

KOPFSALAT UND BUCHSTABENSUPPE

Eingebrockt und ausgelöffelt in Trier-West

VORWORT

Impulsgebend für das Kochkursprojekt in Trier-West war eine von Lernen vor Ort und der Volkshochschule Trier durchgeführte Veranstaltungsreihe zur Konzeption aufsuchender Bildungsangebote im Dezember 2011. Der Workshop „Schpargeti, Reiß, Kartoffln und Co“ erläuterte die Methodenvielfalt rund um das Thema Essen und Trinken, in Verbindung mit der Verbesserung von Grundbildungskompetenzen und der Schulung feinmotorischer Fähigkeiten am Beispiel einer gesunden Nahrungszubereitung.

Der kreative Reichtum dieses Lernansatzes motivierte die WorkshopteilnehmerInnen und Mitglieder im „Trierer Bündnis für Alphabetisierung und Grundbildung“ AOK – Die Gesundheitskasse, Lernen vor Ort, Volkshochschule Trier und das Quartiersmanagement Trier-West ein eigenes Kochprojekt praktisch umzusetzen. Als besonders stellte sich dabei nicht nur das Lernkonzept an sich dar, sondern auch die Zusammenführung personeller, sächlicher und räumlicher Ressourcen aller Kooperationspartner, die für die Durchführung eines kostenfreien „Food-Literacy-Kurses“ benötigt wurden.

Das nun vorliegende Kochbuch zeigt: Lernen mit einer wirklichen Beziehung zur Alltagswelt kann spielerisch ablaufen und eignet sich darüber hinaus als Gemeinschaftserlebnis für die ganze Familie.

Nina Krämer

*Koordinatorin „Trierer Bündnis für Alphabetisierung und Grundbildung“
Programm Lernen vor Ort, Stadt Trier*



VORWORT

Wenn Arbeit Spaß macht, wird sie oft gar nicht als solche empfunden. Dann ist sie bereichernd und trägt zur Teilhabe an der Gesellschaft bei. Ähnlich verhält es sich mit dem Lernen. Wenn der Inhalt begeistert und die Methode erlaubt, die eigene Phantasie mit einzubringen, dann macht auch lebenslanges Lernen Spaß.

Mich selbst hat Food-Literacy gleich bei der Präsentation fasziniert und ich konnte mir auf Anhieb vorstellen, dass dieses Programm auch Menschen begeistern wird, die in jungen Jahren schlechte Erfahrungen mit dem Lernen gemacht haben. Das Thema Essen und Ernährung eignet sich dazu sehr gut, weil es einfach zum Alltag gehört. Lernen mit allen Sinnen. Das verspricht, mehr Genuss ins tägliche Leben zu bringen. Für das Pilotprojekt in Trier-West schien uns dieser Einstieg genau der richtige zu sein. Die erste Gruppe traf sich ein halbes Jahr lang, um gemeinsam zu kochen und sich mit fachkundiger Unterstützung über Essen und Ernährung auszutauschen. Schon bald stand fest, dass am Ende des Kurses ein Kochbuch entstehen soll, so dass die Teilnehmerinnen selbst etwas in Händen halten, das sie an andere weitergeben können. Und schließlich macht das Kochen nach Rezepten aus dem eigenen Kochbuch doppelt so viel Spaß. Eine der Teilnehmerinnen hat sogar ihre Liebe zum Schreiben entdeckt und während des Kurses eigene Geschichten rund ums Essen geschrieben, die den Rezepten einen ganz besonderen Rahmen verleihen.

Ein schöner Start, der uns ermutigt hat, in Trier-West ein Lerncafé einzurichten, das allen Interessenten offen steht.

*Renate Heineck
Quartiersmanagerin Trier-West*



INHALT

Vorwort Nina Krämer	Seite 3
Vorwort Renate Heineck	Seite 4
Inhaltsverzeichnis	Seite 5
Ich koche für Dich	Seite 6
Rezepte	
■ Vorspeisen	Seite 7 bis 13
■ Hauptgerichte	Seite 14 bis 28
■ Nachspeisen	Seite 30 bis 33
Saisonkalender für Gemüse und Obst	Seite 36 bis 37
Ernährungspyramide	Seite 38
Rezeptregister	Seite 39 bis 40
Impressum	Seite 41

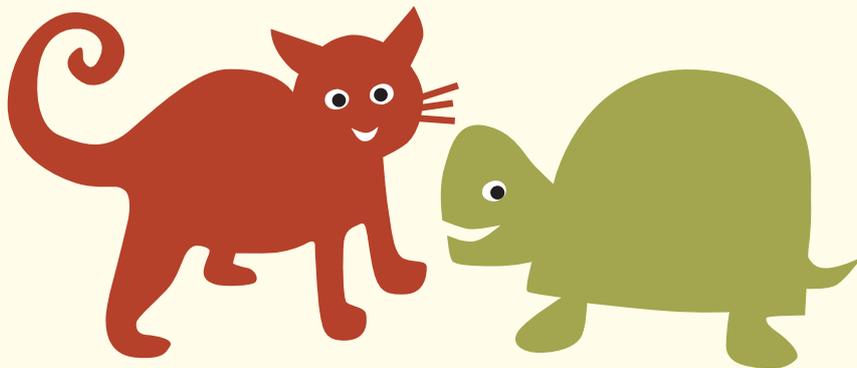


Ich koche für Dich

Der kleine Kater Leopold und die Schildkröte Penelope aus dem Westen kochen mit Euch, humm lecker, für Groß und Klein. Ihr seid bestimmt neugierig, wie sich die beiden kennen gelernt haben und wie sie dazu kamen, gemeinsam zu kochen. Nun, dann wollen wir Euch gerne mal kurz erzählen, wie es dazu kam: Der kleine Kater Leopold ist wie die

Schildkröte Penelope als Wildtier geboren. Als die Mutter vom Kater Leopold nicht mehr zurück zu ihrem Bau kam, machte sich der kleine Mann auf die Suche nach ihr, doch er fand sie leider nicht mehr. Auf der Suche nach

seiner Mama traf er die Schildkröte Penelope. Er erzählte ihr, warum er alleine unterwegs war. Dabei begann er auch zu weinen, weil er ja so traurig und jetzt ganz alleine war. „Ach“, sagte Penelope, „weißt Du, kleines Katerchen, wir geht's so ähnlich wie Dir! Lass uns doch für eine



Weile zusammen bleiben, so sind wir beide nicht so allein!“ Das gefiel dem Katerchen, denn – um ehrlich zu sein – fürchtete er sich furchtbar alleine im Dunklen. So begann eine Zeit für die beiden, in der sie mal viel Spaß hatten, aber auch mal ganz traurig waren. Eines Tages hatte die Schildkröte die Idee, doch ein kleines Restaurant aufzumachen.

Die beiden kochten wie die Weltmeister, und schon bald wollte jeder bei ihnen essen. Ja, liebe Erwachsene und Kinder, so fing alles an, und geht auch heute noch so. Wir wollen Euch jetzt ein paar der leckeren Rezepte

verraten, damit auch Ihr die leckeren Sachen kennen lernt. Kleiner Tipp noch: Zusammen kochen macht Riesenspaß und es schmeckt doppelt so gut, humm lecker! Nun aber genug von uns. Jetzt geht's los! Viel Spaß beim Kochen und Backen...

Wraps mit Hähnchenbrust-Gemüse-Füllung

Zutaten für 4 Personen:

4	Karotten	2 EL	fettarmer Joghurt
4	kleine Tomaten	8 Scheiben	geräucherte Hähnchenbrust
8 EL	Frischkäse	4 Stängel	Basilikum
1 EL	Meerrettich	4	fertige Tortilla-Fladen / Wraps
Salz, Pfeffer			

Zubereitung:

1. Möhren waschen, schälen, in feine Streifen schneiden, in Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in etwa ½ cm breite Streifen schneiden.
3. Den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren. Die Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
4. Die Tortilla-Fladen mit der Meerrettich-Frischkäse-Creme bestreichen, mit Möhren- und Tomatenstreifen belegen und mit dem geschnittenen Basilikum bestreuen. Die Hähnchenbruststreifen darauf verteilen und die Wraps fest zusammenrollen.
5. Zum Servieren in der Mitte einmal diagonal teilen.

TIPP!

Der Meerrettich-Frischkäse kann auch durch einen Kräuterfrischkäse ersetzt werden.



Nudel-Thunfisch-Salat

Zutaten für 4 Personen:

240 g Nudeln
2 kleine Dosen Thunfisch im eigenen Saft
4 Frühlingszwiebeln
250 g Cocktailtomaten

Sauce:

2 Knoblauchzehen
3 EL milder Essig
3 EL Olivenöl
5 EL Wasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Nudeln in Salzwasser garen, den Thunfisch abgießen, die Frühlingszwiebeln und die Tomaten waschen und klein schneiden.
2. Den Knoblauch pressen, mit den Saucenzutaten vermischen und unter die restlichen Zutaten heben.
3. Kurz ziehen lassen und nochmals abschmecken.

TIPP!

Zuviel gekochte Nudeln zum Aufbewahren sofort kalt abspülen, abtropfen lassen und im Kühl-schrank aufbewahren. Nudelreste in etwas Öl in der Pfanne braten oder mit Gemüse zu einer Nudel-pfanne oder einem Nudelauflauf verarbeiten.



Bunter Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

500g	Pellkartoffeln	3 EL	Essig
80 ml	Brühe	1 EL	Pflanzenöl, Senf, Pfeffer, Paprika, Jodsalz
½	Salatgurke	1	kleine Zwiebel
1	rote Paprikaschote	½ Bund	Petersilie
2	Tomaten	½ Glas	Kapern

Zubereitung:

1. Die gegarten Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden. Gurke schälen und die Kerne entfernen.
2. Die Gurke, Paprika und Tomaten in Würfel bzw. feine Scheiben schneiden und vorsichtig unter die Kartoffeln heben.
3. Aus Essig, Öl, Fleischbrühe, Kapern, Senf, Gewürzen, feingewürfelten Zwiebeln und gehackter Petersilie eine Sauce zubereiten und über die Kartoffeln gießen.
4. Den Salat nochmals einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen.



Leos Gemüsesuppe

Der Winter brach ein im ganzen Land. Die Tage wurden kürzer und die Nächte immer länger. An jenem Abend war Penelope sehr traurig. Leopold merkte, dass irgendetwas seine kleine Freundin bedrückte. Da sagte er mit einer lauten lustigen Stimme. „Du, Penelope, heute koche ich was für dich ganz alleine!“ „Oh je, das kann ja was werden“, dachte sie und begann zu grinsen, was auch dem Katerchen nicht verborgen blieb. Auch er musste jetzt grinsen. Sofort fing er an und stellte einen

Topf auf Feuer. Alles Gemüse, das er in der Küche finden konnte, landete im Topf. Während
Köchelte, setzte sich
Penelope
warum
Sie
alles so im Topf vor sich hin
der kleine Leo neben
und wollte wissen,
sie so traurig war.
erzählte ihm, dass
sie an diesem Tag
die Erdwänn-
chen-Familie
beobachtet hatte
und dass die
Kleinen mit ihrer
Mama so schön
gespielt haben. Sie
wurde dann traurig,
weil sie ja keine Mama
mehr hatte. „Ach, das

soll dich nicht traurig machen, kleine Freundin!“, tröstete er sie. „Wir haben doch uns und sind auch eine Familie. Wir erleben auch jeden Tag etwas Neues, und spielen können wir auch gut zusammen!“ Dann sprang er wie verrückt durch die Gegend, was er eigentlich ziemlich oft machte. Er ging zurück zum Feuer, um nach dem Essen zu sehen. „Oh, wie gut das riecht!“, rief Penelope. „Wie lange dauert es denn noch? Ich habe schon einen Riesenhunger.“ „Du kannst den Tisch schon mal decken. Ich bin gleich fertig.“ Sie blickte in den Topf. „Huuu, das sieht ja lecker aus – und alles so bunt!“ „Das sieht nicht nur lecker aus, das schmeckt auch so“, sagte der kleine Leopold. Beim Essen lachte Penelope ihren kleinen Freund: „Die Suppe schmeckt wirklich so lecker. Richtig gut hast du das gemacht. Und es war eine sehr gute Idee von dir!“ „Ja, ich weiß“, sagte der kleine Kater, „alles in einen Topf, mit ein paar leckeren Gewürzen – und fertig ist die Sonntagssuppe. Ich bin halt der beste Koch!“ Dabei lachte er von ganzem Herzen. „Und wie nennst du deine ‚Sonntagssuppe?‘“ Er überlegte einen Moment: „Leos Gemüsesuppe“, antwortete er. „Leos Gemüsesuppe – ja, das hört sich sehr gut an“, freute sich Penelope. „Nun bin ich aber müde“, gähnete der kleine Kater, „noch Zähne putzen und dann schnell ins Bett.“ „Danke“, erwiderte Penelope, „du bist eben doch mein bester Freund. Bald koche ich auch mal was für dich.“ „Und du bist meine beste Freundin“, murmelte der kleine Kater schon ganz schläfrig, bevor er fest und tief schlief. Was Penelope ihrem kleinen Freund kochte und ob es ihm geschmeckt hat, das, meine Lieben, ist eine andere Geschichte.

Karotten-Orangen-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

2	Zwiebeln	1	Orange (ungespritzt)
30 g	Butter	1 l	Wasser
500 g	Karotten	2 EL	Petersilie
1	große Kartoffel		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel putzen, waschen und fein hacken. Zwiebel in Öl 3 min braten und mit Salz würzen.
2. Karotten und Kartoffel putzen, waschen und fein reiben (Küchenmaschine). Beides zu den Zwiebeln geben und 5 min garen.
3. Orange heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und Schale zum Gemüse geben, mit Wasser auffüllen und weitere 10 min kochen lassen.
4. Petersilie waschen und fein hacken.
5. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. Wasser nachgießen, wenn die Suppe zu dick ist.
6. Petersilie in die Suppe streuen.

TIPP!

Frische Kräuter sollten nicht auf einem Holzbrett geschnitten werden, weil es den aromatischen Kräutersaft aufsaugt. Besser geeignet ist Kunststoff oder Glas.



Herzhafte Vollkornpfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Weizenvollkornmehl	3	mittelgroße Tomaten
½ TL	Salz	150 g	Champignons
450 ml	Milch	150 g	Gouda
2	Eigelb	Öl zum Backen	
2	Eiweiß		

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, Milch und Eigelb mit dem Rührbesen des Handrührgerätes glatt rühren und 15 min quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen und locker unter den Teig heben.
3. Die Tomaten und Champignons waschen und in Scheiben schneiden.
4. Den Gouda reiben.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, 2 EL Teig in der Pfanne verteilen, schnell ein bis zwei Scheiben Tomaten und einige Champignonscheiben und etwas Käse darüber geben und von beiden Seiten 2-3 min goldgelb backen.
6. Für den nächsten Pfannkuchen wieder erst etwas Öl in der Pfanne erhitzen und dann den Pfannkuchen backen.

TIPP!

Als fettreduzierte Variante können die Pfannkuchen auch in einem Waffeleisen gebacken werden, da reicht das einmalige Einpinseln.



