



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

BIO-REGIONALE KITA – UND SCHULVERPFLEGUNG: VOM KOPF BIS IN DEN TOPF

Rezepte rund um hochwertiges Fleisch
und Anregung zu vegetarischen Alternativen
für 10 kleine Tischgäste



Die in diesem Heft veröffentlichten Rezepte wurden im Rahmen des Projekts "Pilotregionen Rheinland-Pfalz: Gemeinsam nachhaltig und gesundheitsfördernd essen in Kita, Schule und Mensa" entwickelt.

Die Rezepte und Tipps stammen aus der Feder des Bio-Kochs und Mentors für Bioverpflegung in Kitas und Schulen Karsten Bessai. Die Mengen orientieren sich an den Empfehlungen der DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kindertagesstätten. Ergänzend zu diesem Heft empfehlen wir die zugehörigen Video-Clips anzusehen. Diese können Sie unter <https://www.youtube.com/user/DLRRLP> abrufen.

ÜBERSICHT:

Kichererbsen-Tomateneintopf mit Zimt und Petersilie.....	Seite 3
Bolognese mit Gemüse und Linsenbolognese	Seite 6
Rindergulasch mit Kohl und Kürbis, Kartoffel-Pastinakenpüree.....	Seite 13
Rinderroulade mit Karotte und Apfel gefüllt Kartoffel-Nussstampf und Brokkoli.....	Seite 10
Geflügel-Gemüsespieß, Süßkartoffel-Fries, Joghurt-Kräuterdipp, Staudensellerialesalat	Seite 17

KICHERERBSEN-TOMATENEINTOPF MIT ZIMT UND PETERSILIE

- Charakteristik:** *Ein pffiffiges Gericht, welches sich beliebig abwandeln und verfeinern lässt – einfach gut!*
- Gut in der Küche:** *Magnesium- und eisenhaltig, wertvolle pflanzliche Proteine leisten einen wichtigen Beitrag zu einer guten Ernährung. Sie sind preisgünstig, saisonunabhängig einsetzbar und schnell zubereitet. Solche kindgerechte Speisen können beliebig variiert werden.*
- Gut auf dem Acker:** *Vielfalt in der Landschaft entsteht u.a. durch den Anbau eher außergewöhnlicher Kulturpflanzen. Leguminosen sind wertvolle Stickstoffanreicherer, durch das Gemüse aus der Saison kann man immer auf die regional verfügbare Ware zurückgreifen.*
- Vorbereitungszeit:** 1/2 Stunde
Kochzeit: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach



Foto von Nataliya Vaitkevich auf pexels.com

Das braucht´s für 10 kleine Tischgäste

500	g	getrocknete Kichererbsen
75	g	Zwiebeln
500	g	bunte Karotten
300	g	Sellerieknolle
300	g	Pastinake
600	ml	passierte Tomaten
50	g	Tomatenmark Gemüsebrühe
20	g	Kräutersalz
15	g	Zucker
		schwarzer Pfeffer aus der Mühle, edelsüßer Paprika, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, Chili, Blattpetersilie
40	ml	Rapsöl
1	St.	Limette

So geht´s

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Die Zwiebel und das Gemüse schälen und in Würfel schneiden, die Zwiebel gerne so fein es geht. Die Schalen und Abschnitte gerne mit kaltem Wasser aufsetzen, leicht salzen und eine halbe Stunde köcheln lassen. Fertig ist eine prima Gemüsebrühe zum Angießen der Suppe.

In einem Topf die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anschwitzen und leicht salzen, das Gemüse dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark hinzugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und mit den Gewürzen verfeinern.

Parallel in einem gesalzenen Wasser die Kichererbsen 45 Minuten kochen und abseihen. Nun die Kichererbsen in die Suppe geben, fein geschnittene Petersilie und den Saft einer Limette hinzugeben und nochmals nachschmecken. Auf die fertige Suppe kann man gerne noch ein paar Tropfen gutes Olivenöl geben.



Foto von Alesia Kozik von Pexels

Meine Tipps

Die Kichererbse schmeckt übrigens nicht nur als Eintopf, auch in Gemüsesalaten ist sie gut aufgehoben. Ebenso macht sie sich prima als Beilage zu saucenreichen Gerichten.

Anstatt der Kichererbse kann man natürlich auch Linsen für diesen Eintopf verwenden. Ansonsten lebt dieses Gericht von den Gewürzen und dem Gemüse. Eine raffinierte Zutat ist Safran, er gibt der Suppe nochmals einen besonderen Pfiff. Ebenso kann man mit Kokosmilch oder Kokosbutter verfeinern.

