

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Sophie-Brahe-Gemeinschaftsschule:

Gewürfeltes Ofengemüse im Glas

(3 Portionen)



Ofengemüse:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Backblech mit Backpapier vorbereiten ○ Tipp: Damit das Backpapier nicht verrutscht, einige Tropfen Wasser auf das Blech geben, bevor das Backpapier darübergelegt wird. ○ Backofen auf 200° C Umluft vorheizen
250 g	Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und auf dem Backblech verteilen
250 g	Möhren	
250 g	Rote Bete	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, schälen (ggfs. Handschuhe tragen), in kleine Würfel schneiden, ebenfalls auf dem Backblech verteilen
150 g	Pilze	<ul style="list-style-type: none"> ○ vorsichtig putzen, waschen, in Würfel schneiden und auch auf das Blech geben
2 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ über die Würfel träufeln
evtl. einige Zweige	Rosmarin, frisch	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen und im Ganzen oder gezupft nach Geschmack auf das Blech geben
	Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> ○ Würfel würzen
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemüse bei ca. 200° C Umluft ca. 30 Minuten garen

Dip:

Menge/Dip	Zutat/Dip	Arbeitsschritt/Dip
500 g	Naturjoghurt 1,5 % Jodsalz Pfeffer Paprikapulver Currypulver	<input type="radio"/> verrühren
1 Handvoll	frische Sprossen	<input type="radio"/> waschen, gut abtropfen lassen und die Hälfte in den Dip rühren (Rest zur Dekoration verwenden)

Wenn das Gemüse gar ist, Schraubgläser vorsichtig zu 2/3 befüllen.

Dip auf dem Gemüse verteilen und mit restl. Sprossen garnieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages