



Die Arbeitsgemeinschaft im Schuljahr 2014/15 1. Halbjahr

Bio kann jeder ...ernten, kochen, experimentieren und Spiel rund um gesunde Ernährung.

Nach den Richtlinien „www.zugutfuerdietonne.de“



Rahmkürbis

(von den Kindern in der Schule erarbeitet)

(4 Portionen)

Zutaten: 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500gr. Kürbis, 1/4 Bund Petersilie, Speisestärke, 25 g Butter, 1/2 EL Paprikapulver, 2 EL Balsamicoessig, 100 ml Brühe, 100 ml Schlagsahne, Salz, Chili

Beigabe: Reis

Geschirr: Schneidebrett, Messer, kleiner Topf, 1 Abfallschüssel, 1 Schüssel zum anrühren der Speisestärke, 1 Schneebesen, 1 Holzlöffel, Suppentassen

Rezept:

1. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Kürbis schälen, Kerne und weiche Fasern entfernen und das Kürbisfleisch in kleine feine Würfel schneiden. Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren.

2. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Paprikapulver dazugeben und kurz mit anschwitzen. Kürbis unterrühren, mit Essig ablöschen und mit der Brühe und Sahne auffüllen. Mit Salz und Chili abschmecken. Das Gemüse zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

3. Rahmkürbis mit der angerührten Speisestärke binden. Einmal aufkochen und die Petersilie dazugeben.