Beim Gemüse gerne in der Saison bleiben, hier findet alles seinen Platz, von Zucchini über Aubergine im Sommer bis hin zu Kohl und Schwarzwurzel im Winter.

Nährwerte pro Portion

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
275 kcal	13,5 g	6,1 g	50,8 g	16,6 g

BOLOGNESE MIT GEMÜSE UND LINSENBOLOGNESE

Gut in der Küche: Schnell gekocht und sehr beliebt, und dass bei überschaubaren Warenkosten. Die beiden folgenden den Varianten senken den Fleischanteil im Gericht oder verzichten gar ganz auf Hackfleisch ohne jedoch den typischen Geschmack zu verlieren.

Gut für Tier und Natur: Wenig Fleisch und viel Gemüse ist auch für Tier und Natur gut. Die wertvollen Leguminosen verbessern die Böden und blühen schön. Weniger und dafür gutes Rindfleisch aus extensiver und biologischer Haltung ist ein richtiger Schritt zu mehr Tierwohl und Nachhaltigkeit in der Fleischwirtschaft.

Vorbereitungszeit: 1 Stunde

Kochzeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Ist das Gemüse erst mal geschnitten geht's ganz leicht!



Bild: Ann Kathrin & Karsten Bessai

Das braucht´s für 10 kleine Tischgäste

Bolognese mit Gemüse

300	g	Rinderhack
300	g	Pastinake
300	g	Sellerieknolle
100	g	Lauch
50	g	Zwiebel
600	g	Tomaten gestückelt oder passiert
50	g	Tomatenmark
20	g	(Kräuter-)Salz
		Salz, Pfeffer
10	g	Zucker
		Chilli, Lorbeerblatt, Oregano
25	ml	Rapsöl
500	g	Pasta getrocknet
20	g	Butter
80	g	Hartkäse gerieben

So geht´s

Das Gemüse säubern, schälen und in feine Würfel schneiden, mit der Zwiebel ebenso verfahren.

In einem geräumigen Topf in etwas Rapsöl anschwitzen, salzen, pfeffern und wenige Minuten schmoren lassen. Aus der Pfanne entnehmen, das Hackfleisch hineingeben und mit wenig Öl anbraten, salzen und braten bis der Fond einreduziert ist.

Die gestückelten Tomaten, das Tomatenmark, Gemüsebrühe sowie die Gewürze hinzugeben und bei mäßiger Hitze 1 Stunde köcheln lassen. Nach der halben Garzeit die Gemüsewürfel hinzugeben und mitkochen lassen.

Nachschmecken mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker.

Zusammen mit den gekochten Nudeln auf dem Teller arrangieren und mit Hartkäse bestreuen.

Nährwerte pro Portion

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
339 kcal	1,9 g	11,4 g	42,4 g	3,6 g

Linsenbolognese

300	g	rote Linsen getrocknet
300	g	Karotte
300	g	Pastinake
100	g	Sellerieknolle
300	g	Lauch
50	g	Zwiebel
600	g	Tomaten gestückelt oder passiert
50	g	Tomatenmark
20	g	(Kräuter-)Salz
		Salz, Pfeffer
10	g	Zucker
		Chili, Lorbeerblatt, Oregano
25	ml	Rapsöl
500	g	Pasta getrocknet
20	g	Butter
80	g	Hartkäse gerieben

So geht`s

Das Gemüse säubern, schälen und in feine Würfel schneiden, mit der Zwiebel ebenso verfahren.

In einem großen Topf in etwas Rapsöl anschwitzen, salzen, pfeffern und wenige Minuten schmoren lassen. Dann die Linsen hinzugeben.

Die gestückelten Tomaten, das Tomatenmark, Gemüsebrühe sowie die Gewürze hinzugeben und bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Linsen saugen ordentlich Flüssigkeit auf, hier einfach Gemüsebrühe nachgießen. Auch hier nochmals nachschmecken.

Wer es etwas würziger mag kann bei dieser Zubereitung mit Rauchsatz arbeiten. Auch hierzu schmecken Nudeln und Hartkäse.

