Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Saisonale Kochworkshops mit Schüler*innen

www.in-form.de

Lust auf Zukunft

Einleitung

Die vorliegende Handreichung für die Durchführung saisonaler Kochworkshops entstand im Rahmen eines vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderten IN FORM Projektes der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg. Das Projekt dient unter anderem der Sensibilisierung von Schüler*innen für das Thema „Nachhaltigkeit rund um Essen und Trinken“, denn was wir essen und wie wir einkaufen hat großen Einfluss auf den Klimawandel und die Umwelt.

Ein großer Verursacher der Klimaerwärmung ist unser Ernährungssystem: 30 Prozent der weltweiten CO_2-Emissionen entstehen entlang der Lebensmittelwertschöpfungskette.[1] Die Hälfte davon stammt aus der Tierhaltung.[2] Unsere Ernährung ist daher ein effektiver Hebel, um mehr Nachhaltigkeit – nicht nur vor Ort, sondern auch weltweit – zu erreichen.

Die Saisonalität unserer Lebensmittel ist dabei ein wichtiger Aspekt einer nachhaltigen Ernährung. Die Saison bezeichnet die naturgegebenen, jahreszeitlichen Bedingungen in der Landwirtschaft – wie zum Beispiel Temperatur, Niederschlag oder Tageslänge. Diese Faktoren geben vor, wann welche Pflanzen wachsen können. Wenn im heimischen Freilandanbau Obst und Gemüse aufgrund dieser vorherrschenden Standortbedingungen angebaut und geerntet werden können, werden diese allgemein als „saisonal“ bezeichnet. Importiertes Obst und Gemüse aus anderen Teilen der Welt fällt demnach nicht unter den Begriff „saisonal“ – unabhängig davon, ob sie vor Ort gerade Saison haben.

Saisonale Produkte kommen aus der Region und haben keine langen Transportwege. Zudem wächst das Obst und Gemüse im Freien, das spart Energie für beheizte Treibhäuser. Bei der Verwendung von saisonalem Obst und Gemüse verringert sich also der ökologische Fußabdruck der Lebensmittel. Weitere Informationen zum Thema Saisonalität finden Sie hier.

In dieser Handreichung sind Ideen und Tipps für die Umsetzung saisonaler Kochworkshops an weiterführenden Schulen zusammengestellt. Weitere Informationen die Schulen und Akteure auf dem Weg zu einer nachhaltigeren und gesundheitsfördernden Verpflegung unterstützen, finden Sie auf unserer Webseite.

Rahmen

- **Zielgruppe:** Schüler*innen der Jahrgangsstufen 7–10
- **Zielsetzung:** Sensibilisierung für saisonale Lebensmittel
- **Teilnehmer*innen:** 10–12 Schüler*innen
- **Zeitrahmen:** je 2,5 Stunden, inkl. gemeinsamen Essen
- **Voraussetzung:** Schulküche
- **Varianten/Erweiterung der Aktion:**
  - Gemeinsamer Einkauf der Lebensmittel
  - Besuch eines Hofladens
  - Besuch eines Bauernhofs

Ziele

Die Schüler*innen …

- wissen, was unter dem Begriff „saisonale Lebensmittel“ verstanden wird
- kennen den Saisonkalender
- können anhand der Rezepte die Saisonalität von Speisen bestimmen
- stärken ihr Gemeinschaftsgefühl durch die gemeinsame Zubereitung und den Verzehr des Menüs

Umsetzung

- **Ablauf:**
  - Input zum Begriff und zur Bedeutung der Saisonalität
  - Vorstellung des Saisonkalenders und dessen Verwendung (Poster und/ oder Saisonkalender-App)
  - Vorstellung des Menüs und Überprüfung der Saisonalität der eingesetzten Lebensmittel
  - Zubereitung des Menüs in Kleingruppen
  - Gemeinsamer Verzehr des Menüs
- **Material zum Bestellen oder Herunterladen:**
  - Poster Saisonkalender
  - Saisonkalender im Taschenformat
  - Saisonkalender-App vom BZfE
  - Produktkarten Gemüse der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg
  - Produktkarten Obst der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg

Tipp

Achten Sie bei Kochaktionen neben der Verwendung von saisonalen Lebensmitteln auch auf weitere nachhaltige Aspekte:

- Lebensmittel sind aus regionaler Herkunft.
- Es werden möglichst frische und unverpackte Lebensmittel eingesetzt.
- Es werden möglichst wenige tierische Lebensmittel eingesetzt (alle Milchprodukte in diesen Rezepten können durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden).
- Es entstehen keine oder nur geringe Lebensmittel-Reste und Abfälle.
- Verwenden Sie wenn möglich regionale Bio-Lebensmittel.

---

[1] EAT-Lancet Commission (2019). EAT-Lancet Commission Brief for Everyone. Online verfügbar unter https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT_brief_everyone.pdf, zuletzt geprüft am 08.06.2021

[2] FAO (2013) Major cuts of greenhouse gas emissions from livestock within reach. Online verfügbar unter: http://www.fao.org/news/story/pt/item/197608/icode/, zuletzt geprüft am 08.06.2021

Frühlings-Menü

Salat mit Radieschen und Kresse

Nudel-Spinat-Auflauf

Crunchy-Rhabarber-Joghurt

Einkaufsliste für das Frühlings-Menü (12 Personen)

Menge	Artikel	✔
3	Kopfsalate	
3	Bund Radieschen	
1	Bund Frühlingszwiebeln	
3	Beete Gartenkresse	
2,4 kg	frischer Spinat	
750 g	Kirschtomaten	
3	Zwiebeln	
3	Knoblauchzehen	
1,5 kg	Rhabarber	
750 ml	kalte Milch	
900 g	Joghurt	
300 g	Quark (20 % Fett)	
300 g	geriebener Käse	
6 EL	(Dinkel-)Vollkornmehl	
1,2 kg	(Vollkorn-)Nudeln	
50 g	Haferflocken	
150 g	Sonnenblumenkerne	
3 TL	Gemüsebrühe (instant)	
6 EL	Weißweinessig	
19 EL	Rapsöl	
180 g	Honig	
1	Muskatnuss	
2 TL	Zimt	
	Jodsalz, Pfeffer	

Liste der Kochutensilien

- Auflaufform(en)
- Kochlöffel
- Küchenschere
- Küchenwaage
- Messbecher
- Messer (groß u. klein)
- Kochtöpfe (2 große u. 1 mittlerer)
- Nudel-/Salatsieb
- Pfanne
- Salatschleuder
- Salatschüssel
- Schneebesen
- Schneidebretter
- Rührschüsseln
- Topfhandschuhe

Salat mit Radieschen und Kresse

Zutaten (12 Personen)

Foto: Karolina Grabowska/pexels

- 3 Kopfsalate
- 3 Bund Radieschen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Beete Gartenkresse
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 12 EL Rapsöl
- 6 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zunächst alle welken oder bräunlichen Blätter des Salates entfernen und entsorgen. Den Strunk unten knapp abschneiden, die Blätter lösen sich dann von allein.
2. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in einer großen Schüssel mit Wasser gründlich waschen und mithilfe einer Salatschleuder trocknen oder in ein Geschirrhandtuch einschlagen und vorsichtig trocken tupfen. In eine große Schüssel geben.
3. Die Blätter von den Radieschen entfernen. Die Radieschen waschen und dabei gründlich von möglichen Erdresten befreien. Die kleine Wurzel an der einen und den grünen Stiel an der anderen Seite abschneiden und die Radieschen mit einem Gemüsemesser in dünne Scheiben schneiden und zu den Salatblättern in die Schüssel geben.
4. Bei den Frühlingszwiebeln die Wurzel abschneiden und das äußere weiße Blatt entfernen. Mit einem Messer die trockenen Stellen der grünen Blattspitzen entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden und mit dem Salat vermengen.
5. Eine Pfanne ohne Öl auf dem Herd bei höchster Stufe kurz erhitzen. Die Sonnenblumenkerne in die Pfanne geben und den Herd auf die mittlere Stufe zurückstellen. Die Kerne beim Rösten hin und her schwenken und darauf achtgeben, dass die Kerne nicht verbrennen – Vorsicht: Es geht sehr schnell, bis sie eine leicht bräunliche Färbung annehmen!
6. Die Kresse mit einer Küchenschere etwa 1 cm über dem Boden abschneiden und zum Salat geben.
7. Den Essig in eine kleine Rührschüssel füllen und das Öl dazugeben. Den Honig ebenfalls unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Salat auf Schälchen oder Teller verteilen und mit dem Dressing anrichten.

