

Rezepte für Gerichte in Schulkantinen- regional, bio und fair

Zutaten mit * aus fairem Handel

Erdbeer- Rhabarbermarmelade
Altes Land trifft Afrika

In diesem Rezept verbinden sich Obst aus dem Alten Land und Gewürze aus Afrika
Regional und Fair- und wenn das Obst dann auch noch aus
Bioanbau kommt- allerbest!

die WerteKöche
Mirko Trenkner & Steffen Burkhardt

1,25 kg Erdbeeren
0,75 kg Rhabarber
1 kg Gelierzucker 3:1
2 Vanilleschoten *
1 Zimtstange *

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren (bei großen Früchten vierteln).
Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden.

Rhabarber, Zucker, die ausgekrazte Vanilleschote und das Mark sowie die Zimtstange in
einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Dann die Erdbeeren erhitzen, aufkochen
lassen und dann in Marmeladengläser abfüllen.

Man kann mit der Marmelade wunderbar Desserts verfeinern (gefüllte Crepes mit
Marmelade, oder Quarkmousse mit Marmelade), oder einfach mit einem Croissant oder
Brötchen essen.

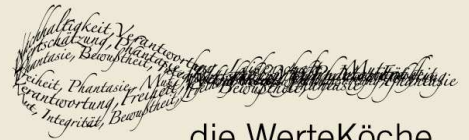
Kirsch- Bananenshake (für 4 Portionen)
Kleine Erfrischung für zwischendurch

3- 4 Bananen *
100 g Kirschen, ohne Stein
0,2 l Joghurt
0,2 l Buttermilch
0,1 l Kokosmilch *
3 EL Haselnusssirup *
2 EL Zucker *

Alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen und das Getränk kalt servieren.
Wenn der Shake noch zu dick ist, mit mehr Buttermilch, Joghurt oder Kokosmilch
verdünnen.

Quinoa Salat mit Minze, Römersalat und Tomaten Wie Urlaub in Südamerika...

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl *
250 g Quinoa *
1 EL mildes Currypulver *
0,5 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer *
Zitronensaft
5 reife Strauchtomaten
1 Römersalat
etwas frische Minze



die WerteKöche
Mirko Trenkner & Steffen Burkhardt

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit Olivenöl farblos anschwitzen. Quinoa dazu geben, salzen und pfeffern. Currypulver unterrühren und kurz mit anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und kochen, bis das Quinoa weich ist. Dann abkühlen lassen und mit Zitronensaft, Olivenöl und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.
Römersalat waschen und in kleine Stücke schneiden.

Alles zusammen mit dem Quinoa mischen und zum Schluss die fein geschnittene Minze unterheben.

Pasta Bolognese
-aber ohne Fleisch...

Nudeln al dente kochen.

Für die vegetarische Bolognese:

500 g Sojaschnitze in einem Topf mit Gemüsebrühe bedecken, aufkochen und dann 15 Minuten ziehen lassen. Dann in ein Sieb gießen, überschüssige Brühe auffangen.

In einem anderen Topf Olivenöl * erhitzen, darin kleine Würfel von 4 Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen anschwitzen. Sojaschnitze dazu geben und mit anbraten. 200 g Tomatenmark unterrühren.

Salzen und pfeffern. 1 kg Pizzatomaten aus der Dose und die aufgefangene Brühe dazu geben. Mit 2 Zimtstangen *, und frischem Thymian würzen. Für 20 Minuten köcheln lassen, dann mit der Pasta zusammen servieren.