



Das  
begehrbare Kochbuch

Grünes Glück!






# Grünes Glück!



HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM BEGEHBAREN KOCHBUCH!



WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN,  
ENTLANG ZU GEHEN, ZU STÖBERN, SICH REZEPTIDEEN ZU HOLEN  
UND  
IHRE LIEBLINGSREZEPTE WEITER ZU GEBEN !

FÜR EIN LEBENDIGES, FACETTENREICHES UND GEMEINSCHAFTLICHES  
KOCHERLEBENIS IN DER AKTUELLEN ZEIT!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE



# Grünes Glück!

DER FRÜHLING UND DER SOMMER HALTEN FÜR UNS VIELE FRISCHE KRÄUTER BEREIT.

FRISCHE KRÄUTER VERLEIHEN GERICHTEN BESONDEREN GESCHMACK UND BRINGEN ABWECHSLUNG. OFT SIND SIE DAS BESONDERE I-TÜPFELCHEN.

HIER EINIGE KÜCHENTIPPS IM ÜBERBLICK:

- KRÄUTER ZUM LAGERN IN EIN FEUCHTES TUCH EINSCHLAGEN UND IM GEMÜSEFACH DES KÜHLSCHRANKS AUFBEWAHREN.
- FRISCHE KRÄUTER UNTER FLIESENDEM WASSER ABBRAUSEN UND ÜBERSCHÜSSIGES WASSER ABSCHÜTTELN ODER TROCKENTUPFEN.
- KRÄUTER ERST IN LETZTER MINUTE ZERKLEINERN UND ZUR SPEISE GEBEN, SO DASS SICH IHR AROMA NICHT VERFLÜCHTIGT
- KRÄUTER MIT FESTEN BLÄTTERN WIE THYMIAN ODER LORBEER DÜRFEN LÄNGER MITGAREN.
- ZARTE KRÄUTER WIE BASILIKUM, DILL, SCHNITTLAUCH, PETERSILIE ODER ZITRONENMELISSE PASSEN AM BESTEN ZU KALTEN GERICHTEN ODER KOMMEN ERST NACH DEM ERHITZEN DAZU.
- KRÄUTER LASSEN SICH DURCH EINFRIEREN LANGE HALTBAR MACHEN
- KRÄUTER GANZ EINFACH ZU HAUSE ZIEHEN.

WEITERE INFORMATIONEN RUND UM KRÄUTER, DEREN LAGERUNG, ZUBEREITUNG UND VIELES MEHR GIBT ES HIER:



BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG



WERKSTATT ERNÄHRUNG

# Karotten-Kohlrabi- Wraps



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

5 WRAPS  
250 G KAROTTEN  
250 G KOHLRABI  
200 G FRISCHKÄSE  
DILL  
JODSALZ, PFEFFER

## TIPPS:

KÖNNEN GANZ NACH BELIEBEN  
GEFÜLLT WERDEN.

EIGNEN SICH WUNDERBAR ALS  
FINGERFOOD.

## SO GEHT'S:

1. KAROTTEN & KAROTTEN WASCHEN, SCHÄLEN, FEIN RASPELN.
2. DILL FEIN SCHNEIDEN.
3. FRISCHKÄSE, KAROTTEN, KOHLRABI & DILL VERMENGEN, MIT SALZ & PFEFFER ABSCHMECKEN.
4. MASSE GLEICHMÄSSIG AUF DIE WRAPS STREICHEN, DABEI DEN RAND ETWAS AUSSPAREN.
5. WRAPS ENG WICKELN UND IN MUNDGERECHTE STÜCKE SCHNEIDEN, MIT ZAHNSTOCHERN FIXIEREN.



# Frozen Joghurt



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 STÄNGEL ZITRONENMELISSE
- 1 EL PUDERZUCKER
- 1 EL ZITRONENSAFT
- 150 G TIEFKÜHL-HIMBEEREN
- 150 G GUT GEKÜHLTER  
NATURJOGHURT

## TIPPS:

SCHMECKT AUCH TOTAL LECKER  
MIT GEFRONERER MANGO ODER  
GEFRORENEN HEIDELBEEREN.

## SO GEHT'S:

1. ZITRONENMELISSE WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN, DIE BLÄTTER ABZUPFEN UND EINIGE DAVON ZUM GARNIEREN BEISEITE LEGEN.
2. DIE RESTLICHEN BLÄTTER FEIN HACKEN.
3. DIE GEHACKTE ZITRONENMELISSE MIT PUDERZUCKER, ZITRONENSAFT, GEFRORENEN HIMBEEREN UND DEM JOGHURT MIT DEM STABMIXER PÜRIEREN.
4. DEN FROZEN JOGHURT MIT ZITRONENMELISSEBLÄTTERN GARNIEREN & SERVIEREN.