Quelle: https://eatsmarter.de/rezepte/kopfsalat-mit-radieschen (Rezept geändert)

Nudel-Spinat-Auflauf

Foto: DEMI VAA SUNILA – stock.adobe.com

Zutaten (12 Personen)

- 1,2 kg (Vollkorn-)Nudeln
- 2,4 kg frischer Spinat
- 750 g Kirschtomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 6 EL (Dinkel-)Vollkornmehl
- 750 ml kalte Milch
- 3 TL Gemüsebrühe (instant)
- 300 g geriebener Käse
- 6 EL Rapsöl
- geriebene Muskatnuss
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und 2 TL Salz zugeben. Die Nudeln in das sprudelnde Wasser geben und ca. 7 Minuten kochen, sodass sie noch bissfest sind. Die Nudeln anschließend in ein Nudelsieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Knoblauchzehen zunächst aus der Knolle lösen, schälen und mit einem großen Messer fein hacken.
3. Den Spinat in ein Sieb geben und gründlich waschen. Einen Teil des Spinats mit etwas Wasser in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze immer wieder umrühren und zusammenfallen lassen. Nach und nach wieder frischen Spinat hinzugeben. Wenn der gesamte Spinat im Topf zusammengefallen ist, den Topf vom Herd nehmen.
4. Die Tomaten waschen, halbieren und den grünen Strunk entfernen. Anschließend zu dem Spinat geben und vermengen.
5. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
6. Für die Soße die Milch in eine Schüssel geben. Nach und nach das Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren.
7. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
8. Das Öl in einen Topf geben, erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Mehl-Milch-Mischung hinzugeben und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren aufkochen. Anschließend mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
9. Alles in eine große oder mehrere kleinere Auflaufformen geben. Die Soße gleichmäßig auf die Auflaufformen verteilen und mit dem Käse bestreuen.
10. Die Auflaufformen in die Öfen stellen und 20–30 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis der Käse goldbraun ist. Den Auflauf auf Tellern anrichten und servieren.

Quelle: https://www.in-form.de/rezepte/hauptspeise/nudel-spinatauflauf/ (Rezept geändert)

Crunchy-Rhabarber-Joghurt

Foto: tinasdreamworld-stock.adobe.com

Zutaten (12 Personen)

- 1,5 kg Rhabarber
- 50 g Haferflocken
- 900 g Joghurt
- 300 g Quark (20 % Fett)
- 1 EL Rapsöl
- 170 g Honig
- 2 TL Zimt

Zubereitung

1. Den Rhabarber waschen und die trockenen Stiel-Enden und das Blatt abschneiden. Anschließend den Rhabarber schälen: Dafür ein Messer unter der Schale ansetzen und die Fasern vom Stiel abziehen. Den geschälten Rhabarber in ca. 1 Zentimeter breite Stücke schneiden.
2. Einen Topf mit 100 ml Wasser füllen, 75 g des Honigs hinzugeben und aufkochen lassen.
3. Die Rhabarberstücke vorsichtig in das kochende Wasser geben und den Topf mit einem Deckel zudecken. Den Herd auf mittlere Temperatur stellen und den Rhabarber in 5–6 Minuten weich kochen und abkühlen lassen.
4. Den Joghurt mit dem Quark, 75 g Honig und 2 TL Zimt in einer Schüssel glatt rühren.
5. Für die Haferflocken-Crunchys die Haferflocken mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anrösten. Achtung: Die Haferflocken müssen ständig umgerührt werden, da sie sehr schnell anbrennen können. Nach ca. 3 Minuten 1 TL Honig dazugeben und so lange rühren und rösten, bis sich die Haferflocken leicht braun färben. Die fertigen Crunchys in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
6. Die Joghurt-Quark-Creme abwechselnd mit dem Rhabarber in Gläsern schichten und mit den Haferflocken-Crunchys garnieren.

