

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Schule am Königstor: Ofengemüse der Saison (4 Portionen)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Backofen auf 200° C Umluft vorheizen ○ Backblech mit Backpapier vorbereiten
½ 2 250 g	Kürbis, z.B. Butternut oder Hokkaido Rote Bete Möhren	<ul style="list-style-type: none"> ○ putzen/waschen, ggfs. schälen (Hokkaido braucht nicht geschält zu werden und beim Schälen der Roten Bete ggfs. Handschuhe tragen) ○ Gemüse anschließend in Stücke/Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben
1 kg	Kartoffeln, festkochend	<ul style="list-style-type: none"> ○ gründlich waschen, klein schneiden (je nach Größe halbieren, vierteln und/oder achteln) und ebenfalls in die Schüssel geben
evtl. 1-2 1	Knoblauchzehen Zwiebel	<ul style="list-style-type: none"> ○ schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und auch in die Schüssel geben
3 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ zu den Kartoffeln und dem Gemüse in die Schüssel geben
	Jodsalz Pfeffer Paprikapulver (edelsüß) Kräuter der Provence	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gewürze nach Geschmack zugeben, alles gut durchrühren und auf dem Blech verteilen
200 g	Fetakäse	<ul style="list-style-type: none"> ○ in Würfel schneiden und über das Gemüse geben
		<ul style="list-style-type: none"> ○ alles ca. 30 Minuten bei 200° C Umluft backen

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

www.in-form.de