

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Bunte Bete-Kartoffel-Salat (ca. 20 Probierportionen à 50 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
250 g 250 g 1 TL 1 TL 2 TL	Rote Bete Gelbe Bete Piment Kümmel, ganz Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, beide Sorten in unterschiedliche Kochtöpfe geben und mit kaltem Wasser aufgießen ○ aufkochen, Gewürze auf die beiden Töpfe aufteilen und ca. 40 Minuten köcheln lassen ○ abgießen, pellen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden (ggfs. Handschuhe tragen)
500 g 3 ½ TL	Kartoffeln, festk. Lorbeerblätter Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben ○ aufkochen, Gewürze zugeben und ca. 20 Minuten kochen ○ abgießen, pellen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden
2 1 mittelgroße	Knoblauchzehen Zwiebel	<ul style="list-style-type: none"> ○ schälen und fein hacken bzw. Zwiebel in kleine Würfel schneiden
1 EL 1 TL 80 g	Rapsöl Kümmel, ganz Kürbiskerne	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einer Pfanne erhitzen und Kümmel anrösten ○ Zwiebel und Knoblauch zugeben und goldbraun anschwitzen ○ zuletzt Kerne kurz mitrösten
1 Bund	Petersilie	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, zupfen, in feine Streifen schneiden
4 EL 6 EL Prise Prise	Balsamico, weiß Olivenöl Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> ○ mit allen o.g. Zutaten vermengen und Salat abschmecken

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