



Alle unterstrichenen Zutaten kommen von der Höhenberger Biokiste oder dem Höhenberger Biomarkt in Velden/Vils.



Griechenland



Skordalià Knoblauch-Kartoffelcreme (von den Kindern in der Schule zubereitet)

Zutaten: 300 g Kartoffeln, 5 Knoblauchzehen, 75 g Olivenöl, 2 EL Weissweinessig, Salz

Beigabe: Fisch gebraten, Paprika-Zwiebel Salat

Geschirr: 1 Topf, Kartoffelstampfer, 1 Schneidebrett, 1 kl. Messer

Kartoffeln ungeschält gar kochen. Abschrecken und von der Haut befreien. Mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit dem klein geschnittenen Knoblauch, dem Essig und dem Öl vermengen.

Paprika-Zwiebelsalat

Zutaten: Rote und gelbe Paprika, Zwiebeln, Petersilie, Essig und Öl, Salz, Pfeffer

Geschirr: 1 Schneidebrett, 1 kleines Messer, 1 Schüssel

Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden

Zwiebeln schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden

2 Teile Öl mit 1 Teil Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Nach Geschmack eine Prise Zucker zugeben.

Die geschnittenen Paprika und Zwiebeln mit der Sauce vermengen und ziehen lassen

Dazu passen Fischstäbchen für die Kinder und/oder gebratenes Fischfilet.

Ganz besonders lecker ist Skordalià zu Stockfisch über dem offenen Feuer gegart oder gegrillt