Nährwerte pro Portion

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
339 kcal	18,5 g	7,0 g	68,8 g	11,3 g

Meine Tipps

Die beiden Rezepte sind lediglich ein Vorschlag. Hier kann noch je nach Saison oder Belieben variiert werden. Je nach Jahreszeit kann das Gemüse ausgetauscht werden. Auch bei den Kräutern sind Basilikum, Rosmarin, Thymian, Petersilie nur einige derer, die man zusätzlich zum Verfeinern verwenden kann.

Apropos Kräuter: bei den getrockneten Kräutern empfiehlt es sich wirklich, diese in den Handflächen anzureiben. Probieren Sie es aus und riechen Sie einmal vor und einmal nach dem Reiben daran. Sie werden den Unterschied sicher merken.

Statt der roten Linsen können Sie natürlich auch andere Sorten verwenden, aber beachten Sie hier die etwas längere Kochzeit und weichen Sie diese eventuell ein. Wer es etwas „körniger“ mag kann diese Sauce anteilig mit Sonnenblumenkernen kochen. Diese im Vorfeld grob hacken und in der Sauce mitschmoren lassen. Toll vom Geschmack und sogar mit Biss. Auch Grünkern ist ein Versuch wert!

Sämtliche hier beschriebenen Alternativen kommen sogar ohne Sojaprodukte aus. Auch diese sind nebst den inzwischen etablierten Vorprodukten aus Weizen und Lupine natürlich eine weitere Alternative.

Und nicht vergessen: Gemüseabschnitte samt Kräuterstiele und Zwiebschalen immer schön zu einer Gemüsebrühe ansetzen. So bringt man den gewonnenen Geschmack auch noch ins Gericht.

An die Töpfe – fertig – los!



Bild von [Anja #helpinghands #solidarity#stays healthy](#) auf [Pixaba](#)

RINDERGULASCH MIT KOHL UND KÜRBIS, KARTOFFEL-PASTINAKENPÜRREE

- Charakteristik:** *Klassisch, deftig und dennoch besonders. Ein wunderschönes Wintergericht mit erdigen Aromen und butterzarten Fleisch*
- Gut in der Küche:** *Optimal vorzubereiten und wieder zu erwärmen, die gehaltvolle Sauce mit dem geschmorten Gemüse ist schon so lecker, da braucht es fast kein Fleisch mehr. Unschlagbar ist auch der kleine Warenaufwand für ein wirklich sehr schmackhaftes und wertiges Essen.*
- Gut für Tier und Natur:** *Rindfleisch aus extensiver und biologischer Haltung besteht nicht nur aus den Edelteilen, sondern auch das Schmorfleisch möchte gut verwertet werden. Hier ist ein Gulasch ein beliebtes Gericht. Durch eine extensive Haltung auf der Weide sind die Tiere gut bewegt und bilden langsam ein gutes Muskelfleisch aus.*
- Vorbereitungszeit:** 1 Stunde
- Kochzeit:** 1,5 Stunden
- Schwierigkeitsgrad:** *hier kann nichts schiefgehen!*

Das braucht´s für 10 kleine Tischgäste

500	g	Rindergulasch geschnitten aus der Wade
100	g	Zwiebel
100	g	Sellerieknolle
100	g	Karotte
25	g	Weizenmehl
25	g	Tomatenmark
500	g	Hokkaidokürbis
500	g	Spitzkohl
50	g	Zwiebel
20	g	Zucker
30	g	Salz
20	ml	Rapsöl
300	g	Kartoffeln mehlig
200	g	Pastinake
250	ml	Milch
20	g	Butter

So geht´s

Den Kürbis halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen, danach längs in Scheiben und dann quer in Würfel schneiden.

Den Kohl vierteln und danach in lange Streifen und diese in Scheibchen schneiden. Kantenlänge beim Kohl und Kürbis in etwa 1,5 cm.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem geräumigen Topf in wenig Öl Kohl und Kürbis sowie die Zwiebel anbraten, leicht salzen und entnehmen.

Das gewürfelte Gulaschfleisch im gleichen Topf mit etwas Öl scharf anbraten, das Röstgemüse (Zwiebel, Sellerieknolle, Karotte) geschält und in Würfel geschnitten hinzugeben und mitanrösten. Mit dem Mehl abstäuben, dieses ebenfalls anrösten. Das Tomatenmark hinzugeben und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Diesen einreduzieren lassen und den Vorgang wiederholen.

Danach mit Gemüsebrühe so auffüllen, dass Fleisch und Gemüse bedeckt sind und bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. Ein Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Paprikapulver und frisch gemahlener Pfeffer hinzugeben. Die letzten 15 Minuten Kohl und Kürbis hinzugeben und garziehen lassen.

