

# Nachhaltigkeit geht durch den Magen

Regional-  
saisonales  
Rezeptbuch für  
den Alltag

Ein Projekt der  
10.Klassen des Thomas  
Mann Gymnasiums  
München in  
Zusammenarbeit mit  
Bildung trifft  
Entwicklung Bayern

# Inhaltsverzeichnis

- Hintergrund
  - Vielfalt genießen – was ist eigentlich regional-saisonale, pflanzliche Kost?.....S.3
  - Warum überhaupt pflanzlich?.....S.3
  - Warum regional und saisonal?.....S.3
  - Zahlen, bitte! (Einige Vorteile regional-saisonaler, pflanzlicher Kost im Detail)...S.4
  - Saisonkalender.....S.5
  - Wo gibt es regional-saisonales Angebot im Umfeld des Thomas Mann Gymnasiums?.....S.8
    - Servus Resi.....S.8
    - Ökokiste Isarland.....S.9
    - Solidarische Landwirtschaft Kartoffelkombinat.....S.11
    - Gemüsebau Steiner.....S.12
    - Start-Up Drinks .....S.13
- Rezepte für den Frühling
  - Party-Rezepte (Kaltes Fingerfood).....S.15
  - Fixes Mittag .....S.17
  - Pausen-Snacks.....S.19
- Rezepte für den Sommer
  - Grill-Party.....S.22
  - Fixes Mittag.....S.24
  - Pausen-Snacks.....S.25
- Rezepte für den Herbst
  - Party-Rezepte (Kaltes Fingerfood).....S.28
  - Fixes Mittag.....S.30
  - Pausen-Snacks.....S.32
- Rezepte für den Winter
  - Party-Rezepte (Kaltes Fingerfood).....S.34
  - Pausen-Snacks.....S.36

# Vielfalt genießen

– was ist eigentlich regional-saisonale, pflanzliche Kost?

Pflanzen müssen nicht lasch und langweilig sein. Mehr als 40 Gemüsesorten sind bei uns heimisch und auch im Winter und Frühjahr hat einiges Saison. Hinzu kommen Getreide, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte wie Buchweizen, Hirse, Linsen und Soja, die es in München auch unverpackt und aus dem näheren Umkreis (100km Entfernung) zu kaufen gibt. Wem das nicht ausreicht, der kann auf eine weite Palette an Wildkräutern zurückgreifen. Als Orientierung kann der Saisonkalender auf den Seiten 5 bis 7 dienen, beziehungsweise natürlich die Rezeptsammlung.

Aber Achtung: Die Begriffe regional und saisonal sind keine geschützten Bezeichnungen. So können Verbraucher\*innen mit entsprechenden Angaben auf Verpackungen oder in der Werbung in die Irre geführt werden. Auf der Webseite des Münchner virtuellen Hofladens „regio delivery“ heißt es beispielsweise: „Immer frisch, immer saisonal, garantiert aus der Region. Schau dich in aller Ruhe um und erledige deinen Einkauf bequem von zuhause aus.“ Bei genauem Hinsehen stellt sich heraus, dass beispielsweise die angebotenen Zucchini, Tomaten, Paprika und Süßkartoffeln im Winter aus Spanien oder Italien stammen.

## Warum überwiegend pflanzlich?

Pflanzliche Ernährung bietet viele Vorteile, egal ob es um Themen wie Wasser sparen, Klima und Regenwälder schützen oder Welthunger bekämpfen geht. Auch für die Gesundheit ist eine überwiegend pflanzliche Ernährung vorteilhaft.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich zu nehmen. Damit verbunden ist beispielsweise ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

## Warum regional und saisonal?

Es gibt zahlreiche Gründe, sich regional und saisonal zu ernähren. Diese reichen von einer größeren Unabhängigkeit der Wirtschaft und Unterstützung der lokalen Landwirtschaft über kürzere Transportwege und allgemein geringere Treibhausgasemissionen bis hin zu einer besseren Qualität beziehungsweise Frische der Ware. Auch wird teilweise weniger Trinkwasser verbraucht und weniger Pestizide eingesetzt. Das kann auch zum Artenschutz beitragen.

Die zehnten Klassen des Thomas-Mann-Gymnasiums München hatten viele kreative Ideen, warum sich regional-saisonale Ernährung lohnt. Zum Beispiel merkten sie an, dass weniger Lebensmittelabfälle anfallen, da die Transportwege kürzer sind und die Ernte länger frisch bleibt oder dass regional saisonale Ernährung häufig günstiger ist.



# Zahlen, bitte!

(einige Vorteile regional-saisonaler, pflanzlicher Kost im Detail)

## Trinkwasserverbrauch in Litern\*

3 Liter klingen zunächst wenig, aber in der Masse verstärkt der Gemüseanbau in Spaniens Süden enorm die Trinkwasserknappheit in der Region

- 100g Rindfleisch, konventionell: 79 Liter
- 100g Rindfleisch, extensive Weidehaltung: 50 Liter
- 100g Geflügelfleisch: 30 Liter
- 100g Käse: 25 Liter
- 100g Kartoffeln: 3 Liter
- 100ml Orangensaft: 20 Liter
- 100ml Apfelsaft, weltweiter Durchschnitt: 19 Liter
- 100ml deutscher Apfelsaft: 0,1 Liter
- 100g Tomaten aus Spaniens trockenem Süden: 2 bis 3 Liter
- 100g Tomaten aus deutschem Gewächshaus: 0.3 bis 0.4 Liter

Für regional-saisonales Gemüse und Obst wird relativ wenig Trinkwasser verbraucht

\* In diesen Trinkwasserverbrauch ist NICHT die Menge an benötigtem Regenwasser eingerechnet. Für 100g konventionelles Rindfleisch wird beispielsweise zusätzlich 1000 Liter Regenwasser benötigt.

## Treibhausgasemissionen umgerechnet in gefahrene Autokilometer (1kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente = sieben Autokilometer)

Für frisches regional-saisonales Gemüse und Obst fallen wenig Treibhausgase an. Manche Ware wie Äpfel und Kartoffeln können zudem teils auch ohne großen Energieaufwand gelagert werden.

