köcheln lassen, bis alles gar ist. Kartoffeln nicht vergessen.
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Notizen:

- Tipp: Die Kartoffeln vorkochen.
- Macht nur mäßig satt, daher Tipp: Ein oder zwei Scheiben Brot als Beilage dazu essen. Alternative: Rote Linsen als weitere Zutat hinzugeben und gar kochen.
- Vorteile:
  - ✓ Die Zutaten enthalten nicht so viel Luft und Wasser, das man hochtragen muss.
  - ✓ Die Zutaten können sehr gut dem Geschmack der Teilnehmer\*innen angepasst werden.

## **Schokofondue**

Zutaten für 10 Portionen:

- 500 g Schokolade
- Obst und Kekse nach Wahl

Zubereitung:

- Schokolade in einem Topf schmelzen, währenddessen Obst klein schneiden.
- Jede\*r dippt das, was er\*sie essen möchte, in die Schokolade.

Tipp: Wenn man am nächsten Morgen im gleichen Topf Haferschleim oder Grießbrei macht, kann der Schokorest drinbleiben. Beachte aber die richtige Aufbewahrung bis zum nächsten Morgen, der Hygiene wegen.

## **Gemüsecurry**

Zutaten für 10 Portionen:

- 700 g Reis
- 5 Karotten
- 1 Zwiebel
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- weiteres Gemüse nach Geschmack und Saison (Tomaten, Paprika, Zucchini, etc.)
- etwas Öl zum Anbraten
- 1 Dose Ananas
- 1 Liter Kokosmilch
- Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Currypulver

Zubereitung:

- Den Reis kochen: Dazu im doppelten Volumen Wasser mit Salz aufkochen und Reis darin etwa 15 min quellen lassen.
- Gemüse klein schneiden und anbraten.
- Currypulver, Gemüsebrühe, Ananas und Kokosmilch hinzufügen und köcheln lassen, bis alles gar ist.
- Gemüsecurry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorteile:

- Die Zutaten enthalten nicht so viel Luft und Wasser, das man hochtragen muss.
- Die Zutaten können sehr gut dem Geschmack der Teilnehmer\*innen angepasst werden.

## **Linsensuppe**

Zutaten für 10 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln
- 300 g Linsen
- 10 Karotten
- 3 Zwiebeln
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- weiteres Gemüse nach Geschmack und Saison
- evtl. 10 Mettenden
- etwas Öl zum Anbraten
- Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und das Gemüse klein schneiden.
- Zuerst das Gemüse im Öl anbraten.
- Wenn keine Vegetarier\*innen dabei sind, können die Mettenden auch klein geschnitten und dazugegeben werden. Ansonsten separat aufwärmen.
- Gemüsebrühpulver zum Gemüse geben und noch kurz mitbraten.
- Wenn das Gemüse angebraten ist, Wasser und Linsen hinzugeben und köcheln lassen, bis alles gar ist. Kartoffeln nicht vergessen.
- Petersilie klein schneiden/hacken und hinzugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Notizen:

- Tipp: Die Kartoffeln vorkochen.
- Vorteil: Die Zutaten enthalten nicht so viel Luft und Wasser, das man hochtragen muss.