# Bärlauchpesto



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

2 BUND BÄRLAUCH  
250 ML OLIVENÖL  
2 EL GEMISCHTE KERNE Z.B.  
SONNENBLUMENKERNE,  
PINIENKERNE...  
100 G PARMESAN  
1 TL GROBES MEERSALZ

## TIPPS:

EINE SCHÖNE  
FRÜHLINGSGESCHENKIDEE, AUCH  
ALS KLEINER KULINARISCHER  
GRUSS IN ZEITEN VON CORONA.

## SO GEHT'S:

1. BÄRLAUCH WASCHEN, TROCKNEN & GROB ZERKLEINERN.
2. KERNE OHNE FETT ANRÖSTEN. PARMESAN GROB ZERKLEINERN.
3. KERNE, PARMESAN & ETWAS ÖL MIT DEM PÜRIERSTAB FEIN ZERKLEINERN. BÄRLAUCH, RESTLICHES ÖL & SALZ DAZUGEBEN UND PÜRIEREN. MIT PFEFFER ABSCHMECKEN.
4. IN SAUBERE, HEISS GESPÜLTE SCHRAUBDECKELGLÄSER ABFÜLLEN UND ZUSCHRAUBEN.
5. DAS BÄRLAUCHPESTO IST IM KÜHLSCHRANK ETWA 4 WOCHEN HALTBAR.



# Erbsencreme



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

200 G TIEFKÜHL-ERBSEN  
100 G KÖRNIGER FRISCHKÄSE  
30 G SONNENBLUMENKERNE  
1/2 ZITRONE, SAFT  
1 EL RAPSÖL  
1 KNOBLAUCHZEHE, GESCHÄLT  
SCHNITTLAUCH, GESCHNITTEN  
JODSALZ, PFEFFER

## TIPPS:

SCHMECKT GUT AUF'S BROT  
ODER  
ALS LECKERER DIPP FÜR  
GEMÜSESTICKS.

## SO GEHT'S:

1. ERBSEN AUFTAUEN & BLANCHIEREN.
2. ERBSEN MIT SONNENBLUMENKERNEN, ZITRONENSAFT & ÖL PÜRIEREN.
3. SCHNITTLAUCH MIT DEM KÖRNIGEN FRISCHKÄSE UNTER DAS ERBSENPÜREE MISCHEN.
4. ERBSENAUFSTRICH MIT SALZ & PFEFFER ABSCHMECKEN.



# Kräuterbrot im Blumentopf



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

2 TASSEN VOLLKORNMEHL  
1 PÄCKCHEN BACKPULVER  
1 TASSE MILCH  
1 PRISE SALZ  
1 HANDVOLL FRISCHE KRÄUTER  
(SCHNITTLAUCH, ORENAGO,  
SALBEI...)  
ROSMARINZWEIG/E ZUM  
VERZIEREN  
SAUBERE TON-BLUMENTÖPFE

## TIPPS:

SCHMECKT AUCH IN VIELEN ANDEREN  
VARIATIONEN - Z.B. MIT OLIVEN, FETA  
UND GETROCKNETEN TOMATEN.

DAS REZEPT STAMMT AUS DER  
WERKSTATT ERNÄHRUNG - EINEM  
ERNÄHRUNGSBILDUNGSPROJEKT  
DURCHGEFÜHRT VOM LfV HESSEN  
WEITERE INFOS UNTER

**[WWW.KLIMASCHUTZ-ANPACKEN.DE](http://WWW.KLIMASCHUTZ-ANPACKEN.DE)**

## SO GEHT'S:

1. MEHL, BACKPULVER, MILCH UND SALZ IN EINER SCHÜSSEL GUT VERRÜHREN.
2. KRÄUTER WASCHEN, TROCKEN TUPFEN UND KLEIN HACKEN.
3. KRÄUTER UNTER DEN TEIG MISCHEN.
4. DIE BLUMENTÖPFE GUT WÄSSERN.
5. DIE TON-BLUMENTÖPFE ETWA ZU 2/3 MIT DEM TEIG BEFÜLLEN.
6. MIT DEM ROSMARINZWEIG VERZIEREN UND IM OFEN BEI 180°C (UMLUFT) BACKEN, BIS DIE KRUSTE SCHÖN GEBRÄUNT UND DER TEIG DURCHGEBACKEN IST  
(GROSSER TOPF: ETWA 35 MINUTEN, KLEINE TÖPFE: ETWA 25 MINUTEN)





# Aromatische Kräutereiswürfel



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

KRÄUTER  
(Z.B. MINZE, BASILIKUM, THYMIAN,  
ROSMARIN)

## TIPPS:

VERLEIHEN WASSER,  
SAFTSCHORLEN ODER  
SELBSTGEMachten LIMONADEN  
EIN BESONDERES AROMA UND  
FRISCHE.

## SO GEHT'S:

1. KRÄUTER WASCHEN, ABZUPFEN BZW. KLEIN SCHNEIDEN.
2. IN DIE EISWÜRFELFORM GEBEN, MIT WASSER AUFFÜLLEN UND INS EISFACH GEBEN.