Für das Püree die Kartoffeln und die Pastinaken schälen und leicht gesalzen im Dämpfer garen. Die Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen und mit der Pastinake zu einem feinen Püree mixen. Die Pastinake ist eher faserig und schlecht zu pressen. Hier ist das Mixen mit der Milch die beste Wahl. Die gekochten Kartoffeln zur Milch und Pastinake pressen und alles vermengen. Nachschmecken mit Salz und Muskatnuss nachschmecken. Fein geschnittene Blattpetersilie rundet den Geschmack ab. Nun ist auch schon fertiggekocht und es geht zu Tisch.



Bild: Ann Kathrin & Karsten Bessai

Meine Tipps

Bei der Wahl des Fleisches greife ich gerne auf die Wade oder ähnlich durchwachsene Fleischteile zurück. Dies hat einen feinen Geschmack und gart vor allem sehr saftig. Die Fleischkomponente des Gerichtes mit Kürbis und Kohl kann komplett vorgekocht und wieder erwärmt werden.

Nach Wunsch kann man das Gemüse auch separat servieren. Apropos Kürbis und Kohl: hier ist man natürlich über das Jahr hinweg sehr flexibel und kann im Sommer ganz nach Belieben auf Paprika, Aubergine, Zucchini und Kirschtomaten ausweichen. Hierzu schmeckt ein Kartoffel-Zucchiniirösti.

Nährwerte pro Portion

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
307 kcal	13,4 g	6,4 g	51,9 g	6,5 g



Bild: Ann Kathrin & Karsten Bessai

RINDERROULADE MIT KAROTTE UND APFEL GEFÜLLT KARTOFFEL-NUSSSTAMPF UND BROKKOLI

- Charakteristik:* Ein Klassiker-neu interpretiert und grade deswegen für die Kinder hervorragend geeignet.
- Gut in der Küche:* Gut vorzubereiten und zu regenerieren, wenig Fleisch mit viel leckerer Sauce, Warenaufwand moderat, die Füllung kann beliebig angepasst werden.
- Gut für Tier & Natur:* Rindfleisch aus extensiver Haltung mit viel heimischem Futter schmeckt nicht nur gut, die Weidehaltung bietet ein hohes Maß an Tierwohl. Durch die extensive Futtergewinnung kann auch ein wertvoller Beitrag zur Biodiversität vor der Haustür geleistet werden.
- Vorbereitungszeit:* 2 Stunden
- Kochzeit:* > 2.5 Stunden (je langsamer das Fleisch garen kann desto zarter und saftiger)
- Schwierigkeitsgrad:* es braucht ein wenig Geschick – aber es lohnt sich!

Das braucht´s für 10 kleine Tischgäste Rinderroulade

600	g	dünn geschnittene Rinderoberschale
35	g	Senf
200	g	Äpfel
200	g	Karotte
100	g	Zwiebel
20	g	Petersilie
je 50	g	Sellerieknolle, Zwiebel, Karotte, Pastinake
40	g	Mehl
30	g	Tomatenmark
300	ml	Apfelsaft

So geht´s

Das Rouladenfleisch salzen und pfeffern, dünn mit dem Senf bestreichen. Die Zwiebel und Karotte schälen und in feine Streifen reiben, den Apfel mit Schale ebenso reiben. Alles in einer Pfanne mit wenig Öl kurz anschwenken, salzen und pfeffern, die Petersilie fein schneiden und in die Masse geben. Die Rouladen mit der Füllung gleichmäßig belegen, hier außen eine Fingerbreite unbedeckt lassen.

Nun die „Flügel“ einklappen und die Rouladen einrollen, hierbei darauf achtgeben, dass die Roulade stramm gewickelt ist. Mit einer Nadel die Roulade verschließen. Das Röstgemüse schälen und in Würfel schneiden. Es wird am Schluss in die Sauce gemixt, deswegen entfernen wir an dieser Stelle die Schalen und eventuelle Verunreinigungen.

Aus sämtlichen Abschnitten können wir eine Gemüsebrühe herstellen, hierzu alle Abschnitte in einen Topf mit kaltem Wasser aufgießen, leicht salzen und zum Kochen bringen. Nach Gusto kann man ein Lorbeerblatt und wenige Wachholderbeeren hinzugeben. Nun eine knappe halbe Stunde köcheln lassen und absieben.