Überraschung für Leopold

Heute hatte Penelope vor, was für ihren kleinen Freund Leopold zu kochen. Es sollte eine Überraschung für ihn werden. Darum hatte sie den kleinen Angelo, den Sohn der Erdwürmchen-Familie, gefragt, ob er Lust hätte, mit Leopold Ball zu spielen. Das musste man Angelo nicht zweimal fragen, denn Ballspielen war sein Lieblingsspiel. Als die beiden weg waren, machte sich Penelope sofort auf die Suche nach der Giraffe Lilia. Sie war schon 20 Jahre alt und hatte immer die besten Ideen, was man so kochen kann. Endlich fand Penelope Lilia. Sie erzählte ihr, was sie vorhatte. Das fand Lilia sehr nett von ihr und fragte sie, was der kleine Kater denn gerne isst. „Er mag alles, was mit Nudeln zu tun hat!“, sagte Penelope sehr aufgeregt. Mit einem versteckten Grinsen fing die Giraffe an: „Oh, da habe ich ein sehr leckeres Rezept von meiner Mama. Nimm dir einen Stift und schreibe dir die Zutaten auf, die du für die Soße brauchst:

30 g Butter

35 g Mehl

600 ml Gemüsebrühe

etwas Salz und Sahne

Und nun die Kräuter, die du dazu brauchst:

½ Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

2 Stängel Dill oder Basilikum

Und nun schreib noch auf, wie du alles machst:

Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, das Mehl darin hell anschwitzen und mit der Gemüsebrühe unter ständigem Rühren aufgießen. Die Soße schwach salzen und bei kleiner Hitze 30 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln. Dann alles klein schneiden, waschen, trocknen, schütteln, die Hitze abschalten, einige Esslöffel Sahne einrühren und zuletzt die Kräuter unterziehen.“ „Das war's schon! Mehr brauchst du nicht!“ Mit ihren großen, braunen Augen blinzelte Lilia Penelope lustig zu. „Und welche Nudeln?“, wollte Penelope wissen. „Dazu passen alle Nudelsorten.“ „Oh, das ist gut!“, sagte sie leise und grinste. „Danke, Lilia, ich mach mich sofort auf den Weg!“ Zuhause angekommen, machte sich Penelope direkt an die Arbeit. Es klappte alles so, wie sie es auch wollte. Als der kleine Kater nach Hause kam, staunte er nicht schlecht.

Der Tisch war gedeckt, und es roch so lecker. „Überraschung!“, rief Penelope. „Heute habe ich dir was Leckeres gekocht. Setz dich, kleiner Freund, und lass dich heute von mir verwöhnen.“ „Oh, wie lecker das schmeckt!“, jubelte Leopold. Penelope war selbst sehr überrascht, wie gut es ihr gelungen war. Sie ließen es sich gut schmecken. Als sie fertig waren, sagte Leopold: „Setz dich ruhig gemütlich ans Feuer, Penelope. Ich mache heute den Abwasch für uns beide.“ Darüber war Penelope sehr froh, denn ihr kleiner Bauch war ziemlich voll von dem leckeren Essen. Lust auf Arbeit hatte sie da keine mehr. Als der kleine Kater fertig war, setzte er sich zu Penelope. Er bedankte sich nochmal für das leckere Essen. Die beiden erzählten sich noch wenig, was alles so am Tag passiert war. Es dauerte auch nicht mehr lange, da schloßen beide tief und fest. Was die beiden noch so alles erlebt haben, das, meine Lieben, ist eine andere Geschichte.



Tortellini Torte

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Tortellini	3	Eier
250 g	Möhren	250 ml	Milch
500 g	Petersilie	100 ml	Sahne
etwas Butter		100 g	Emmentaler, gerieben
2	Knoblauchzehen	2 EL	Semmelbrösel
¼ Bund		Pfeffer, Salz, Paprika	

Zubereitung:

1. Die Tortellini in reichlich Salzwasser garen und abkühlen lassen.
2. Möhren waschen, schälen und fein schneiden.
3. Butter im Topf erhitzen, Knoblauch und Möhren zugeben und ca. 5 min dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und die Petersilie dazugeben.
4. Aus Eiern, Milch, Sahne und Käse eine Soße mischen. Mit Pfeffer und Paprika abschmecken.
5. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
6. Die Tortellini abwechselnd mit den Möhren in die Form einschichten und mit der Soße begießen. Mit den Semmelbrösel und Butterflöckchen belegen.
7. Im Backofen bei 220°C etwa 40 min backen. Vor dem Servieren mit den Möhrenraspeln bestreuen.

TIPP!

Austelle von Tortellini können auch normale Nudeln genommen werden.



Gebratene Nudeln mit Krabben

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Eiernudeln oder Glasnudeln	200 g	Krabben
2	Karotten	2 EL	Rapsöl
1	grüne Paprikaschote	Koriander, Pfeffer und Salz, Sojasoße	
1	Knoblauchzehe		

Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Anleitung garen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Das Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
3. Die Krabben säubern und waschen.
4. Den Wok oder die Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben.
5. Sofort das Gemüse dazugeben und unter Rühren anbraten.
6. Dann die Krabben hinzufügen und alles pikant würzen.
7. Zum Schluss die kalten Nudeln dazugeben und kurz mitbraten.
Mit Sojasoße ablöschen und nochmals abschmecken.

TIPP!

Austelle von Krabben kann auch Fisch oder Thunfischfleisch verwendet werden.



Kohlgemüse aus dem Wok oder der Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Chinakohl	200 g	Rinderhackfleisch
150 g	Brokkoli	2 EL	Rapsöl
1 St	Kohlrabi	2 EL	Zitronensaft
1 St	Ingwer, walnussgroß	Sojasoße, Salz und Pfeffer, Curry	
2	Knoblauchzehen		

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, schälen, putzen.
2. Den Brokkoli in feine Röschen teilen, den Kohlrabi und den Chinakohl in feine Streifen schneiden.
3. Knoblauch und Ingwer fein hacken.
4. Den Wok / die Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und das Hackfleisch unter Rühren anbraten.
5. Dann den Brokkoli dazugeben und unter Rühren 3-4 min anbraten. Danach den Kohlrabi und den Chinakohl dazugeben. Das Gemüse rühren, bis es gar ist (mit Biss).
6. Mit den Gewürzen und der Soße pikant abschmecken.

Dazu passt Basmati-Reis!

TIPP!

Wer etwas mehr Soße mag, gibt zum Schluss ca. 1/4 L Gemüsebrühe dazu.



Morgen ist Penelopes großer Tag

Ihr erstes Klassentreffen steht an, so aufgeregt war sie noch nie!

Sie kann ihre Vortreude nicht abstellen, ein ständiges Griesen hat sie in ihrem Gesicht, und in ihrem Kopf pottern nur so die Gedanken herum:

Was nur aus all ihren Klassenkameraden geworden ist, die

Neugier packte sie wie nie zuvor. „Du Leopold, ich glaube, heute Nacht bekomme ich kein Auge mehr zu!“

Ihre Vortreude war so groß, dass sie noch nicht einmal bewertet hatte, dass der kleine Kater heute nicht so gesprächig war, sich eher sehr ruhig verhielt und nicht wie sonst immer nur so durch die Gegend sprang. Sie lag noch lange wach, bevor sie einschlief. Und im Nu war die Nacht auch schon zu Ende. Es war ein sehr schöner sonniger Tag, und vor lauter Aufregung bekam sie keinen Bissen runter am Frühstückstisch, und sie ständig essen konnte. Aber der traurige Blick von Leopold fiel ihr noch immer nicht auf. „Du Leopold, ich renn schnell zu der Warzenschwein-Mama, um zu sehen, ob sie mein Kleid für heute Abend schon fertig genäht hat.“ Die Warzenschwein-Mama war die Näherin von fast allen, denn nähen konnte sie am besten.