- 100g Geflügel, bio: 2,5km
- 100g Rindfleisch: 10km\*\*
- 100g Flug-Ananas: 11km
- 100g regionaler Apfel, etwa August bis März: 0,2km
- 100g Tomaten, regional, August/September: 0,06km
- 100g Tomaten, regional, bio, August/September: 0,02km
- 100g Tomaten, regional, bio, Februar: 6,4km
- 100g Reis: 2,1km
- 100g regionale Kartoffeln, Juli bis Mai: 0,3km
- 100g Tiefkühl-Pommes: 4km

Für nicht regionale Ware fallen durch den Transport höhere Emissionen an, besonders bei Flug

Aber auch bei regionaler NICHT saisonaler Ware können die Emissionen durch die Beheizung und Beleuchtung von Gewächshäusern ganz erheblich sein

\*\* Besonders bei Rindfleisch gehen die Angaben weit auseinander. Teilweise wird zum Beispiel für Rindfleisch aus extensiver Weidehaltung ein wesentlich geringerer Wert angegeben.

## Vitamin-C-Gehalt in Milligramm

Besonders frisch geerntete Wildpflanzen verfügen oft über viele wichtige Nährstoffe wie Vitamin C oder auch Eisen.

- 100g Orange: 45mg
- 100g Erdbeere: 57mg
- 100g Johannisbeere, schwarz: 177mg
- 100g Johannisbeeren, rot: 36mg
- 100g Paprika: 117mg
- 100g Grünkohl: 105mg
- 100g Brennnesselblätter: 300mg
- 100g Hagebutte: 1250mg

Es müssen keine Zitrusfrüchte wie Orangen sein: Im Sommer wie Winter liefern auch viele regional-saisonale Obst- und Gemüsesorten viel Vitamin C.

## Nährstoffgehalt von Reis im Vergleich zur regionalen Alternative Buchweizen

100g polierter, weißer Reis: 1,9g verwertbares Protein, 6,2mg Calcium, 32mg Magnesium, 0,9mg Eisen  
100g Buchweizen: 13,2 g verwertbares Protein, 18mg Calcium, 142mg Magnesium, 3,8mg Eisen

Buchweizen verfügt über viel mehr essentielle Nährstoffe als (weißer) Reis



Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Blumenkohl	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	□	-
Bohnen, grüne	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Bohnen, dicke	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Borretsch	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Brokkoli	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Butterrüben	□	□	□	□	-	-	-	■	■	■	■	■
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■
Endiviasalat	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-
Erbsen	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Feldsalat	■	■	■	■	-	-	-	-	-	■	■	■
Fenchel	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-
Grünkohl	■	■	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■
Gurke / Salatgurke	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Kartoffeln	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	□	□
Knollensellerie	□	□	□	-	-	-	-	-	■	■	■	□
Kohlrabi	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Kopfsalat	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Kürbis	□	□	-	-	-	-	-	■	■	■	■	□
Lauch / Porree	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lauch- / Frühlingszwiebeln	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Mais	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-
Mangold	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Möhren / Karotten	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	□	□
Paprika	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Pastinaken	■	■	■	□	-	-	-	-	■	■	■	■
Radieschen	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Rosenkohl	■	■	■	-	-	-	-	-	-	■	■	■
Rote Bete	□	□	□	□	-	-	■	■	■	■	■	□
Rotkohl	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	■	□
Schwarzwurzeln	■	■	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■
Spargel	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Spinat	-	-	■	■	■	-	-	-	■	■	■	-
Steckrüben	□	□	□	-	-	-	-	-	■	■	■	■
Tomaten	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Topinambur	■	■	■	-	-	-	-	-	-	■	■	■
Weißkohl	□	□	□	□	-	■	■	■	■	■	■	□
Wirsingkohl	■	■	□	-	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Zuckerschoten	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Zwiebeln	□	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□

Früchte/Nüsse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	☐	☐	☐	☐	☐	-	-	■	■	■	■	☐
Aprikose	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-
Birne	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	☐	☐
Blaubeeren/Heidelbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-	-
Brombeeren	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Bucheckern	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Erdbeeren	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-
Esskastanien	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■
Hagebutte	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-
Haselnuss	☐	☐	☐	-	-	-	-	-	■	■	■	☐
Himbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Holunderbeeren	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Johannisbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Kirschen	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Kornelkirschen	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-
Mirabellen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Pflaumen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Quitten	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-
Rhabarber	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Schlehe	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■
Stachelbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Vogelbeere/Eberesche	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-
Walnuss	☐	☐	☐	-	-	-	-	-	■	■	■	☐
Weintrauben	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Zwetschgen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-

Wildkräuter (Blätter/ganz)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bärlauch	-	-	■	■	-	-	-	-	-	-	-	-
Birkenblätter	-	-	-	■	■	-	-	-	-	-	-	-
Brennnessel	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Franzosenkraut	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-	-
Gänseblümchen	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-	-
Giersch	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-	-
Gundermann	-	-	-	■	■	■	■	-	-	-	-	-
Hirtentäschel	-	-	■	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Knoblauchsrauke	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Lindenblätter	-	-	-	■	■	-	-	-	-	-	-	-
Löwenzahn	-	-	■	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Spitzwegerich	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Vogelmiere	-	-	■	■	■	■	■	■	■	■	-	-
Walderdbeerenblätter	-	-	■	■	■	■	■	■	■	-	-	-
Weißer Gänsefuß/Ackermelde	-	-	-	■	■	■	■	-	-	-	-	-

Wildkräuter (Blüten)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ehrenpreis ( <i>Veronica officinalis</i> )	-	-	■	■	■	■	■	■	■	-	-	-
Gänseblümchen	-	-	■	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Holunder	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-	-	-
Klatsch-Mohn	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-	-	-
Klee, Rot-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-	-
Kornblume	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Löwenzahn	-	-	■	■	■	■	■	■	■	-	-	-
Margerite	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-	-	-
Schafgarbe	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Springkraut, Indisches							■	■	■			
Stiefmütterchen, Wildes	-	-	-	■	■	■	■	■	■	■	-	-
Storchschnabel, Wiesen-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Taubnessel, Gefleckte	-	-	■	■	■	■	■	■	■	■	-	-
Veilchen, März-	-	-	■	■	-	-	-	-	-	-	-	-
Vergissmeinnicht	-	-	-	■	■	■	■	■	■	■	-	-
Wegwarte, Gewöhnliche	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-



