

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Pastinaken-Reibeküchlein mit Dip (ca. 12 Stück)



Reibeküchlein:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
450 g	Pastinaken	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen (Gemüsebürste verwenden) ○ fein reiben
250 g	Kartoffeln, vorw. festkochend	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, schälen und fein reiben ○ zusammen mit der Pastinake in einem Küchentuch ausdrücken
½ Bund	Frühlingszwiebeln	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, Enden abschneiden und in feine Ringe schneiden
½ Bund	Petersilie	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, zupfen und fein hacken
1 EL Prise 50 g 2	Zitronensaft Jodsalz Dinkelvollkornmehl Eier	<ul style="list-style-type: none"> ○ restliche Zutaten zusammen mit Frühlingszwiebeln und Petersilie zur Pastinaken-Kartoffel-Mischung geben und alles verrühren
1,5 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ etappenweise in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel Reibeküchlein formen und von beiden Seiten goldbraun braten ○ auf Küchenpapier abtropfen lassen ○ zusammen mit dem Dip anrichten

Dip:

1 Zweig 4 Zweige	Rosmarin Thymian	○ Kräuter waschen, zupfen und fein hacken
1	Knoblauchzehe	○ schälen und fein hacken
½	Zitrone	○ auspressen
150 g 1 TL Prise Prise	Joghurt (1,5 %) Olivenöl Jodsalz Pfeffer	○ restliche Zutaten mit Kräutern, Knoblauch und Zitronensaft verrühren ○ bis zum Verzehr kühl stellen ○ Dip mit den Reibeküchlein anrichten

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Pastinaken:** Je nach Saison Zucchini oder Karotten verwenden.
- **Statt Frühlingszwiebeln:** Je nach Saison Rucola oder Chicorée nutzen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land