Quelle: https://eatsmarter.de/rezepte/joghurt-rhabarber-dessert (Rezept geändert)

Sommer-Menü

Gurken-Tomaten-Salat

Zucchini-Puffer mit Kräuterquark

Beeren-Smoothie

Einkaufsliste für das Sommer-Menü (12 Personen)

Menge	Artikel	✔
2,5 kg	Zucchini	
5	Salatgurken	
900 g	Kirschtomaten	
3	Zwiebeln	
3	Knoblauchzehen	
1,5 kg	Erdbeeren	
500 g	Blaubeeren	
400 g	Johannisbeeren	
2	Zitronen	
2	Bund Petersilie	
2	Bund Schnittlauch	
2	Bund Dill	
1,2 kg	Quark (20 % Fett)	
500 g	Joghurt	
2,4 l	Milch	
9	Eier	
360 g	(Dinkel-)Vollkornmehl	
6 EL	Semmelbrösel	
75 g	Mandelblättchen	
100 g	Sesam	
3 TL	Honig	
12 EL	Olivenöl	
9 EL	Rapsöl	
8 EL	Wasser mit Kohlensäure	
	Jodsalz, Pfeffer	

Liste der Kochutensilien

- Küchenwaage
- Kochlöffel
- Messbecher
- Messer (groß u. klein)
- Nudel-/Salatsieb
- Pfanne(n)
- Pfannenwender
- Reibe
- Salatschüssel
- Schneebesen
- Schneidebretter
- Rührschüsseln
- Smoothie-Maker/Standmixer/ Pürierstab
- Zitronenpresse

Gurken-Tomaten-Salat

Foto: HAG

Zutaten (12 Personen)

- 5 Salatgurken
- 900 g Kirschtomaten
- 2 Zitronen
- 2 Bund Dill
- 100 g Sesam
- 12 EL Olivenöl
- 3 TL Honig
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Salatgurken waschen und an beiden Enden ein kleines Stück abschneiden und entsorgen. Danach die Gurken in ca. 1 Zentimeter breite Würfel schneiden.
2. Die Tomaten ebenfalls waschen, halbieren und den grünen Strunk entfernen.
3. Für das Dressing die Zitronen mit dem Messer halbieren und mithilfe einer Zitronenpresse den Saft herauspressen. Den Zitronensaft, das Olivenöl sowie den Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Pfanne ohne Öl auf dem Herd bei höchster Stufe kurz erhitzen. Den Sesam in die Pfanne geben und den Herd auf die mittlere Stufe zurückstellen. Den Sesam beim Rösten hin und her schwenken und darauf achtgeben, dass er nicht verbrennt – Vorsicht: Die Sesamkörner brauchen nur wenige Minuten, bis sie eine leicht bräunliche Färbung annehmen! Anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
5. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Blätter (= Fähnchen) abzupfen und mit einem großen Messer vorsichtig klein hacken.
6. Die Gurken, die Tomaten, den gerösteten Sesam und den Dill in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.
7. Den Salat in Schälchen oder auf Tellern anrichten und servieren.

Quelle: https://eatsmarter.de/rezepte/gurken-radieschen-tomaten-salat (Rezept geändert)

Zucchini-Puffer mit Kräuterquark

Foto: anna_shepulova/stock.adobe.com

Zutaten (12 Personen)

- 2,5 kg Zucchini
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Bund Schnittlauch
- 2 Bund Petersilie
- 9 Eier
- 1,2 kg Quark (20 % Fett)
- 360 g (Dinkel-)Vollkornmehl
- 6 EL Semmelbrösel
- 9 EL Rapsöl
- 8 EL Wasser mit Kohlensäure
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Kräuterquark die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, die Petersilien-Blätter abzupfen und beide Kräuter fein hacken.
2. Den Quark mit dem Mineralwasser in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren. Die Kräuter unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen zunächst aus der Knolle lösen, schälen und mit einem großen Messer klein hacken.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchzehen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren andünsten, bis sie glasig werden. Achtung, nicht braun werden lassen! Anschließend abkühlen lassen.
5. Die Zucchini gründlich waschen, die Enden abschneiden und entsorgen. Die Zucchini auf den groben Löchern einer Reibe raspeln. Die Raspel in ein Salatsieb geben, mit 1 TL Salz mischen und ca. 15–20 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit mithilfe eines Löffels aus den Zucchiniraspel pressen und die Raspel mit der abgekühlten Zwiebel-Knoblauch-Masse vermengen.
6. Die Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und mit der Zucchini-Masse verrühren. Nach und nach das Mehl unterrühren. Mit Pfeffer würzen und so viel Semmelbrösel hinzufügen, bis die Masse sich gut formen lässt.
7. Den Backofen auf 50 °C vorheizen. Den Pfannenboden leicht mit Öl bedecken und heiß werden lassen. Pro Zucchini-Puffer ca. 1 gehäuften EL Zucchini-Masse hineingeben, flach drücken und von jeder Seite 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die fertigen Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Puffer auf ein Backblech geben und im Ofen warm stellen. Den Bratvorgang wiederholen, bis die Zucchini-Masse aufgebraucht ist.
8. Die Puffer zusammen mit einem Klecks Quark auf Tellern anrichten.

Quelle: https://eatsmarter.de/rezepte/zucchini-puffer (Rezept geändert)

Beeren-Smoothie

Foto: vm2002/stock.adobe.com

Zutaten (12 Personen)

- 1,5 kg Erdbeeren
- 500 g Blaubeeren
- 400 g Johannisbeeren
- 500 g Joghurt
- 2,4 l Milch
- 75 g Mandelblättchen
- Zitrone, nach Bedarf
- Honig, nach Bedarf

Zubereitung

1. Die Beeren vorsichtig waschen. Am besten in ein Sieb füllen und das Sieb in eine mit Wasser gefüllte Schale tauchen, sodass alle Beeren mit Wasser bedeckt sind. Etwas hin und her schwenken. Nach etwa 1 Minute die Beeren wieder aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
2. Bei den Erdbeeren den grünen Strunk entfernen und vierteln.
3. Die Johannisbeeren vorsichtig vom Stiel abzupfen.
4. Alle Beeren zusammen mit dem Joghurt und der Milch in einen Standmixer geben oder in ein hohes Gefäß und mit dem Pürierstab mixen. Vorsicht – die Gefäße nur etwas über die Hälfte befüllen, sonst lässt sich der Smoothie nicht mehr gut mixen.
5. Den Smoothie bei Bedarf mit ein paar Spritzern Zitrone und ein bisschen Honig abschmecken.
6. Den fertigen Smoothie kalt stellen und kurz vor dem Verzehr gleichmäßig auf Gläser verteilen und servieren.

Quelle: https://eatsmarter.de/rezepte/beerensmoothie-2 (Rezept geändert)

Herbst-Menü

Apfel-Kohlrabi-Salat

Herbstliche Kürbis-Nudeln

Zwetschgen-Muffins

Einkaufsliste für das Herbst-Menü (12 Personen)