Wildkräuter (Wurzeln)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Distel, z.B. Kohlratz-	■	■	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■
Hirtentäschel	■	■	■	-	-	-	-	-	-	-	-	■
Klette, Große	■	■	■	-	-	-	-	-	■	■	■	■
Knoblauchsrauke	■	■	■	■	-	-	-	-	-	-	-	■
Löwenzahn	■	■	■	-	-	-	-	-	■	■	■	■
Nachtkerze, Gewöhnliche	■	■	■	■	-	-	-	-	-	■	■	■
Wegwarte, Gewöhnliche	■	■	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■



Wildpflanzen (Samen)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ackersenf	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Brennnessel	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Fichte	■	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■
Kiefer, Wald-	■	■	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■
Klatschmohn	-	-	-	-	-	-	-	-	■	-	-	-
Knoblauchsrauke	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Springkraut, Indisches	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-



Symbolerklärung für den Saisonkalender:

- Die Zutat ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Die Zutat ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Die Zutat ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

Quellen für diesen Saisonkalender:

Lübker, T.: Saisonkalender für Gemüse, Obst und Salat. [www.regional-saisonal.de/saisonkalender](http://www.regional-saisonal.de/saisonkalender)

Fuchs, R.: Wildkräuter und Wildpflanzen Sammelkalender. z.B.: [www.wildfind.com/wildpflanzen/ernte/hochsommer/juli](http://www.wildfind.com/wildpflanzen/ernte/hochsommer/juli)

# Wo gibt es regional-saisonales Angebot im Umfeld des Thomas Mann Gymnasiums?

Viele Supermärkte, Bioläden und natürlich der Wochenmarkt haben teilweise saisonale Ware aus Bayern, hier lohnt sich genaues Hinschauen und Informieren. Wer sicher gehen möchte, dass wirklich nur Gemüse und Obst aus dem näheren Umkreis auf dem Tisch landet, welches auch nicht energieintensiv gelagert oder produziert wurde, kann sich die Gemüsebox der „SoLaWi Kartoffelkombinat“ oder des „Billesberger Hofes“ an die Verteilstation des Unverpacktladens „Servus Resi“ bestellen und dort abholen oder sich die regionale Obst- und Gemüsebox der „Isarland Ökokiste“ nach Hause bestellen.

Der Unverpackt Laden „Servus Resi“ und die Internetseite der Isarland Ökokiste bieten zudem die Möglichkeit Produkte wie Buchweizen, Linsen und Hirse oder sogar Tofu aus bayerischen Sojabohnen zu kaufen.

Einige Schüler\*innen der zehnten Klasse des Thomas Mann Gymnasiums haben sich mit diesen regionalen Angeboten befasst. Die Ergebnisse finden sich auf den folgenden Seiten.

## Servus Resi

### Standort:

Kistlerhofstr. 411  
81375, München

### Wieso Resi?

Die Familie führte schon zu früheren Zeiten einen unverpackt-Laden, der von den Urgroßeltern der jetzigen Besitzerin geführt wurde. Die Ur-Oma von ihr wurde „Resi“, von „Theresia“ abgeleitet, genannt.



### Ablauf:

Abfüllen der Lebensmittel in mitgebrachte Gefäße.



Besonders werden Bio-Produkte angeboten und auf unnötige Verpackungen verzichtet. Dadurch wird der Umweltschutz und die Nachhaltigkeit gefördert.

Bei den Lieferanten wird auf Regionalität und die faire Bezahlung geachtet.

Website: [servus-resi.de](http://servus-resi.de)





© Bild: Isarland Ökokiste

# Ökokiste Isarland

Warum emissionsfrei?

- Wegen Solarplatten auf den Dächern

Was genau ist die Ök?

Eine Kiste mit vielen Bio-Produkten/regionalen Produkten.

Was ist die Teuerste Kiste

Die Familien Obst und Gemüse Kiste  
→ 25€

Es gibt sie seit 1996

Nur Online Verkauf  
= Nur Lieferung

# Ökokiste Isarland

Bei Ökokiste Isarland kann man im Internet hauptsächlich regionales und saisonales Obst und Gemüse bestellen

## Emissionsfreie Lieferung:

- Ökokiste liefert mit Elektrolieferwagen die mit Strom von den Solarzellen auf dem Dach des Betriebsgeländes betankt werden
- Allerdings werden bei der Produktion und beim Transport von nicht regionalen Lebensmitteln oder Tierprodukten durchaus Treibhausgase ausgestoßen

## Inhalt:

• Äpfel, Orangen Feld-Salat, Karotten, Weißkraut, Champignons, sowie Schnittlauch

## Menge:

• Insgesamt ungefähr 4 Kilogramm

Preis: 20 Euro

Das meiste ist regional !!!

Zusätzlich kann man Hülsenfrüchte oder Tofu, sowie auch Tierprodukte bestellen

Meist regional und saisonal !!!



Simon und David, 10A

Die Ökokiste Isarland ist aus einem Zusammenschluss der Ökokiste Hofgut Letten und der TAGWERK Ökokiste entstanden. Das TAGWERK-Zeichen erhalten nur Bioprodukte, die aus einem Umkreis von 100km um Erding stammen. Das TAGWERK war eine der ersten Vermarktungsorganisationen für regionale Bio-Produkte in Deutschland. Das erste Lager fand seinen Platz in einem alten Kuhstall, weitere kamen in privaten Garagen und Kellerräumen hinzu. Heute sitzt das Warenlager in Garching.

Bei der Ökokiste Isarland gibt es mittlerweile auch Produkte zu kaufen, die NICHT regional und saisonal sind, beispielsweise Zucchini aus Spanien oder wie oben im Beispiel Orangen. Es gibt aber auch eine rein regional-saisonale Gemüse- und Obstkiste, die nur Produkte aus Bio-Anbau in Bayern und Baden-Württemberg führt.

