

Projekt-Kochbuch

*gesunde, regionale, nachhaltige
Ernährung*



Zur Verkostung kamen auch andere hungrige Schüler.

Zucchini Nudeln 2 Personen

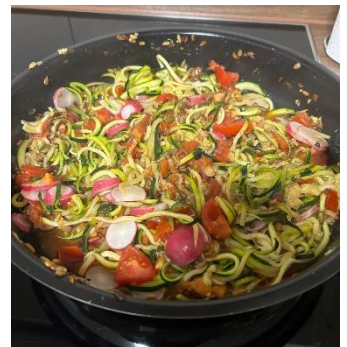
Zutaten:

Zucchini, Strauchtomaten, Radieschen, Sonnenblumenkerne, Salz
Gemüsebrühe, Pfeffer, Paprika Gewürz,
dazu: Messer, Pfanne, Schneidebrett, evtl. *Gemüse Schneider*.



Zubereitung:

1. Zucchini, Tomaten, Radieschen Abwaschen
2. Die Enden der Zucchini abtrennen
3. Zucchini mit Gemüseschneider in Spagetti, form Schneiden
4. Sonnenblumenkerne anrosten
5. Zucchini Streifen hinzufügen
- 6- Auf Niedriger Temperatur braten, und ab und zu umrühren
7. Dabei Tomaten Kleinschneiden
8. Nach Tomaten zerschneiden, hinzufügen und umrühren.
9. Während dem braten Radieschen in Scheiben Schneiden und hinzufügen.
10. Nun Radieschen hinzufügen und auf Mittlere Temperatur stellen
11. Gewürze nach Belieben hinzufügen.
- 12- Auf Mittleren Hitze für 5-10 braten
13. **Zum Verfeinern gern ein bisschen Frischkäse hinzufügen.**



Und fertig!



Auswertung:

Dieses Gericht ist klasse und dauert nur 20-25 Minuten ist Kalorien arm und voll mit Vitaminen

Es hat ein Klasse Geschmack der Schön saftig ist.

Für Personen die auf ihre Nahrung Achten ist das, das Perfekte Gericht.

Aber für Personen die nicht auf ihre Nahrung Achten ist es auch Gut.

Quiche Himalaya

Zutaten:

Menge: 4 Personen
Dauer: ca. 1h
Formgröße: 19cmx30cm



für den Teig:

2 Eier
390 ml Milch
200g Mehl
10 Drehungen Salz

für die Füllung:

1 ½ Tomaten, gewürfelt
1 Mozzarella, gewürfelt
½ Feta, zerbröselt
50g Schinkenwürfel
2 EL Oliven

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig vermischen. Dann die Form mit Öl einpinseln. Den Teig in die Form gießen und bei 200°C (Ober- unter Hitze) ca. 20- 30 Minuten backen. Während der Teig im Ofen ist, die gewürfelten Tomaten, den Feta, den Mozzarella, die Schinkenwürfel und die Oliven jeweils in eine Schüssel geben. Wenn der Teig gar ist (bei einstechen mit der Gabel bleibt nichts kleben) aus dem Ofen holen und auf ein Brett stülpen. In die gewünschte Größe zuschneiden (z.B. 12 Stück). Anschließend wie ein Hotdog aufschneiden und füllen.

Warum:

Nachhaltig: Alles Bio, Salz von kleinem Bauer, Tomaten aus Garten

Regional: Eier von Ariana; alles außer Oliven aus Deutschland

Gesund: Eier, Milch, Mozzarella, Feta, Schinkenwürfel - tierisches.

Tomaten - Vitamine

Eiweiß;

Apfeltee

Zutaten:

2 L Apfelsaft
2 Zitronen
4 Stangen Zimt
20 Nelken
2 L Schwarztee
Granatapfelsirup

Zubereitung:

2 Liter schwarzen Tee kochen und ziehen lassen. Währenddessen in einem großen Topf die 2 Liter Apfelsaft erhitzen. Den Tee hinzugeben und weiterhin erwärmen. Die 2 Zitronen in Scheiben schneiden und mit den 20 Nelken und Zimtstangen hinzugeben und ziehen lassen (etwa 15 min.). Zum Schluss mit dem Granatapfelsirup abschmecken.



Warum regional?

Äpfel regional (von Streuobstwiese in Beeskow)

Gesund?

kein extra Zucker → Granatapfelsirup (als Süßungsmittel)

Gesunder Apfelkuchen

Zutaten:

Äpfel: regional
Weizenmehl
Eier
Butter
Milch
Zucker
Backpulver
Zimt



Gesundheitsaspekte:

Äpfel: Vitamine (C)
Ballaststoffe → fördern Verdauung
Eier: Eiweiß
Nährstoffe (Vitamine D und B12)
Zimt: reguliert Blutzucker, verleiht Geschmack ohne viel Zucker

Nachhaltigkeitsaspekte:

regionale Äpfel: vermeiden lange Transportwege, sparen CO2
Eier und Milch: regionale, tierfreundliche Produktion

Dieser Apfelkuchen ist ein einfaches, leckeres und umweltbewusstes Beispiel für gesunde Ernährung. Er zeigt, dass man auch ohne Vollkorn oder Honig ein Rezept umsetzen kann, das bewusst, nachhaltig und trotzdem süß und lecker ist

Quellen: wikipedia, essenrezept.de
Foto: essenrezept.de

Apfelmus

Zutaten:

- **Äpfel, Zitronensaft, Zimt, Zucker**

Materialien:

- **Messer, Kelle, Löffel, Pürierstab, Herdplatte**



Anleitung:

- **Äpfel vierteln**
- **Äpfel schälen**
- **Äpfel mit einer Reibe reiben**
- **geraspelte Äpfel mit Wasser, Zimt, Zucker und Zitrone in einem Topf vermengen**
- **Apfel-Wassermische erhitzen und 9 min. köcheln lassen**
- **etwas abkühlen lassen**
- **mit dem Pürierstab pürieren**
- **zum Schluss die Masse sieben, abkühlen lassen und genießen :)**



Warum Regional?

- **durch das selberpflücken der Äpfel**

Nudel-Tempeh-Salat

Zutaten:

1 kg Nudeln
1 Pkg. Cocktail-Tomaten
3 Pkg. Tempeh (Würzung nach Geschmack, bei uns: natur & Knoblauch)
Gern zusätzlich: frische Kräuter
2 Zucchini

3 EL	Balsamico-Essig	} für das Dressing
1 EL	Apfel-Essig	
1 TL	Raps-Öl	
100 mL	Oliven-Öl	
½ TL	Senf	
1 TL	Honig	
	Salz/Pfeffer/Kräuter	

Zubereitung

Nudeln nach Anleitung gar kochen.

Gemüse und Tempeh würfeln.

Tempeh in einer Pfanne mit Raps-Öl anbraten.

Zucchini anbraten oder dünsten.

Dressing-Zutaten in ein Glas geben und schütteln.

Alle Zutaten und Dressing in einer großen Schüssel mischen (*gern über Nacht durchziehen lassen*).



Mealprep-geeignet