Bissen runter am Frühstückstisch, und sie ständig essen konnte. Aber der traurige Blick von Leopold fiel ihr noch immer nicht auf. „Du Leopold, ich renn schnell zu der Warzenschwein-Mama, um zu sehen, ob sie mein Kleid für heute Abend schon fertig genäht hat.“ Die Warzenschwein-Mama war die Näherin von fast allen, denn nähen konnte sie am besten.



Schüttelpizza

Zutaten für 4 Personen:

100 gVollkornmehl
250 mlVollmilch
3 Eier
200 g Mozzarellakäse, gerieben

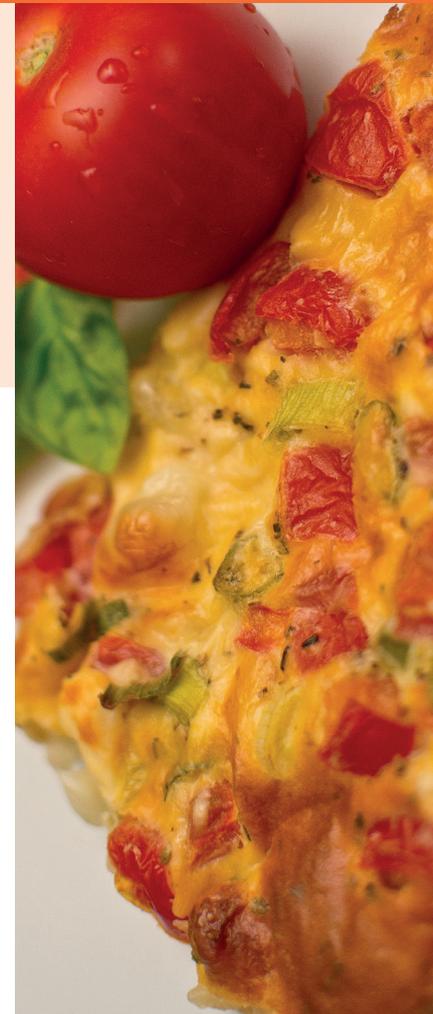
Salz, Pfeffer nach Geschmack
500 gGemüse nach Wunsch
(Tomate, Paprika, Zucchini, Zwiebel, Pilze etc.)

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und würfeln.
2. Vollkornmehl, Milch, Reibekäse, Salz, Pfeffer, Eier, Gemüse in eine Schüssel mit Deckel geben, verschließen und kräftig durchschütteln.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen.
4. Bei 180°C ca. 30 min backen.

TIPP!

Mozzarellakäse oder anderen Käse am Stück kaufen und selber reiben, so hat er mehr Aroma.



Hähnchenbrust mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen:

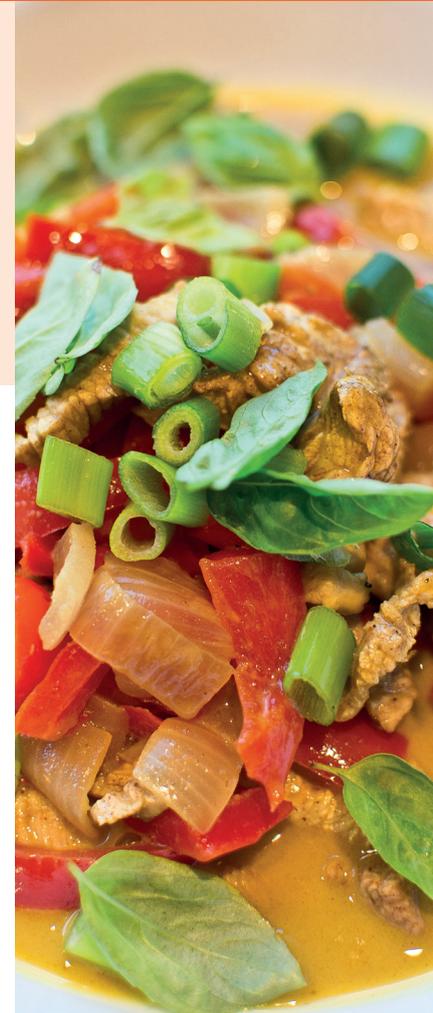
600 g	Hähnchenbrust	400 ml	Kokosmilch
4 kleine	rote Paprika	4 TL	Currypulver
1 Bund	Frühlingszwiebel oder eine kleine Zwiebel	4 EL	Sojasoße
4 Zweige	Basilikum, frisch oder tiefgekühlt	4 TL	Honig

Zubereitung:

1. Das Fleisch abbrausen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, in feine Streifen schneiden.
2. Paprika putzen, waschen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden.
4. Das Basilikum abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Hälfte der Blätter fein schneiden.
5. Die Kokosmilch im Wok aufkochen lassen, dann das Currypulver unterrühren. Die Putenstreifen hinzufügen und etwa 4 min unter Rühren leicht köcheln lassen.
6. Das Gemüse hinzufügen und etwa 3 min braten. Mit Sojasoße und Honig abschmecken.
7. Das in feine Streifen geschnittene Basilikum darunter mischen und die restlichen Blätter oben drauf streuen und servieren. Hierzu passt Reis.

TIPP!

Die Paprika kann auch durch anderes Gemüse, wie z.B. Brokkoli oder Möhren ersetzt werden.



Zu Gast bei den Lemuren

Der kleine Kater war schon sehr aufgeregt, denn heute waren Penelope und er bei den Lemuren zum Essen eingeladen. Sie machten sich sehr hübsch, weil sie heute das erste Mal bei ihren neuen Freunden zu Besuch waren. Dort angekommen, wurden sie herzlich begrüßt; ein riesengroßer Tisch mit so vielen Tellern, dass sie nur so stauten. Die Lemuren waren auch eine riesengroße Familie. Alle setzten sich zu Tisch, man begrüßte sich nochmal und stellte sich dann mit Namen vor. Der Lemuren-Papa hielt die Tischrede, und auf den Tellern lag eine kleine Menükarte, wo man lesen konnte, was es zu essen gab. Das Rezept gab es als Geschenk dazu, was Penelope sehr freute, denn gute Rezepte konnten sie immer gut gebrauchen, wenn sie bald ihr eigenes Restaurant eröffneten. Auf der Speisekarte stand „Seeteufel im Speckmantel“:

Zutaten:

6 Rosmarinzweige

600 g Seeteufel

6 Streifen Speck

12 schwarze Oliven

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Rosmarinzweige waschen, trocknen und von den Zweigen zu Zweidritteln die Nadeln abstreifen, die Fischfilets, jedes Stück mit einer Scheibe Speck

unwickeln, die Oliven in einem Sieb abtropfen lassen, die Rosmarinzweige auspitzen, jeweils ein Stück Fischfilet auf einen Spieß stecken. Die Oliven darauf stecken, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Grill circa 5 min von jeder Seite grillen.

Dazu passt sehr gut ein grüner Salat mit Öl-Essig-Dressing.

Es schmeckte alles sehr lecker. Und es gab reichlich. Die beiden konnten sich richtig satt essen. Penelope hatte noch zuhause von dem schönen Abend und dem leckeren Essen geschwärmt. Beide waren sehr müde. Es dauerte auch nicht lange, da schlofen sie tief und fest. Wie riesig sich Penelope auf ihr erstes Klassentreffen freute, das, meine Liebe, ist eine andere Geschichte.



Was ist mit Leo los?

Auf dem Weg zu der Warzenschwein-Mama trat Penelope die Lemuren-Mutter, bei der sie und der kleine Kater ein paar Tage zuvor zum Essen eingeladen waren. Sie erzählte ihr vom Klassentreffen und davon, wie sehr sie sich freute, und dass sie an nichts anderes sonst mehr denken konnte. Sie fragte Penelope, was denn der kleine Kater so macht, und dass er sich bestimmt auch sehr freute für sie.