Wie oben aufgeführt kann man zusätzlich zu den Kisten auf der Webseite der Ökokiste Isarland auch andere Produkte bestellen, die teils aus der näheren Region stammen – wie beispielsweise Räuchertofu oder Sojamilch aus dem Landkreis Erding (auch die hierfür verwendeten Sojabohnen werden dort angebaut) oder Berginsen, Polentagrieß, Maismehl und Buchweizen vom Biohof Lex in Bockhorn, ebenfalls nahe Erding.

# Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi)

## Definition:

Genossenschaft, in die man zu Beginn Geld einahlt und dadurch Obst & Gemüse erhält (in Form von zusammen gestellten Kisten)

Kartoffelkombinat

## Standort:

Mammendorf (ffr)

## Verteilpunkte (München)

Giesing, Sendling, Schwabing, Forstenried, Heim, Bogenhausen, Solln, Pullach

## Intention:

- nicht Gewinn orientiert
- gemeinschaftlicher Gedanke
- Förderung der handwirtschaftlichen Interessen

In Obersendling zum Beispiel bei „Servus Resi“.

# SoLaWi Kartoffelkombinat

- bunte Mischung an saisonalen Gemüse

Wöchentliches Ernteanteil

Nachhaltige Produktion

## Mitglied werden:

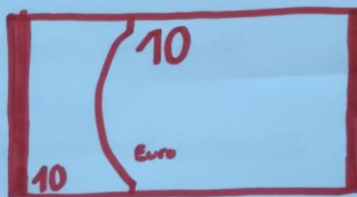
- Genossenschaftsanteil (à 150€)
- Mit - Eigentümer (Anspruch)
- Bei Austritt: Genossenschaftsanteil zurück

## Standort:

- Großraum München
- Allach
- Aubing
- Forstenried

= Konzept, bei dem Verbraucher auf lokaler Ebene mit einem oder mehreren Partner-Landwirten kooperieren

20 Euro  
Bei halbjähriger Zahlung



Mindestbetrag: 10 Euro  
→ Bei jährlichen Zahlungsrhythmus

Man verpflichtet sich für ein halbes Jahr oder ein ganzes Jahr jede Woche einen Ernteanteil zu nehmen und zahlt dafür 468 € pro Halbjahr für eine normalgroße Kiste, also etwa 20 Euro wöchentlich und pro Kiste.

# Gemüsebau Steiner

Produzieren seit 2014 frische,  
natürliche Tomaten, Paprika und  
Erdbeeren in Bayern nachhaltig  
und ohne Umweltbelastung.  
Sie nutzen Photovoltaikanlagen,  
Nutzung von Sonnenenergie  
Ausschließlich regionale Waren.

Die natürlichen Produkte:

## Tomaten

- frisch
- reif
- geschmackvoll

Die Tomaten  
brauchen  
viel  
Licht

Sortenvielfalt:

Rispetomaten  
Schnattomaten  
Romatomaten  
Mini-Cherry Rispe

## Paprika

- frisch
- saftig
- süß

Wechseln während der  
Reife ihre Farbe von  
grün in gelb, rot  
und orange

Sortenvielfalt:

- orangene Paprika
- rote Paprika
- gelbe Paprika
- grüne Paprika

## Erdbeeren

- aromatisch
- saftig
- süß

Sehr hoher Vitamin C-Gehalt

Bei Gemüsebau Steiner wird als Besonderheit nicht nur Sonnenergie, sondern auch Erdwärme zur Beheizung der Gewächshäuser in Kirchweihdach benutzt. So gibt es beispielsweise frische Tomaten schon von April bis Mitte November ohne das nennenswerte Treibhausgas dafür ausgestoßen werden. Der Anbau ist zwar nicht bio, aber es werden trotzdem keine Pestizide eingesetzt, sondern stattdessen nützliche Insekten, die gezielt ausgesetzt werden. Außerdem wird kein Trinkwasser für den Anbau verbraucht, sondern Regenwasser.

Die Produkte gibt es beispielsweise unter dem „pro planet“ und „regional“ Label bei REWE zu kaufen.

# Startup-Drinks



## Saftschorle Nupsy

Apfel-Heu-Schorle  
regional, handarbeit, vegan

Mehrweg  
mit 0, ohne Alkohol  
↳ Isarvorstadt

## Eistee Yalite

Bio, vegan  
ohne künstliche Zusatzstoffe,  
Glutenfrei, vereinte Kultur  
↳ Freising, München Mitte  
ca. 2,50€

## Plant Magic Co.

Bio, vegan, klimaneutral,

ohne Kunststoffe

auch Kaffee!

↳ Nähe von Schloss Nymphenburg

ca. 2,50€





Rezepte für den  
Frühling  
(März-Mai)

---



Am Wochenende steigt die Party des Jahres! Die folgenden Gerichte sind regionales, vegetarisches/veganes Fingerfood oder eignen sich für ein kaltes Buffet im Frühling. Merkmal: einfach auf die Hand und kalt zu essen.

# PARTY-FINGERFOOD FRÜHLING

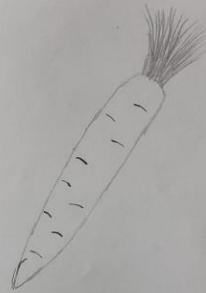
## Karottensticks mit Knoblauchrahm

### Zutaten:

250 g Karotten	150 g Topfen
2 Stk Knoblauchzahn	200 g Sauerrahm
1 EL Olivenöl	1 Prise Pfeffer
1 Spr Zitronensaft	1 Prise Salz

### Zubereitung:

1. Knoblauchzahn schälen und pressen. Sauerrahm mit Topfen, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren.
2. Karotten schälen und in Stäbchen schneiden. Die Stäbchen mit dem Dip servieren



## Kartoffel-Vogelersalat mit Leinöl

### Zutaten:

200g Feldsalat	Essig
800g Kartoffeln	Salz
60g Zwiebeln	Senf
1/8 L Leinöl	Schnittlauch
1 Zitrone	Wasser

### Zubereitung:

Den Feldsalat mit Zitronensaft beträufeln. Die gekochten Kartoffeln blättrig schneiden und mit übrigen Zutaten und etwas Wasser mischen. Den gekühlten Kartoffelsalat mit dem Feldsalat mischen und mit Schnittlauch bestreuen.