Menge	Artikel	✔
900 g	Hokkaidokürbis	
1,8 kg	Kohlrabi	
3	Stangen Porree	
3	Zwiebeln	
3	Knoblauchzehen	
3	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)	
3 EL	Zitronensaft	
300 g	Zwetschgen (oder Pflaumen)	
3	Bund glatte Petersilie	
150 ml	Buttermilch	
3	Eier	
200 ml	Sahne	
1,5 kg	(Vollkorn-)Nudeln	
250 g	(Dinkel-)Vollkornmehl	
600 ml	Gemüsebrühe (instant)	
2 TL	Backpulver	
100 g	Zucker	
2 TL	Vanillezucker	
75 g	Mandelblättchen	
9 EL	Kürbiskerne	
3 EL	Honig	
24 EL	Rapsöl	
9 EL	Essig	
	Jodsalz, Pfeffer	

Liste der Kochutensilien

- Handmixer
- Kochlöffel
- Kochtöpfe (2 große)
- Küchenwaage
- Messbecher
- Messer (groß u. klein)
- Muffinblech/Papierformen
- Nudel-/Salatsieb
- Pürierstab
- Reibe
- Salatschüssel
- Schneebesen
- Schneidebretter
- Rührschüsseln
- Topfhandschuhe
- Zitronenpresse

Apfel-Kohlrabi-Salat

Foto: okkijan2010/stock.adobe.com

Zutaten (12 Personen)

- 1,8 kg Kohlrabi
- 3 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 1 Zitrone
- 3 Bund glatte Petersilie
- 3 EL Honig
- 6 EL Rapsöl
- 9 EL Essig
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Blätter der Kohlrabis entfernen und entsorgen. Die Kohlrabis waschen, schälen und anschließend mit einer Reibe in Streifen raspeln.
2. Die Äpfel waschen, schälen und vierteln. Anschließend das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelstücke ebenfalls raspeln, in eine Schüssel geben.
3. Die Zitrone mit dem Messer halbieren und mithilfe einer Zitronenpresse den Saft herauspressen. 3 EL des Zitronensaftes mit den geraspelten Äpfeln vermischen.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und anschließend klein hacken.
5. Den Honig und das Öl mit einem Schneebesen vermengen. Den Essig hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Die Kohlrabi- und Apfelraspel in eine große Schüssel geben und miteinander vermengen. Das Dressing sowie die Hälfte der Petersilie dazugeben und 10 Minuten durchziehen lassen.
7. Den Salat in kleinen Schüsseln anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Quelle: https://www.eatbetter.de/rezepte/kohlrabisalat-einfaches-rezept-mit-apfel?portions=8 (Rezept geändert)

Herbstliche Kürbis-Nudeln

Foto: Nata Bene/stock.adobe.com

Zutaten (12 Personen)

- 900 g Hokkaidokürbis
- 3 Stangen Porree
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1,5 kg (Vollkorn-)Nudeln
- 200 ml Sahne
- 9 EL Kürbiskerne
- 600 ml Gemüsebrühe (instant)
- 12 EL Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch samt Schale in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen, schälen und mit einem großen Messer klein hacken.
3. Die Wurzeln vom Porree knapp abschneiden. Die Porree-Stangen der Länge nach halbieren, in kleine Stücke schneiden und in einem Sieb gründlich waschen.
4. 6 EL Rapsöl in einem großen Topf heiß werden lassen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin andünsten. Die Porree-Stücke und die Kürbiswürfel ebenfalls in den Topf geben und kurz mitdünsten.
5. Die Gemüsebrühe und die Sahne zu dem Gemüse in den Topf gießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
6. Den weichen Kürbis pürieren und 6 EL Rapsöl dazugießen. Alles gut umrühren.
7. In der Zwischenzeit in einem zweiten großen Kochtopf Wasser zum Kochen bringen und salzen.
8. Die Nudeln ca. 10 Minuten kochen, bis sie bissfest (= al dente) sind. Die fertigen Nudeln in ein Nudelsieb abgießen und abtropfen lassen.
9. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Kerne beim Rösten hin und her schwenken und darauf achtgeben, dass sie nicht verbrennen – Vorsicht: Sie brauchen nur wenige Minuten!
10. Die Nudeln mit der Soße auf Tellern anrichten und die Kürbiskerne darüberstreuen.