Da fiel Penelope auf: Es war ja gar nicht so, dass ihr Freund sich freute, sondern eher sehr ruhig und zurückhaltend war. „Ob er wohl sauer auf mich ist?“, fragte sie die Lemuren-Mutter. „Aber nein, Penelope, er ist bestimmt nicht sauer! Ich denke, er war nur nie in einer Schule. Mir ist an dem Abend, als ihr bei uns zum Essen wart, aufgefallen, dass er die Menükarte gar nicht angeschaut hatte, sondern erst wartete, bis jemand was bestellte. Und was für ihn lecker aussah, bestellte er sich auch. Er hatte da wohl seine ganz eigene Methode, sich durchzuschlagen...“ „Ach was, natürlich kann er lesen und schreiben! Er ist mein bester Freund, das hätte ich doch merken müssen“ sagte Penelope. „Dann überleg mal, Penelope, ob du schon mal deinen kleinen Freund hast lesen sehen oder gehört hast, dass er was vorliest.“ Sie hatte wirklich noch nicht gehört oder gesehen, dass er etwas las. Das alles war eigentlich immer nur ihre Sache, und der Kater bemühte sich mit all den anderen Dingen. „Jetzt muss ich aber los zur Warzenschwein-Mama, die mein Kleid für heute Abend genäht hat.“ „Oh, dann hast du bestimmt das schönste Kleid von allen, Penelope, denn nähen kann unsere Warzenschwein-Mama ja am besten.“

Putengeschnetzeltes mit Möhren

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Putenbrust	1 kleine Dose	Maiskörner
1	mittlere Zwiebel	2 EL	Sahne
600 g	Möhren	3 – 4 EL	Orangensaft

Rapsöl, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und auf einem anderen Schneidebrett klein schneiden. Die Möhren waschen, schälen und grob raspeln.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne auf der höchsten Stufe heiß werden lassen, dann die Zwiebeln und das Fleisch darin anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Ab und zu umrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Kochtemperatur etwas kleiner stellen.
4. Den Sud aus der Mais-Dose in die Pfanne gießen und Möhren darin andünsten bis sie weich sind. Die Maiskörner und die Sahne hinzufügen, umrühren, alles heiß werden lassen und mit dem Orangensaft abschmecken.

TIPP!

Dazu passen Nudeln oder Reis. Dieses Gericht schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr lecker, wenn man das Putengeschnetzelte und die Möhren mit gekochtem Reis oder Nudeln mischt und in einer Pfanne erhitzt.



Hähnchen-Reis-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Naturreis	1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel (mittelgroß)	2 EL	Öl
je eine kleine rote, grüne und gelbe Paprika		½ TL	mittelscharfes Paprikapulver
1	Fleischtomate	2 EL	Butter
4	Hühnerbrustfilets	1 Bund	Petersilie
			Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis in etwa 20 min darin bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien, waschen und in Streifen schneiden. Tomate überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Brustfilets in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchenstücke zugeben und 5 min anbraten. Knoblauch pressen und das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Butter in der Pfanne schmelzen. Zwiebeln und Paprikastreifen zugeben und bei milder Hitze 5 min anbraten. Den Reis und die Tomatenwürfel zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Die Brustfilets darauf legen, Deckel schließen und bei milder Hitze 10 min garen.
5. Die Petersilie waschen, abzupfen, fein hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

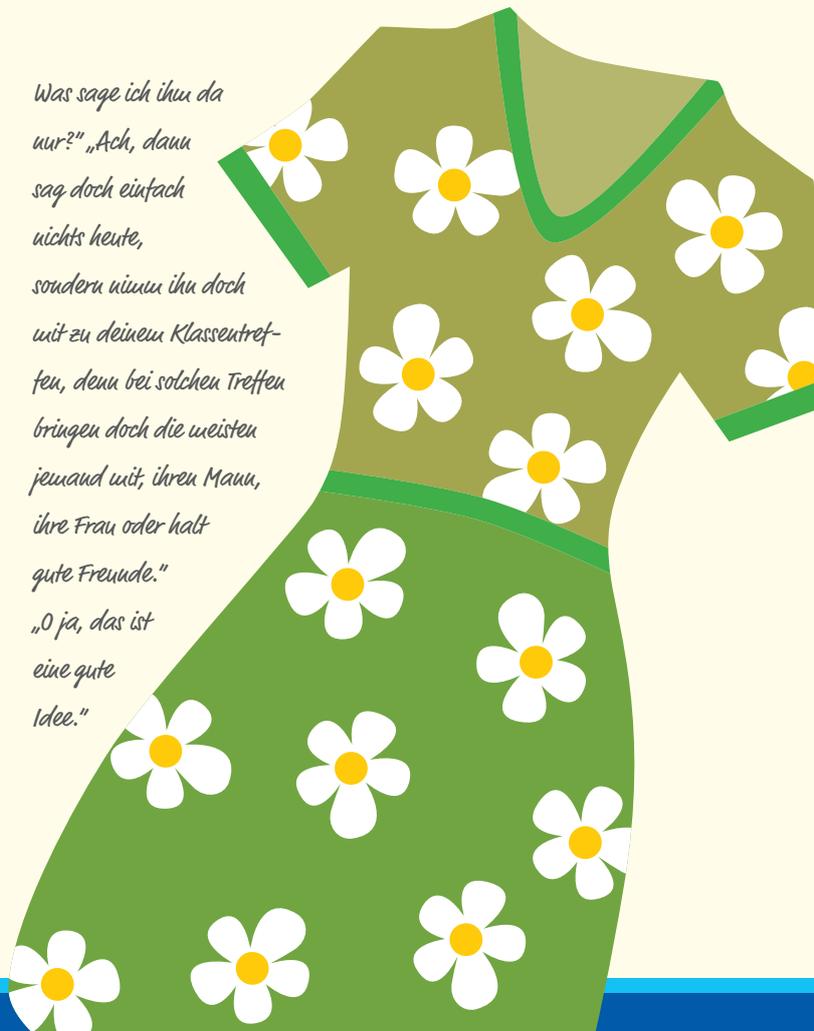
TIPP!
Für eine asiatische Geschmacksrichtung mit Sojasauce und Curry abschmecken.



Sorge um Freund Leo

Auf dem Weg dorthin überlegte Penelope die ganze Zeit, ob das Katerchen doch nicht schon einmal gelesen hatte oder so ähnlich. Sie konnte es fast gar nicht glauben. Angekommen bei der Warzenschwein-Mama, waren die Sorgen um Katerchen erst mal vorbei. Der Anblick von ihrem Kleid war so überwältigend, dass sie mit offenem Mund davor stand. „Na, gefällt's dir?“, fragte die Warzenschwein-Mama. Penelope war immer noch ganz still, dann sagte sie sehr leise: „Ja, sehr schön! Diese Blumen in dem Stoff sehen so echt aus, man kann sie fast riechen. Das ist das Schönste, was jemand für mich gemacht hat.“ Sie probierte es an und fühlte sich gleich wie eine Prinzessin. „Da wird dein kleiner Freund Leopold aber große Augen machen!“ Penelopes Gesichtsausdruck war jetzt nicht mehr so schön. „Was ist denn jetzt los? Habe ich was Falsches gesagt, Penelope?“ „Nein, nein, das hast du nicht.“ Sie erzählte ihr von dem Gespräch, das sie vorher mit der Lemuren-Mutter hatte, und war auf einmal auch sehr traurig. „Was soll ich denn nun tun? Das Katerchen merkt mir doch an, wenn ich jetzt nach Hause komme, dass ich nicht mehr so gute Laune habe. Und er will bestimmt wissen, woran es liegt.“

Was sage ich ihm da nur?“ „Ach, dann sag doch einfach nichts heute, sondern nimm ihn doch mit zu deinem Klassentreffen, denn bei solchen Treffen bringen doch die meisten jemand mit, ihren Mann, ihre Frau oder halt gute Freunde.“ „O ja, das ist eine gute Idee.“