# Regionales Essen für die Party



**Radieschen-Schnittlauch-Canapés:** Scheiben vom Baguette mit veganem Frischkäse bestreichen & mit dünnen Scheiben von Radieschen & gehacktem Schnittlauch belegen



**Gefüllte Champignons:** Champignons ausfühlen & mit einer Mischung aus veganem Frischkäse gehackten Kräutern & Gewürzen füllen.



## Party - Fingerfood - Frühlings

Adrian Netzer Peinado & Fincas Jung  
10a



**Süßkartoffel & Rote Bete Chips** ⌚ 55 min

**Vegane Donuts**  
⌚ 35 min | ⌚ 100 min

**Zutaten:** 3 Süßkartoffeln, 3 Knollen Rote Bete, Salz, Olivenöl

**Zutaten:** 450g Mehl, 0,5 TL Salz, 1 P Hefe, 150g Zucker, 200ml Vanille-Sojamilch, 125g vegane Margarine, Mehl, Fett zum Frittieren, 100g Puderzucker

### Zubereitung:

- Schritt 1 Ofen auf Ober- und Unterhitze 190°C vorheizen
- Schritt 2 Süßkartoffeln & Rote Bete in feine Scheiben hobeln
- Schritt 3 Anschließend mit Salz bestreuen, um Feuchtigkeit zu entziehen
- Schritt 4 Auf Blech legen und mit Olivenöl besprenkeln  
15-20 min in den Ofen

### Zubereitung:

- Schritt 1 Mehl und Salz mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und Hefe hineingeben. 1 EL Zucker hinzugeben. Sojamilch leicht erwärmen und ca. 4 EL in die Mulde. Mischen und abgedeckt ca. 15 min gehen lassen
- Schritt 2 Restlichen Zucker, Sojamilch und Margarine hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten und erneut ca. 30 min gehen lassen.
- Schritt 3 Teig durchkneten, 2cm dick ausrollen und 12 Donuts ausstechen. Donuts auf bemehltes Backblech legen. ca. 20 min gehen lassen.
- Schritt 4 Fett in Topf erhitzen und je 3 Donuts 2-3 min frittieren. Donuts anschließend in Puderzucker wälzen.





20 min


Hier findest du leckere vegetarische oder vegane Gerichte für den Frühling, die alltagstauglich sind. Als Merkmal überschreiten die Gerichte nicht 20 min Zubereitungszeit und enthalten (außer dem Gemüse und Obst) nur Zutaten, die man im normalen Supermarkt bekommt.

Fixes Mittag:

1. Champignon-Pfanne mit Lauch:

Zutaten:

- Champignons
- Lauch
- Zwiebeln
- Nudeln (vegan)
- Pfeffer & Salz
- Kräuter nach Wahl z.B. Schnittlauch

1 Schale 

2 Stangen

1 Stück



1 Packung

1 Prise

Wie?:

- Pilze waschen und vierteln
- Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden
- Zwiebeln, Pilze und Lauch in die Pfanne geben + anbraten\*
- Nudeln kochen & danach hinzufügen (8 min)
- \* Lauch davor noch in kleine Stücke schneiden
- nach Wunsch würzen und dann servieren

Zeit: 20-25 min

 ↳ für 2 Personen 

# Schnelles Essen für den Frühling

## Omlette mit Gemüse

Zutaten: 2 Eier,  $\frac{1}{4}$  Stange Lauch,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel,  
1 Champignon

1. Gemüse in kleine Stücke schneiden
2. Die Eier und das Gemüse bei mittlerer Temperatur in die Pfanne geben und 30s warten
3. Leicht umrühren bis gewünschte Bräune erreicht ist

## Bunter Salat

Zutaten: Feldsalat,  $\frac{1}{4}$  Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Tomate,  
1 Rote Bete,  $\frac{1}{2}$  Apfel, Croûtons

1. Salat waschen und Gemüse in Würfel schneiden
2. Alles vermischen und nach belieben mit Essig und Öl würzen



Hier findest du leckere regional-saisonale Pausen-Snacks aus Gemüse oder Obst für den Frühling. Merkmale: transportierbar in Box, Schraubglas oder Flasche und kalt genießbar.

## Pausen - Snack -

### Frühling !

#### - Erdbeer - Rhabarber - Kuchen



- Erdbeeren
- Rhabarber
- Teig (regional)
- Kuchenboden (regional)
- Waldbeerenblätter

ULTRA !

#### - frittierte Kartoffelscheiben

- Sonnenblumenöl
- Kartoffeln / Süßkartoffel
- Salz (ggf. andere Gewürze)



Alternativ  
auch  
frittierte  
Kartoffel-  
Sticks

! X-Treme !

# Pausen-Snack-Frühling

## 1. Snack

### Champignon - Aufstrich

- Zutaten:
- 150-200g Champignons
  - 150g Margarine
  - 1 kleine Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe

- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 EL frische Küchenkräuter
- optional 1 TL Zitronensaft

### Zubereitung:

- 1) Zwiebel & Knoblauch schälen, fein hacken  
↳ Champignons in kleine Würfel schneiden
- 2) Öl in einer Pfanne erhitzen → Knoblauch, Zwiebel, Champignon hinein → 2-3 Minuten anschwitzen (geringe Hitze)
- 3) Pfanne vom Herd und Abkühlen  
↳ Gewürze, Kräuter und restliches Fett hinzugeben  
↳ gleichmäßig verrühren  
↳ bei Bedarf pürieren

## 2. Snack

### Apfel chips

- Zutaten:
- 6 Äpfel
  - 1 TL Zimt

### Zubereitung:

- 1) Äpfel waschen und trocknen  
↳ Stängel und Kerne entfernen  
(Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen)
- 2) Drei Bleche mit Backpapier belegen
- 3) Äpfel in ca. 2mm dünne Scheiben hobeln
- 4) Einzel auf das Backblech legen  
↳ Für 3 Stunden im heißen Ofen trocknen lassen
- 5) Nach dem Auskühlen mit etwas Zimt bestreuen





Rezepte für den  
Sommer  
(Juni-Aug.)