In einem geräumigen Topf mit etwas Öl die Rouladen von allen Seiten anbraten, das Röstgemüse hinzugeben und ebenfalls anrösten. Nach dem Entnehmen der Rouladen das schön geröstete Gemüse mehlieren, tomatisieren und mit dem Apfelsaft ablöschen.

Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze ganz einreduzieren lassen und mit etwas Gemüsebrühe auffüllen. Dies ebenfalls reduzieren lassen. Das verleiht der Sauce einen schönen Glanz. Nun entweder das Fleisch in den Topf geben und mit Gemüsebrühe auffüllen oder Fleisch, Sauce und Röstgemüse in einem Blech abgedeckt im Ofen garen.

Vorteil des Garens im Ofen ist ganz klar, dass es besser steuerbar und somit schonender ist. Je langsamer das Fleisch gart, desto niedriger ist der Garverlust und desto höher die Saftigkeit und Zartheit. Im Kern sollen die Rouladen eine Temperatur von > 80 Grad erreichen. Wenn die Rouladen fertig sind, die Sauce im Mixer fein mixen. Bei Bedarf noch ein wenig einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffel-Nussstampf

500	g	Kartoffel
250	ml	Milch
20	g	Butter
40	g	Walnushälften

Brokkoli

550	g	Brokkoli
30	g	Salz
		Pfeffer aus der Mühle
		Muskatnus
15	g	Zucker
20	ml	Orangenöl
40	ml	Rapsöl

Für das Kartoffelpüree die Kartoffel schälen und leicht gesalzen im Dämpfer garen. Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat sowie einer Flocke Butter abschmecken. Die gekochten Kartoffeln in die Milch pressen und vermengen.

Nachschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat und einem Schuss Walnussöl. Nun die Rouladen portionieren und zusammen mit der Sauce auf dem Teller platzieren, das Püree und den Brokkoli daneben arrangieren.

Die Walnüsse in einer Pfanne OHNE ÖL bei schwacher Hitze langsam rösten, entnehmen und fein schneiden. Diese können entweder direkt ins Püree gegeben oder auf Wunsch obendrauf gestreut werden.

Den Brokkoli putzen, die Stiele schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Im Dämpfer beides garen, entnehmen und mit Salz, Pfeffer und Orangenöl und einer Prise Pfeffer würzen.



Bild: Ann Kathrin & Karsten Bessai

Meine Tipps

Das Rouladenfleisch am Besten beim Metzger dünn geschnitten vorbestellen. Dann muss es auch nicht mehr geklopft werden und die Zellstruktur im Fleisch bleibt erhalten. Die Rouladen samt dem Röstgemüse lassen sich prima am Vortag vorbereiten. Natürlich kann man sie auch gleich komplett garen und am nächsten Tag in der Sauce erhitzen.

Wie bereits geschrieben: gutes Fleisch, lange Kochzeit bei wenig Temperatur bringen die beste Qualität.

Für ein feines Püree verwende ich eine mehligere Kartoffel, hier ist die Agria wohl der bekannteste Vertreter. Wenn man mal Farbe ins Spiel bringen möchte gelingt dies mit der Zugabe oder der ausschließlichen Verwendung von blaufleischigen Kartoffeln, z.B. der Sorte Odenwälder Blaue.

Nährwerte pro Portion

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
328 kcal	23,0 g	13,8 g	29,9 g	4,7 g



Bild: Ann Kathrin & Karsten Bessai

GEFLÜGEL-GEMÜSESPIEß, SÜßKARTOFFEL-FRIES, JOGHURT-KRÄUTERDIPP, STAUDENSELLERIESALAT

- Charakteristik:** *Ein Hauch von BBQ hält Einzug in der Küche. Ein bunter Blumenstrauß an Aromen und Geschmäckern erfreut den Gaumen und kann auch prima vorbereitet werden.*
- Gut in der Küche:** *Durch das Gemüse auf dem Spieß ist die Fleischmenge moderat und somit auch in guter Qualität leistbar. Die Süßkartoffel-Frieß bieten Pommes-Feeling ohne großen Mengen Fett und Friteusengeruch.*
- Gut für Tier und Natur:** *Gerade bei Geflügel ist es angebracht, im Sinne des Tierwohls zum richtigen Geflügel zu greifen, dies ist nie günstig aber immer schmackhaft und auch zart. Ein wichtiger Aspekt für das Klima ist auch die Herkunft des Futters, toll ist, wenn dies aus regionaler Erzeugung kommt und nicht in Form von Soja aus Südamerika.*
- Vorbereitungszeit:** 1,5 Stunden
Kochzeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: raffiniert aber gut machbar