Schweinefilet-Medaillons mit Tomaten-Basilikum-Creme

Zutaten für 4 Personen:

1	Schweinefilet	1	Knoblauchzehe
200 g	Schmand	2	Tomaten
125 g	Magerquark		Salz, Pfeffer
½ Bund	Basilikum		

Zubereitung:

1. Für die Creme Basilikumblätter von den Stielen zupfen, waschen, trocknen und fein hacken. Die Tomaten waschen, putzen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauchzehe schälen.
2. Schmand und Magerquark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch dazu pressen, Basilikum und Tomaten fein zerkleinert dazu geben und abschmecken.
3. Schweinefilet abspülen, trocken tupfen, evtl. Fettreste entfernen und in Medaillons schneiden. Zum Braten sollte das Fleisch Raumtemperatur haben und nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen.
4. Eine Edelstahlpfanne auf 2/3 der maximal möglichen Hitze leer aufheizen und nach 2-3 min je nach Herd-Art Wassertropfentest durchführen. Perlt der Wassertropfen, Wasser mit Küchenkrepp wieder herausnehmen und Medaillons ohne Fett in der Pfanne fest drücken. Nach dem Anbraten Fleisch mit Pfannenwendern wenden und nochmals fest drücken. Beide Seiten nach dem Anbraten mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Tomaten-Basilikum-Creme dazu servieren.



Gemüse-Chili

Zutaten für 4 Personen:

1-2 Stangen Lauch / Zwiebeln / Knoblauch
3 Möhren (groß)
je eine rote, gelbe u. grüne Paprika
1 Dose Tomaten (groß / gewürfelt)
1 Dose Tomatenmark (groß) / Kidneybohnen (groß)

2 EL Öl
ca. ¾ l Brühe
1 Beutel Chiligewürz oder 2 TL Chili-Gewürzmischung
1 EL Zitronensaft
1 TL Essig
Pfeffer, Paprika edelsüß, Gemüsebrühe, Salz

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und in Würfel oder Ringe schneiden und die Knoblauchzehen schälen.
2. Die Zwiebeln in Öl anbraten.
3. Danach das Gemüse kurz mitdünsten und mit Wasser ablöschen.
4. Tomaten, Tomatenmark und Kidneybohnen, Knoblauch und Gewürze zugeben.
5. 15 min köcheln lassen und danach mit dem Zitronensaft und anderen Gewürzen abschmecken.

TIPP!

Das Gemüse-Chili kann durch
mageres Rinderhack noch
ergänzt werden.



Lachsfilet mit Balsamico-Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

4	rote Zwiebeln	4	Lachsfilets (je etwa 180 g)
8	Knoblauchzehen	8	getrocknete Tomaten in Öl
2 TL	getrockneter Thymian	150 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Olivenöl	10 EL	Balsamico-Essig
1	unbehandelte Zitrone	2 TL	Honig
			Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln in Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 min braten. Dabei immer wieder umrühren.
3. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben.
4. Lachsfilets trocken tupfen, mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Lachsfilets pro Seite ca. 3 – 4 min braten.
6. Getrocknete Tomaten in dünne Streifen schneiden.
7. Brühe, Tomaten und Balsamico zu den Zwiebeln geben.
8. Mit Honig, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
9. Lachsfilets mit den Zwiebeln auf Tellern anrichten.

Dazu passt: Weißbrot oder Reis

TIPP!

Anstelle von frischem Lachs können auch tiefgefrorener Lachs oder andere Fischarten wie Seelachs, Kabeljau, Viktoriasaalbarsch...genutzt werden!



Klassische Linsensuppe

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Linsen	250 g	Kartoffeln
2 l	Wasser	2 EL	Essig
1 Bund	Suppengrün	1 Prise	Salz
200 g	gewürfelter Schinkenspeck	1 Prise	Pfeffer
500 ml	Gemüsebrühe	1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Den gewürfelten Schinkenspeck in heißem Öl anbraten. Die gewaschenen Linsen und das Suppengrün dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 40 min köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Nach Garzeitende in die Suppe geben und weitere 20 min kochen. Den Eintopf mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

TIPP!

Anstelle der braunen Linsen rote Linsen verwenden, da diese nur eine Garzeit von 10 min haben.



Eudlich ist es soweit

Zuhause angekommen, zeigte sie erst mal ihr tolles Kleid. Das Katerchen war sehr überrascht, wie schön es doch geworden ist. „Darin siehst du bestimmt sehr hübsch aus.“ Da sagte Penelope: „Und wenn mein bester Freund meine Begleitung ist zu meinem Klassentreffen, strahle ich noch viel mehr.“ „Was hast du da gesagt?“ Katerchen konnte kaum glauben, was er hörte. „Du willst wirklich, dass ich mitkomme? Ich, das Katerchen?!“ Er freute sich so sehr, dass er die nächsten fünf Minuten nicht mehr still sitzen konnte. „Ja, nun ist aber wieder gut, Leopold! Wir wollen uns jetzt fertig machen und zum Treffen gehen. Meine Nerven halten das Ganze nicht mehr aus.“

Die beiden machten sich ganz schick. Und wie nett Katerchen im Anzug aussah, überraschte Penelope.

das

Sie wollte natürlich wissen, wie er zu diesem Anzug kam. Er erzählte ihr, dass es eine Überraschung sein sollte für die Eröffnung ihres kleinen Restaurants, die auch schon bald soweit sein sollte. „Oh, und wann hast du dir den Anzug nähen lassen und wer hat ihn genäht?“ „Na, wer wohl? Die Warzenschwein-Mama! Ich habe sie aber darum gebeten, dass es unser Geheimnis bleibt. Und du siehst auch so schön aus, Penelope! Man will fast an deinem Kleid riechen, so echt sieht das Motiv von den Blumen aus.“ „Ich weiß!“, sagte sie schon fast etwas eingebildet und lachte ganz verschmitzt. „Nun lass uns aber losgehen, Katerchen, sonst kommen wir noch zu spät.“ Dort angekommen, hörten sie schon von draußen schöne Musik.



Gebratene Bananen

Zutaten für 4 Personen:

3 – 4 Bananen
30 g Butter
100 ml Honig
150 g geröstete Kokosflocken

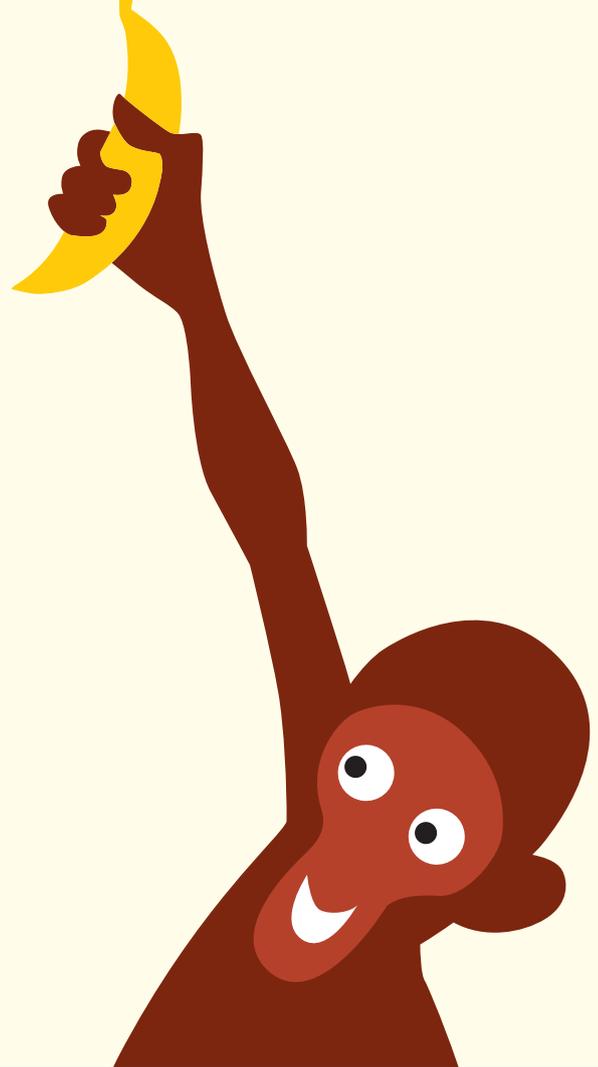
Zubereitung:

1. Die Bananen in ca. 3 cm lange Stücke schräg schneiden.
2. Die Butter mit dem Honig in der Pfanne erwärmen.
3. Die Bananen hinzufügen und alles gut durchmischen.
4. Die Bananen auf einen Teller geben und mit den Kokosflocken umhüllen.