---



# Grill-Party - Sommer regional und saisonales Essen

## Maiskolben

- Butter
- 180°C
- Grillen



## Kartoffel

- Paprikapulver
- in Alufolie
- grillen



## Dips

### süß - sauer

- 6EL Essig
- 6EL Zucker
- 1TL Salz
- 2EL Tomatenmark
- 2EL Sojasauce
- 2TL Öl (Sesamöl)
- 2EL Speisestärke
- 1 Dose Ananas in Scheiben
- 1 Paprikaschote, grün

### Sour cream

- 500g Magerquark
- 200g Crème fraîche
- 1 Pck. Kräuter (TK-8-Kräuter)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 3EL Essig
- 1EL Zucker
- 1TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer

# Grillparty - Sommer

Jun - Aug

SALAT:    HAUPT-/-    NACH SPEISE:

Kopfsalat mit  
Gurke, Mais,  
Radieschen,  
Tomaten &  
Zwiebeln

Grillgemüse:

- Aubergine
- Champignons
- Kartoffeln
- Paprika
- Zucchini
- Brot

Obstsalat mit

Apfel, Aprikose, Birne,  
Blaubeeren, Erdbeeren,  
Himbeeren, Kirsche,  
Mirabellen

+ Holunderschorle

SAISONAL & REGIONAL

# Grill-Party

## Burger mit Gemüsefüllung

### Zutaten:

- 2 Handvoll Pilze
- 1 kleine Zwiebel  
etwas Öl
- Salz
- 1 Knoblauchzede, durchgepresst
- 1 große Tomate
- 2 Brötchen nach Wahl
- Schnittlauch, in Röllchen

### Zubereitung:

- Pilze in Scheiben schneiden
- Zwiebel zur Hälfte in feine Würfel  
und zur Hälfte in Halbringe
- Pilze mit Zwiebelwürfeln in Öl anbraten
- Pilze und Würfel salzen und mit Knoblauch  
würzen
- Tomate schneiden
- Brötchen mit Pilzgemüse-Füllung und Zwiebelhälften  
bellegen und mit Schnittlauch bestreuen



## Ofenkartoffeln

### Zubereitung:

- Kartoffel waschen
- Kartoffeln vierteln
- Kartoffeln in einer Schüssel mit  
gepresster Knoblauchzede, Aprikosen  
sauce, Salz, Pfeffer und Olivenöl geben
- In der Schüssel alles vermengen
- In hitzebeständiger Form auf die Grill  
geben und 30 Minuten garen lassen



20 min

Hier findest du leckere vegetarische oder vegane Gerichte für den Sommer, die alltagstauglich sind. Als Merkmal überschreiten die Gerichte nicht 20 min Zubereitungszeit und enthalten (außer dem Gemüse und Obst) nur Zutaten, die man im normalen Supermarkt bekommt.

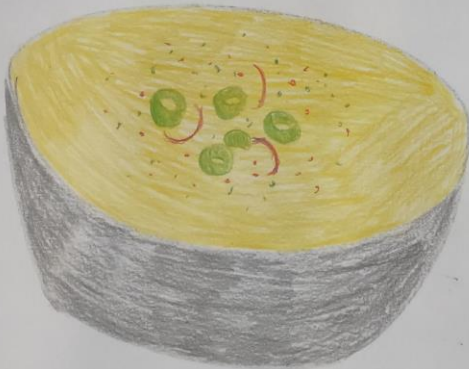
## Fixes Mittag - Sommer (Juni-Aug.)

### Kartoffel-Karotten Suppe

zeit: 15 Min.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 500g Kartoffeln
- 400g Karotten
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Sahne
- 300ml Milch
- Petersilie
- Salz & Pfeffer



### Gurkensalat

Zeit: 15 Min.

Zutaten:

- 4 Salatgurken
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Zitrone
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 3 TL Salz
- 1/8 TL Pfeffer
- 3 EL Zucker



### Blumenkohlauflauf (vegetarisch)

Zutaten:

Zubereitungszeit: 25 min

- 300g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1/2 (600g) Blumenkohl
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 EL Butter
- 125g Sahne
- 75g geriebener Käse
- 1/4 TL geriebene Muskatnuss
- 1/2 Handvoll frische Petersilie/Schnittlauch





Hier findest du leckere regional-saisonale Pausen-Snacks aus Gemüse oder Obst für den Sommer. Merkmale: transportierbar in Box, Schraubglas oder Flasche und kalt genießbar.

# Pausen-Snack-Sommer

## Beeren-Karotten-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Karotte
- 150 g Himbeeren
- 75 g Blaubeeren
- 75 g Johannisbeeren
- 180 ml Kirschsafft
- 120 g Wasser
- 3 Minzblätter
- 1 Spritzer Zitronensaft



## Sommerrollen

### Zutaten:

- Reispapiere
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Kopfsalat
- Zucchini
- etwas Franzosenkraut
- etwas Minze



# Pausen-Snack-Sommer

## Früchtesalat:

- Erdbeeren
- Kirschen
- Blaubeeren
- Himbeeren
- Birne
- Apfel
- Pflaumen

nach Belieben



3 Teelöffel Waldhonig

## Apfelmus (mit Honig gesüßt)

- 500g Apfel
- 4 Esslöffel Waldhonig

Zubereitung:  
 Die Äpfel schneiden und pürieren. Mit Honig vermengen und ~~ganz~~ erhitzen. Abkühlen lassen und genießen.