Das braucht´s für 10 kleine Tischgäste

Geflügel-Gemüsespieß

450	g	Hähnchenfleisch Brust
150	g	Kirschtomaten
200	g	Zucchini
200	g	Aubergine
150	g	Champignons

Süßkartoffel-fries, Joghurtkräuterdipp

450	g	Süßkartoffel
150	g	Joghurt
15	g	Schnittlauch
15	g	Petersilie
10	g	Kerbel

Staudenselleriesalat

300	g	Staudensellerie
60	g	Äpfel
35	g	Salz
		Pfeffer, Curry
15	g	Zucker
30	ml	Rapsöl
		Kräutersalz, Paprika edelsüß
20	ml	Olivenöl
		Zitrone, Obstessig, Speisestärke
10	g	Agavendicksaft

So geht´s

Das Geflügelfleisch in Würfel zu 15 bis 20g schneiden und mit Salz, Pfeffer, Curry und wenig Öl durchgreifen. Dies kann man gerne und gut schon am Vortag erledigen.

Das Gemüse wird ebenfalls geputzt und fein gewürfelt und leicht geölt mit Kräutersalz und Pfeffer gewürzt. Anschließend Fleisch und Gemüse abwechselnd und nicht zu eng auf Holzspieße stecken.

Diese dann in wenig Öl (die Zutaten sind ja bereits leicht geölt) von allen Seiten anbraten und im Ofen bei schwacher bis mittlerer Hitze fertigbaren. 100 bis 130 Grad circa 10 bis 15 Minuten sind hier ausreichend.



Bild: Ann Kathrin & Karsten Bessai

Die Süßkartoffel schälen und in feine Streifen schneiden. Diese leicht salzen und ölen. Mit Speisestärke bestäuben und gleichmäßig vermengen. Auf ein Backblech legen und bei 220 Grad Umluft 20 Minuten backen, nach 10 Minuten einmal wenden. Das Blech entweder leicht ölen oder mit einem Backpapier oder einer Backmatte präparieren.

Den Joghurt mit einem Tropfen Öl, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und den frischen Kräutern vermengen. Den Abrieb einer halben Zitrone hinzugeben.

Die Staudensellerie rüsten, waschen und leicht schräg in feine Streifen schneiden. Mit Obstessig und Sonnenblumenöl, Salz, Agavendicksaft und etwas Pfeffer abschmecken und mit Petersilienblättchen verfeinern. Der Abrieb und Saft einer Zitrone gibt dem Salat eine frische und spritzige Note.

Dann kann auch schon alles auf die Teller gebracht werden und es geht zu Tisch.

Meine Tipps

Beim Geflügelfleisch kann man statt der Brust auch die Keulen verwenden, hier ist die Garzeit allerdings deutlich länger, circa 30 Minuten wird das Keulenfleisch brauchen.

Um das Gemüse auf dem Spieß nicht zu übergaren empfiehlt es sich, das Keulenfleisch gewürzt vorzugaren. Das Keulenfleisch ist saftig und hat auch zumeist mehr Geschmack. Im Einkaufspreis ist es deutlich günstiger.

Außerhalb der warmen Jahreszeit kann man das Gemüse entsprechend an das aktuell verfügbare anpassen. Karotten, Sellerie und andere harte Gemüse sollte man vorgaren. Besonders lecker schmeckt es, wenn man die Fleischstücke vor dem Aufspießen in Sesam wendet.

Nährwerte pro Portion

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
209 kcal	14,7 g	8,5 g	19,6 g	3,6 g

In Zusammenarbeit mit der

**VERNETZUNGSSTELLE
KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG**

Rheinland-Pfalz



RheinlandPfalz

Dienstleistungszentren
Ländlicher Raum



RheinlandPfalz

Ministerium für Umwelt,
Energie, Ernährung
und Forsten

Dienstleistungszentrum ländlicher Raum Wester-
wald-Osteifel Projektstelle Ökoaktionsplan
Karolin Wolf
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
02602/9228-22
karolin.wolf@dlr.rlp.de



Rezepte:
Karsten Bessai Kochhandwerk und Beratung
Kerzweilerhof 1
67404 Kerzenheim-Rosenthal
T 06357 9190903
Info@karstenbessai.de