Wie kam es zu dem Rezept von gebackenen Bananen?

Dazu noch ein kleines Abenteuer von unseren kleinen Kochprofis:
Zwei Tage rannten Leopold und Penelope jetzt schon herum, ohne was zu essen. Sie waren echt sehr hungrig! Da sahen sie einen kleinen Affen, der sich gerade ein paar Bananen pflückte, dann eine Kokosnuss knackte und die Bananen darin wälzte. Ihm schmeckte es sehr gut, wie sie sehen konnten. Daraufhin sagte Penelope: „Du, Leopold, du bist doch eine Katze, und Katzen können auch auf Bäume klettern. Versuch doch ein paar Bananen für uns zu pflücken!“ Es dauerte ewig, bis Leopold es an die Bananen schaffte, aber sie hatten auch einen Riesenspaß dabei! An ihrem neuen Zuhause angekommen, freute sich Penelope schon sehr auf das Essen. Kalt wurde es auch schon, denn der Abend brach herein. „Erst mal ein kleines Feuer machen, damit wir nicht frieren!“, sagte Leopold so vor sich hin. „Oh ja, eine gute Idee!“, antwortete Penelope. Als die beiden so vor dem Feuer saßen, passierte es: Penelopes Banane fiel ins Feuer! Schnell zog sie die Banane raus. „Ach, Mist, jetzt muss ich sie wohl so essen!“ Mist war es allerdings nicht, wie sich beim ersten Bissen herausstellte, denn es schmeckte so super lecker! „Huuu, huuu, wie gut das schmeckt! Leopold, das musst du probieren!“ Der kleine Kater war ebenso begeistert wie Penelope. Ja, ihr Lieben, so entstand das Rezept für gebackene Bananen.



Orangen-Tiramisu

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Cantuccini (italienische Kekse)	1 PK	Vanillezucker
5	Orangen oder anderes Obst der Saison	4 TL	Zucker
500 g	Magerjoghurt		Raspelschokolade oder dunklen Kakao
1 Becher	Schmand		
1 PK	Vanillesauce ohne Kochen		

Zubereitung:

1. Die Kekse in eine Auflaufform legen.
2. 1 Orange auspressen und den Saft auf die Kekse verteilen.
3. 2 Orangen wie Äpfel schälen, vierteln und in kleine Stücke schneiden.
4. Die Orangen auf den Keksen verteilen.
5. Joghurt, Schmand, Soßenpulver, Vanillezucker und Zucker verrühren, über die Orangen geben und mit der Schokolade verzieren.

Bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

TIPP!

Wer keinen Magerjoghurt mag,
kann auch stattdessen Mager-
quark nehmen.



Orangen-Vanille-Quark

Zutaten für 4 Personen:

800 g	Magerquark
4 TL	Honig
8 EL	Zitronensaft
8 MSP	Vanillepulver
4	Apfelsinen

Zubereitung:

1. Quark mit Honig, Zitronensaft und Vanillepulver verrühren.
2. Apfelsine in Stücke schneiden und unterheben.

Der Quark kann mit beliebigen anderen Früchten immer wieder variiert werden (z.B. Erdbeeren, Kirchen, Pflaumen).



Der große Tag

„Na, bist du schon nervös?“ fragte Leopold. „Ach, ein wenig!“, antwortete Penelope. Als sie zu Tür reinkamen, staunten sie nur noch. Überall runde Tische, gedeckt mit silbernem Besteck, die Farbe der Gläser schimmerte in den bunten Lichtern, als hätten sie tausende verschiedene Farben. Wie schön sie waren. Schon bald kam jemand auf sie zu und fragte stauend: „Penelope?“ „Ja das bin ich“, antwortete sie. „Ich bin Georgi, erkennst du mich?“ „Der Georgi, den wir immer in der Schule geärgert haben?“ „Ja genau der Georgi.“

„Oh Mann, was hast du dich gut gemacht!“ sagte Penelope. „Erzähl, wie geht's dir so? Was machst du Schönes?“



Penelope fing an ihm ein paar Dinge zu erzählen, die sie in ihrem Leben erlebt hatte. Der kleine Kater schaute sich derweil etwas um in dem großen Saal, überall gab es leckere Sachen zu essen und zu trinken, daran erfreute er sich und laugte ordentlich zu. Es war ein sehr schöner Abend, der viel zu schnell vorüber ging. Zuhause angekommen erzählte Penelope noch ein paar Geschichten von dem ein oder anderen, den sie dort wieder gesehen hatte. Sie bemerkte gar

nicht, dass der kleine Kater schon schlief. Er hatte so viel gegessen, dass er sofort einschlief als sie zuhause waren.

Ende gut, alles gut

Am nächsten Morgen sprach Penelope ihn darauf an, dass die Lemuren-Mutter ihr erzählt hatte, dass sie der Meinung sei, dass er nicht lesen könne. Der kleine Kater war erleichtert, als Penelope davon aufing. Er gab es auch direkt zu. Er erzählte ihr auch, warum er nicht zur Schule gehen konnte: Er war der Älteste von sieben Kindern. Und da der Vater sie so früh verlassen hatte, musste er der Mutter helfen, die Kleinen zu versorgen. Wenn die Mutter arbeiten war, musste er sich um alles andere kümmern, so dass für ihn keine Zeit mehr war, zur Schule zu gehen. „Ach, Katerchen, das bekommen wir schon hin! Die Lemuren Mama

macht eine Abendschule auf, extra für all die Tiere hier bei uns, denen es fast so geht, wie dir. Dort kannst du hin, und noch bevor unser Restaurant in ein paar Wochen aufgemacht wird, wirst du sehen, dass du viel gelernt hast. Du wusst ja auch vorlesen können, was wir anbieten zum Essen oder Trinken und auch aufschreiben, was bestellt wird.“ Beide machten sich auf den Weg zum großen Wasserloch, denn es war ziemlich heiß und das richtige Wetter zum Schwimmen.

Das, ihr Lieben, ist die Geschichte vom kleinen Kater Leopold und der Schildkröte Penelope, ...und nun viel Spaß beim Kochen und Backen.