## Apfel-Pfannekuchen:

- Pfannkuchenteig (Milch, Wasser, Salz, Mehl)
- in eine Ofenform/Pfanne geben
- Apfel oben drauf
- backen

## Fruchtmuesli:

- 100g Haferflocken
- 1 Apfel (100g)
- 350g Obst der <sup>saison</sup>zeit
- 150g <sup>zugesüßter</sup> Joghurt
- 2EL Honig Sirup

## Toast:


- Brot
- Käse



## Apfelmus

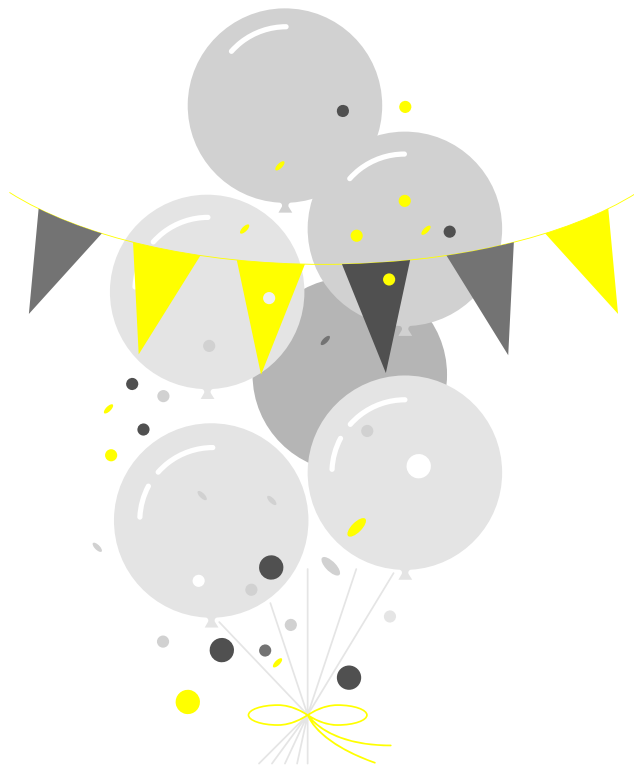
- 800g Apfel mit Schale,
- 50g Zucker,
- 50g Wasser,
- ggf. halbe Packung Vanillezucker,
- alles 9 Minuten kochen, dann pürieren





Rezepte für den  
Herbst  
(Sept.-Nov.)

---



Am Wochenende steigt die Party des Jahres! Die folgenden Gerichte sind regionales, vegetarisches/veganes Fingerfood oder eignen sich für ein kaltes Buffet im Herbst. Merkmal: einfach auf die Hand und kalt zu essen.

## Gefüllte Champignons

### Zutaten:

- Gorgonzola / Frischkäse
- Champignons
- Petersilie



### Zubereitung:

- Champignons aushüllen/putzen
- Gorgonzola/Frischkäse in den Champignons platzieren
- 10 min. bei 180°C Ober/Munterhitze backen
- Abkühlen lassen, Petersilie streuen und auf Tellern servieren

## Spinat - Schnecken

### Zutaten:

- 2 Rollen Blätterteig aus dem Kühlregal
- 1 Pkt. Schafskäse bzw. Feta-Käse
- 1 Pkt. Blattspinat (ca. 400g)
- 1 Tasse Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung:

- Schafskäse, Knoblauchzehen, Olivenöl vermischen
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Blätterteig ausrollen und Schafkäsecreme darauf verstreichen
- Blattspinat darauf verteilen
- mit Muskat würzen
- im Backofen bei 200°C 10 min. backen

# Fingerfood

Herbst <sup>vegan</sup>

## Kürbis Donuts

### Zutaten:

- 160g Mehl, 1 TL Backpulver, 2 TL Pumpkin Pie Spice
- 100g brauner Zucker  $\frac{1}{2}$  TL Salz, 120 ml Soja Milch
- 30g Pflanzöl, 80g Kürbispüree
- Butter Zucker Zimt

### Durchführung:

1. Backofen oben-unter Hitze 180° Vorheizen Mehl, Backpulver, Salz, PP Spice, brauner Zucker vermengen.
2. Öl, Sojamilch, Kürbispüree vermischen u. dazugeben
3. Vermischen und in Donutform unfüllen
4. 12-13 min backen
5. Butter schmelzen und die Donuts darin wenden und dann in Zimt-Zucker Wende

!GENIEßEN!

## Zucchini Chips

### Zutaten:

- 1kg Zucchini, 4 EL Öl, 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

### Durchführung:

1. Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden
2. Zwiebel schälen und abhacken
3. Zucchini in Öl knusprig braten
4. Würzen <sup>(SP)</sup> und mit mit Zwiebeln scharf anbraten

## Auberginen-Paprika-Dip

### Zutaten (2 Personen):

- $\frac{1}{2}$  - 1 Auberginen
- $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe
- 60 ml Paprika
- 1 -  $\frac{1}{2}$  Stiel(e):
  - Majoran
  - Salz
  - Pfeffer
  - Paprika
- $\frac{1}{2}$  EL Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Auberginen für 45 min bei 250° backen
2. Auberginen 10 min abkühlen lassen, aufschneiden, Fruchtfleisch herauskratzen und mit gehacktem Knoblauch, Paprika und Majoran pürieren.

## Schokobananen

### Zutaten (4 Personen):

- 6 reife Bananen
- 360g dunkle Schokoladentropfen
- 2 EL Nüsse nach Wahl (gehackt)
- 2 EL Kokosraspel

### Zubereitung:

1. Bananen schälen und halbieren sowie für 2 Std gefrieren lassen
2. Schokolade schmelzen
3. Gefrorene Banane in Schokolade dippen und nach Belieben bestreuen

Marko und Uros (10a)



20 min

Hier findest du leckere vegetarische oder vegane Gerichte für den Herbst, die alltagstauglich sind. Als Merkmal überschreiten die Gerichte nicht 20 min Zubereitungszeit und enthalten (außer dem Gemüse und Obst) nur Zutaten, die man im normalen Supermarkt bekommt.



# Fixes Mittag

## Mittag: Bratkartoffeln mit Pilzen

- Zutaten:
- 500g Kartoffeln
  - 6 EL Olivenöl
  - 1 P Pfeffer, 1 TL Salz
  - 300g Pilze, 1/2 Zwiebel
  - 2 EL Schnittlauch



Zubereitung:

Kartoffeln schälen → Scheiben  
Öl erhitzen, bei mittlerer Hitze Kartoffeln beidseitig braten  
Pilze schneiden & wachen, Zwiebeln hacken  
wenn Kartoffeln fast gar, Zwiebel & Pilze zugeben  
unter ständigem Rühren gar braten  
Salz & Pfeffer & Schnittlauch zugeben

⇒ 2 Portionen

## Kürbissuppe

- Zutaten:
- 2 EL Öl
  - 500 ml Gemüsebrühe
  - 500g Kürbis
  - 1 Kartoffel
  - 1/2 TL Muskatnuss
  - 1 Msp. Pfeffer, 1/2 TL Salz
  - 1 Zwiebel



Zubereitung:

Zwiebel in Öl anschwitzen  
Kartoffel anbraten, Kürbis dazu  
Brühe aufgießen, 15 Min kochen lassen  
im Mixer pürieren

# Tomatensuppe

Herbst

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 ml passierte Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Öl
- Gemüsebrühepulver
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 1 ½ Tomatenmark
- Wasser

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und kurz im Öl braten. Kurz darauf eine halbe Tasse Wasser hinzugeben und aufkochen lassen. Nun passierte Tomaten in den Topf geben. Um einen richtigen Tomatengeschmack zu bekommen. Nun mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zuletzt mit Gemüsebrühe abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen. Guten Appetit!

