

2 KEIN HUNGER



Reste verwenden

Übrige Becher Joghurt müssen nicht im Müll landen, diese Reste lassen sich gut verwerten: mit etwas selbst gepflückter Minze wird daraus ein Eis. Dieses Minzeis besitzt dann keine blaue Farbe, sondern enthält grüne Blattstücke und schmeckt ganz besonders nach Sommer.



Minzeis



- 2 Becher griechischer Joghurt
10% Fettanteil (je 200 g)
- 2 El regionaler Honig
- 4 - 5 Stängel Minze
- 1 TL Zitronensaft



Gefrierschrank



Schritt für Schritt zum **Minzeis**

Die Minze säubern,
die schönen Blätter abzupfen
und klein schneiden.

Den Joghurt, den Honig und
den Zitronensaft vermischen,
die Minzblätter unterrühren.

Die Masse in Portionen unterteilen
und einfrieren. Wer eine Eismaschine hat,
kann diese benutzen, sonst während
des Frierens ab und zu umrühren.



Guten Appetit!



Wer mag kann auch noch
einige Beeren zufügen.
Versucht es mit verschiedenen
Minzen und Melissen - jede hat ein eigenes Aroma!

2 KEIN HUNGER



Alles verwerten

Von vielen Zutaten werfen wir bestimmte Teile weg, wie die Blätter von Kohlrabi oder Radieschen. Doch vieles lässt sich noch verwenden. Aus den frischen Blättern der Radieschen lässt sich eine leckere Suppe zubereiten.

Radieschenblättersuppe



- 1 Bund Radieschen mit viel frischem Grün
- 300 g Kartoffeln
- 20 g Butter
- 500 ml Brühe
- 200 g Schmand
- Salz, Pfeffer

Nach Geschmack Kresse zum Dekorieren



Stabmixer



Schritt für Schritt zur Radieschenblättersuppe

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.



Anschließend die Kartoffeln kurz in Butter andünsten, mit der Brühe auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Grün der Radieschen waschen, von den dicken Stängeln befreien und grob zerkleinern.



Dieses Radieschengrün nun mit in den Topf geben und kochen. Die Suppe pürieren, den Schmand zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse bestreuen.



Nach Belieben alle Radieschen (oder nur ein Radieschen) in dünne Scheiben schneiden und in die Suppe damit verziehen.



Guten Appetit!

2 KEIN HUNGER



Pflanzliches Eiweiß

Wenn wir Hülsenfrüchte in unseren Speiseplan einbauen, gewinnen wir eine Quelle für hochwertiges Eiweiß mit einem niedrigen ökologischen Fußabdruck. Die bunte Vielfalt der Hülsenfrüchte wird in vielen Kulturen seit jeher zubereitet und geschätzt. Ein einfaches Linsengericht ist das arabische Mujaddara.



Linsen mit Reis

6 Zwiebeln
1 Knollenfenchel
300 g Belugalinsen
250 g Langkornreis

1 Handvoll fein geschnittenes Petersiliengrün
1 Handvoll fein geschnittene Fenchelblätter

Salz und Pfeffer
Olivenöl
2 Sternanis
3 Knoblauchzehen



1 große Pfanne



Schritt für Schritt zu Linsen mit Reis

Die Zwiebeln schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in Öl goldgelb anbraten. Dabei in zwei Portionen unterteilen: eine wird mitgekocht und eine sollte gold gelb gebraten und zum Garnieren zurückgehalten werden.



Die Linsen nicht einweichen, sondern in 1 Liter Wasser 30 Minuten kochen.

Dann den Reis, Salz und Sternanis und die halbe Menge Zwiebel zufügen. Den Knollenfenchel in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zugeben. Weitere 15-20 Minuten kochen. Nach Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

Wenn der Reis gar ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Kräuter und Knoblauch am Ende unterrühren. Das Gericht mit den restlichen Zwiebeln garnieren.

Statt dem Fenchel können Pilze oder anderes Gemüse verwendet werden.

Guten Appetit!