Saisonal kalender für Gemüse

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Auberginen												
 Bleich-/Staudensellerie												
 Blumenkohl												
 Busch-, Stangenbohnen												
 Broccoli, Spargelkohl												
 Champignons												
 Chicorée												
 Chinakohl												
 Dicke Bohnen												
 Einlegegurken												
 Erbsen, grün												
 Fenchel												
 Grünkohl												
 Kartoffeln												
 Kohlrabi												
 Kürbis												
 Mangold												
 Meerrettich												
 Möhren												
 Paprika												
 Pastinaken												
 Porree/Lauch												
 Postelein												
 Radieschen												
 Rettich												
 Rosenkohl												

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Rote Bete, Rote Rüben												
 Rotkohl												
 Salatgurken												
 Schwarzwurzeln												
 Sellerieknollen												
 Spargel												
 Spinat												
 Steckrüben												
 Teltower Rüben												
 Tomaten												
 Topinambur												
 Weiß-, Spitzkohl												
 Wirsing												
 Zuckermais												
 Zucchini												
 Zwiebeln												

BLATTSALATE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Bataviasalat												
 Eichblattsalat												
 Eisbergsalat												
 Endiviensalat/Eskariol												
 Feldsalat/Rapunzel												
 Kopfsalat												
 Lollo rossa, L. Bionda												
 Löwenzahn												
 Radicchio												

Saisonkalender für Obst

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, süß												
Kirschen, sauer												
Mirabellen/Renekloden												
Pfirsiche/Nektarinen												
Pflaumen/Zwetschen												
Preiselbeeren												
Quitten												

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Wasser-/Zuckermelonen												
Weintrauben												
Walnüsse												
Haselnüsse												
Eßkastanien												

OBST (NUR IMPORT)	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Apfelsinen												
Avocados												
Bananen												
Clementinen/Satsumas												
Grapefruits												
Kiwis												
Zitronen												

Monate geringerer Angebote – höhere Preise

Monate steigender/fallender Angebote

Monate starker Angebote – geringere Preise

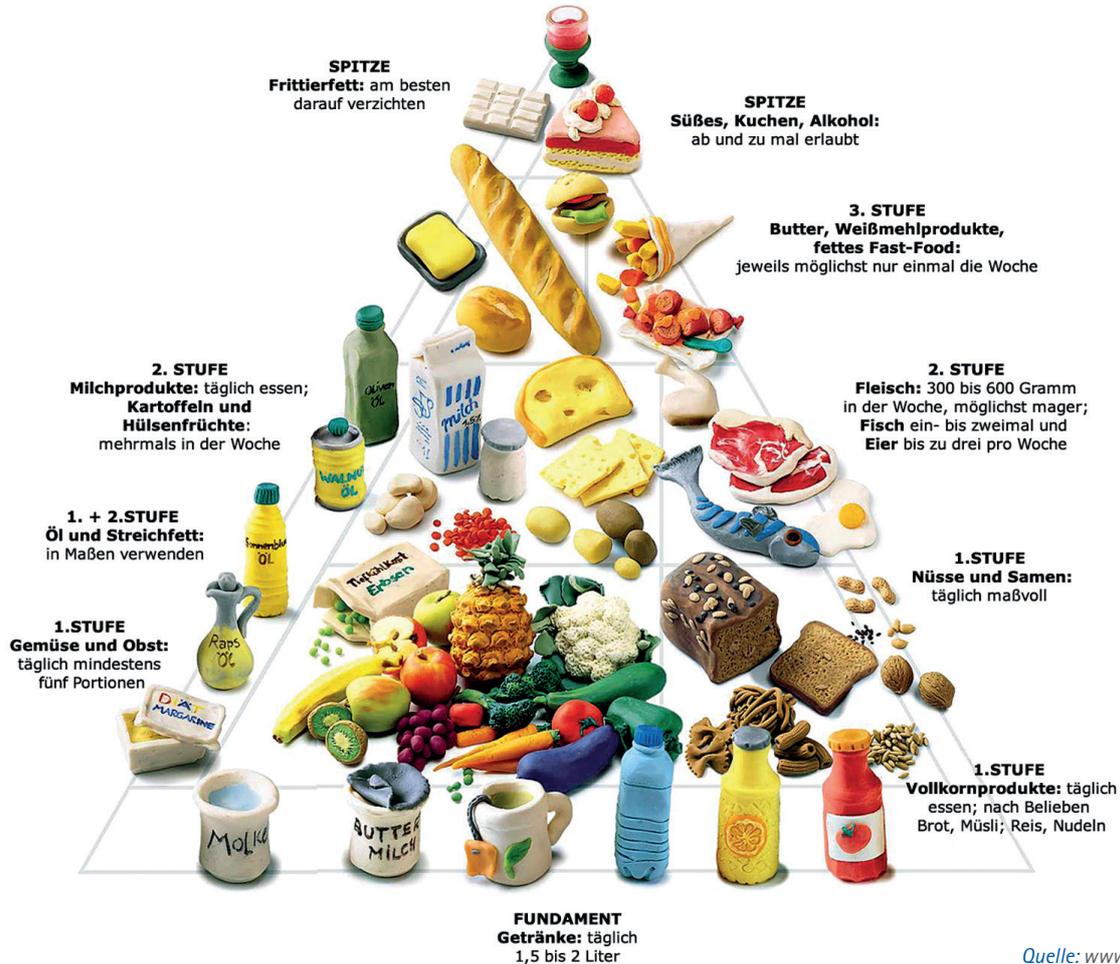
Überwiegend aus einheimischem Freilandanbau



Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.
Konstantinstraße 124, 53179 Bonn
Tel. 0228/8499-0, Fax 0228/9526952



Bundesverband
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Breite Straße 51, 53111 Bonn
Tel. 0228/7263393, Fax 0228/7263399



Quelle: www.brigitte.de

REZEPTREGISTER

VORSPEISEN:

Wraps mit Hühnerbrust.....	Seite 7
Nudel-Thunfisch-Salat.....	Seite 8
Bunter Kartoffelsalat.....	Seite 9
Leos Gemüsesuppe.....	Seite 10
Karotten-Orangensuppe.....	Seite 11
Herzhafte Vollkornpfannkuchen.....	Seite 12

HAUPTGERICHTE:

Nudeln mit Kräutersoße.....	Seite 13
Tortellini Torte.....	Seite 14
Gebratene Nudeln mit Krabben.....	Seite 15
Kohlgemüse aus dem Wok.....	Seite 16
Schüttelpizza.....	Seite 18
Hähnchenbrust mit Kokosmilch.....	Seite 19

HAUPTGERICHTE (Fortsetzung):

Putengeschnetzeltes mit Möhren.....	Seite 21
Hähnchen-Reis-Pfanne	Seite 22
Schweinefilet-Medaillons.....	Seite 24
Gemüse-Chili	Seite 25
Seeteufel	Seite 26
Lachsfilet mit Balsamico	Seite 27
Klassische Linsensuppe.....	Seite 28

NACHSPEISEN:

Gebackene Bananen	Seite 30
Orangen Tiramisu	Seite 32
Orangen-Vanille-Quark	Seite 33

ZEICHENERKLÄRUNG ZU DEN REZEPTEN

g: Gramm
l: Liter
ml: Milliliter

EL: Esslöffel
TL: Teelöffel
MSP: Messerspitze

PK:Packung

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadt Trier
Der Oberbürgermeister,
Stabsstelle „Lernen vor Ort“

Umsetzung:

Nina Krämer,
(Lernen vor Ort)
Renate Heineck,
(Quartiersmanagement
Trier-West)

Kursdurchführung:

Dr. Ute Kreisel (vhs)
Marion Heinz (AOK -
Die Gesundheitskasse)

Fotos und Abbildungen:

Renate Heineck
AOK - Die Gesundheitskasse
fotolia
Ingo Wilsdorff

Kurzgeschichten:

Johanna Ebler
(Teilnehmerin)

Illustration | Gestaltung:

Ingo Wilsdorff
www.wilsdorff.biz

Druck:

Druckerei Laserline,
Berlin-Mitte

Auflage:

Trier, 1. Auflage August 2013
250 Exemplare

Das Vorhaben „Lernen vor Ort“
wird aus Mitteln des Bundes-
ministeriums für Bildung
und Forschung und aus dem
Europäischen Sozialfondes der
Europäischen Union gefördert.
Förderkennzeichen: 01N00926

Eine Kooperation von:



GEFÖRDERT VOM