Quelle: https://www.gutekueche.at/kuerbissosse-rezept-8715 (Rezept geändert)

Zwetschgen-Muffins

Foto: teressa stock.adobe.com

Zutaten (12 Personen)

- 350 g Zwetschgen (oder Pflaumen)
- 250 g (Dinkel-)Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- 150 ml Buttermilch
- 3 Eier
- 75 g Mandelblättchen
- 6 EL Rapsöl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze anstellen, um diesen vorzuheizen.
2. Die Zwetschgen waschen und abtropfen lassen.
3. Die Zwetschgen halbieren, den Stein entfernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Die Eier in eine große Schüssel aufschlagen und den Zucker, den Vanillezucker, das Öl und die Buttermilch hinzufügen. Alles mit einem Mixer gut verrühren.
5. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und langsam unter die Ei-Zucker-Masse rühren, dabei mit dem Mixer stets weiterrühren, bis sich ein gleichmäßiger Teig ergibt.
6. Die Zwetschgenstücke mit einem Löffel in den Teig einrühren.
7. Ein Muffin-Backblech mit 12 Papierförmchen bestücken. Wenn nicht vorhanden, 12 Papierförmchen auf einem Backblech verteilen. Für eine bessere Stabilität kann in jedes der Papierförmchen ein weiteres hineingesteckt werden.
8. Den Zwetschgenteig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und mit den Mandelblättchen bestreuen.
9. Die Muffins auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und 25 Minuten backen.
10. Mit Topfhandschuhen vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf kleinen Tellern servieren.

Quelle: https://www.gutekueche.de/pflaumenmuffins-rezept-15014 (Rezept geändert)

Winter-Menü

Feldsalat mit Rotkohl und Walnüssen

Linsen-Kartoffel-Suppe

Apple-Crumble

Einkaufsliste für das Winter-Menü (12 Personen)

Menge	Artikel	✔
750 g	Feldsalat	
1	Rotkohl	
3	Zwiebeln oder Lauchzwiebeln	
9	Möhren	
750 g	Kartoffeln	
2 kg	säuerliche Äpfel (Boskop)	
1	Zitrone	
1	Bund glatte Petersilie	
400 ml	Sahne	
500 g	Naturjoghurt	
300 g	Butter	
525 g	(Dinkel-)Vollkornmehl	
150 g	Zucker	
300 g	rote Linsen	
60 g	Walnüsse, in Hälften	
360 g	Tomatenmark	
3 l	Gemüsebrühe (instant)	
9 EL	Rapsöl	
6 EL	dunkler Balsamicoessig	
	Honig	
	Kardamom	
	Zimt	
	Kurkuma	
	Jodsalz, Pfeffer	

Liste der Kochutensilien

- Auflaufform/Kuchenform
- Kochlöffel
- Kochtöpfe (2 große)
- Küchensieb (fein)
- Küchenwaage
- Messer (groß u. klein)
- Nudel-/Salatsieb
- Pfanne
- Pürierstab
- Raspel
- Salatschleuder
- Salatschüssel
- Schneebesen
- Schneidebretter
- Rührschüssel
- Topfhandschuhe
- Zitronenpresse

Feldsalat mit Rotkohl und Walnüssen

Zutaten (12 Personen)

Foto: ManfredFischer/stock.adobe.com

- 750 g Feldsalat
- 1 Rotkohl
- 3 Zwiebeln oder Lauchzwiebeln
- 2 Birnen
- 1 Apfel
- 60 g Walnüsse, in Hälften
- 500 g Naturjoghurt
- 6 EL dunkler Balsamicoessig
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- Jodsalz, Pfeffer, Kardamom, Zimt

