

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Gemüse-Pommes

mit Basilikum-Pesto

(ca. 25 Probierportionen à 80 g)



Gemüse-Pommes:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1,2 kg	Pastinaken	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemüse waschen, bei Pastinaken und Karotten Enden abschneiden ○ Pastinaken und Rote Bete schälen ○ alles in ca. 5 cm lange Stifte schneiden
1,2 kg	Karotten	
1,2 kg	Rote Bete	
½ Bund	Thymian	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kräuter waschen, Thymian zupfen und Petersilie fein hacken (Petersilie erst nach dem Backen einsetzen)
1 Bund	Petersilie	
10 EL	Dinkelvollkornmehl	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zutaten zusammen mit dem Thymian zum Gemüse geben und alles gut vermengen
10 EL	Rapsöl	
3 TL	Jodsalz	

Gemüse-Pommes im vorgeheizten im Ofen bei 210° C Ober-/Unterhitze (190° C Umluft) ca. 20-25 Minuten goldbraun backen und vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Basilikum-Pesto:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
6 EL	Pinien- oder Sonnenblumenkerne	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten
3 Bund	Basilikum	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen und Blätter abzupfen
3	Knoblauchzehen	<ul style="list-style-type: none"> ○ schälen und grob hacken ○ zusammen mit Basilikum und Kernen im Mixer fein pürieren
150 g	Hartkäse	<ul style="list-style-type: none"> ○ fein reiben und zusammen mit dem Öl per Hand unterrühren
375 ml	Olivenöl	
evtl. Prise	Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> ○ nach Geschmack einsetzen

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Karotten, Pastinaken und Rote Bete:** Je nach Saison Zucchini, Kürbis, Knollensellerie, Kohlrabi, grünen Spargel oder Fenchel verwenden.
- **Statt Basilikum:** Je nach Saison Pesto mit Rucola oder Petersilie herstellen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.