# Kartoffel-Karotten-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 500g Kartoffeln
- 2,5 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 100 ml Schlag Sahne
- Prise Salz
- Prise Pfeffer
- Muskatnuss (gemahlen)
- 10g Petersilie

Zubereitung:

- ① Kartoffel vierteln, in ca. 1cm große Stücke schneiden und in einen Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt 10 min. garen lassen
- ② Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Petersilie waschen und Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken
- ③ Kartoffeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Pfanne mit Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Karotten darin ca. 2 min. anbraten. Kartoffeln zugeben und ca. 5 min. kross braten.
- ④ Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und mit Sahne ablöschen. Ca. 1 min. aufkochen lassen und abschmecken. Auf Tellern mit Petersilie servieren.  
Guten Appetit!



Hier findest du leckere regional-saisonale Pausen-Snacks aus Gemüse oder Obst für den Herbst. Merkmale: transportierbar in Box, Schraubglas oder Flasche und kalt genießbar.

## Pausen-Snack - Herbst

### Kürbis:

- Kürbis in Scheiben schneiden
- mit Öl und Gewürzen vermengen
- auf einem Backblech verteilen
- im Ofen goldbraun backen
- abkühlen lassen
- in einer Box mitnehmen



### Apfel-Birnen-Püree:

- Apfel und Birne kleinschneiden
- weich kochen
- Wasser abgießen
- Apfel und Birnenstücke pürieren
- abkühlen lassen
- in Schraubgläser füllen
- im Kühlschrank lagern
- mit einem Löffel als Pausensnack mitnehmen



# SANDWICH

## Zutaten: (1 Sandwich)

- 2 Scheiben Brot (optional getoastet)
- 5 Stk. Champignons
- 1 Handvoll Feldsalat
- 5 Scheiben Gurke
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Tomate
- 2 Radieschen
- 1 TL Olivenbratöl
- Hummus



## Zubereitung:

Öl mit Zwiebeln und Champignons in einer Pfanne anbraten.  
Hummus auf das Brot schmieren  
Gemüse klein schneiden (Salat, Gurke, Tomate, Radieschen)  
Das geschrippte Gemüse auf das mit Hummus verstrichene Brot geben  
Zwiebeln mit Champignons auf das Brot geben  
Jetzt noch genießen, warm oder kalt.



# JOGHURT

## Zutaten: (eine Portion)

- Naturjoghurt (200g)
- 1/2 Apfel
- 1/2 Birne
- handvoll Walnüsse (ca. 400g)
- handvoll Weintrauben
- Zwetschgen (2 Stk)
- 1 TL Honig

## Zubereitung:

1. Joghurt in ein Schraubglas füllen
2. Obst in kleine Stücke schneiden (Apfel, Birne, Weintrauben, Zwetschgen)
3. Walnüsse klein hacken
4. Am Schluss den Honig über den fertigen Joghurt träpfeln
5. Optional mit Mandelmus toppen und genießen!





Rezepte für den  
Winter  
(Dez.-Feb.)


---



Am Wochenende steigt die Party des Jahres! Die folgenden Gerichte sind regionales, vegetarisches/veganes Fingerfood oder eignen sich für ein kaltes Buffet im Winter. Merkmal: einfach auf die Hand und kalt zu essen.

*Mmmmh*

# Party Finger Food




## Pizza-Lollis

**Zutaten:**



- 500g Mehl
- 1 Pck Germ
- 1 KL Zucker
- 1 KL Salz
- 325ml Wasser
- 50ml Olivenöl
- 200g Tomaten soße
- 60g Crème fraîche
- 100g Schinken

- 100g dünne Salamischeiben
- Basilikumblätter
- 200g geribener Käse

Schwierigkeitsgrad: ♥ ♥ ♥ ♥



**Winter X-treme Edition**

## Grünkohl-Chips

- vegan

**Zutaten:**

- 150g (Bio)-Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- Salz und (Bio)-Gewürze nach Geschmack

- verschiedene Varianten durch —||— Gewürze

*Lecker!*

*Timo 21:*

# Party-Fingerfood (Dez-Feb)

## Kartoffelsalat:

Zutaten:

- Kartoffeln
  - Zwiebeln
  - Marinade nach Wahl
- } Saisonal +  
Regional

## Antipasti (Champignons)

Zutaten:

- Champignons
  - Knoblauch
  - Oliven
  - Essig, Öl, Salz
  - (- Weißwein, optional)
- } Saisonal +  
Vegan

Chiara &  
Elina 108

Weitere Fingerfood-Ideen wären zum Beispiel Apfel-Muffins, Kürbis-Quiche oder Karotten-Muffins.



Hier findest du leckere regional-saisonale Pausen-Snacks aus Gemüse oder Obst für den Winter. Merkmale: transportierbar in Box, Schraubglas oder Flasche und kalt genießbar.

# Pausen-Snack — WINTER

## saisonales Gemüse:

- rote Beete
- Steckrübe
- Rosenkohl
- Rotkohl
- Petersilien-wurzel
- Topinambur
- Weiskohl
- Schwarzwurzel
- Grünkohl

## Snacks

- Rote Bete-Chips (+ Dip)
- Topinambur-Cracker
- Steckrüben-Sticks (+ Quark)
- Rotkohlmuffin
- geröstete Schwarzwurzel

## Drinks

- Rote Bete-Cocktail
- Gemüse-Smoothie
- Grünkohl-Drink
- Rotkohl-Shot