Zubereitung

1. Die Wurzeln des Feldsalats abschneiden bzw. mit den Fingern abknipsen. Den Salat in ein Sieb geben, sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen.
2. Die äußere Schicht des Rotkohls entfernen, vierteln und den Strunk sowie harte Rippen entfernen. Den Kohl mit einem großen Gemüsemesser in ca. 0,5 Zentimeter breite Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Die Birnen und den Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.
5. Aus Joghurt, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Honig ein Dressing zusammenrühren.
6. Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und darin die Zwiebel- und Obstwürfel glasig dünsten. Die Kohlstreifen zugeben und kurz mitdünsten.
7. Den Topf vom Herd nehmen und den Salat noch warm mit dem Dressing abschmecken.
8. Eine Pfanne ohne Öl auf dem Herd bei höchster Stufe kurz erhitzen. Die Walnusshälften in die Pfanne geben und den Herd auf die niedrigste Stufe zurückstellen. Die Nüsse beim Rösten hin und her schwenken – Vorsicht: Sie brauchen nur wenige Minuten und verbrennen sehr schnell!
9. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und den Rotkohl darübergeben. Mit den Walnusshälften garnieren.

Quelle: https://www.in-form.de/rezepte/salat/fruchtiger-rotkohl-auf-feldsalatbett-mit-walnuessen/ (Rezept geändert)

Linsen-Kartoffel-Suppe

Foto: nadianb/stock.adobe.com

Zutaten (12 Personen)

- 750 g Kartoffeln
- 9 Möhren
- 300 g rote Linsen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 400 ml Sahne
- 360 g Tomatenmark
- 3 l Gemüsebrühe (instant)
- 6 EL Rapsöl
- 1,5 TL Kurkumapulver
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und mit Wasser abspülen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Enden der Möhren knapp abschneiden und entsorgen. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Linsen in ein Sieb geben und gründlich mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Nach Anleitung 3 Liter Gemüsebrühe herstellen.
5. Das Öl in einen großen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Möhren- und Kartoffelwürfel hinzufügen und etwa 5 Minuten unter Rühren andünsten.
6. Die Linsen und das Kurkumapulver hinzugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten.
7. Das Tomatenmark zu dem Gemüse geben und unterrühren. Anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles gut vermengen und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
8. Die Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab pürieren.
9. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter vom Stiel abzupfen und klein hacken.
10. Die Suppe auf tiefe Teller oder kleine Schüsseln verteilen und mit der Petersilie anrichten.

Quelle: https://eatsmarter.de/rezepte/linsen-kartoffel-suppe (Rezept geändert)

Apple-Crumble

Foto: HAG

Zutaten (12 Personen)

- 1,8 kg säuerliche Äpfel (Boskop)
- 1 Zitrone
- 525 g (Dinkel-)Vollkornmehl
- 350 g Butter
- 300 g Zucker
- 3 TL Zimt
- Jodsalz

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für die Streusel Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Zimt und Butter in eine Schüssel geben. Die Zutaten mit den Händen zu einem Teig kneten und mit den Fingern zerkrümeln.
3. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Damit die Apfelstücke nicht braun werden, die Zitrone auspressen und den Saft über die Äpfel träufeln. Apfelstücke in eine Auflaufform geben und die Streusel darüber verteilen.
4. Den Apple-Crumble auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und 30 Minuten goldbraun backen.
5. Mit Topfhandschuhen vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und warm servieren.

Quelle: https://eatsmarter.de/rezepte/apfelauflauf-mit-streuseln-crumble (Rezept geändert)

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Konzeption und Umsetzung:

hag
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

Vernetzungsstelle
Schulverpflegung
Hamburg

Impressum

Herausgeberin: Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

Hammerbrookstr. 73 | 20097 Hamburg

Tel.: 040 288 03 64-27 | Fax: 040 288 03 64-29

E-Mail: vernetzungsstelle@hag-gesundheit.de

Internet: https://www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesund-aufwachsen/schule/vernetzungs-stelle

Verantwortlich: Petra Hofrichter

Redaktion: Silke Bornhöft | Mia Jaensch | Sylvana Prokop

Vereinsregister/Amtsgericht HH VR 5888

Vorsitzende: Prof. Dr. Susanne Busch

Geschäftsführung:

Fachliche Leitung: Petra Hofrichter

Wirtschaftliche Leitung: Alexis Malchin

Juli 2021

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de