

## Schnelles Bio-Blätterpesto

Das Blattgrün vom Gemüse landet viel zu häufig im Abfall oder auf dem Komposthaufen. Dabei sind viele dieser Blätter nicht nur gesund und aromatisch, sondern auch richtig lecker. Wie wäre es zum Beispiel mit einem würzigen Blätterpesto?



### Zutaten:

- Blätter von einem Bio-Kohlrabi oder von einem Bund Radieschen, Möhren oder Rote Bete (gerne auch gemischt)
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Blätter gründlich waschen. Beim Kohlrabi den unteren Teil der Stile entfernen. Der obere Teil, der nicht mehr so holzig ist, kann mitverarbeitet werden. Bei den anderen Gemüsesorten kann das gesamte Grün verarbeitet werden.
- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und die Knoblauchzehen schälen.
- Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Je nach Geschmack kann etwas mehr oder weniger Öl verwendet werden.
- Zum Schluss das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Das fertige Bio-Blätterpesto lässt sich am besten in kleinen Einmachgläsern – oder noch nachhaltiger in leeren Gläsern von Aufstrichen oder Ähnlichem – aufbewahren. Dazu einfach das Pesto einfüllen und etwas Öl nachschütten, damit es nicht zu trocken wird. Noch länger hält es sich eingefroren in Eiswürfelformen und eignet sich so auch zum Würzen von Suppen, Pfannengerichten oder Ähnlichem.

## Knusprige Chips aus angetitschten Äpfeln

Selbstgemachte Apfelchips sind gesund, lecker und fettarm. Für den süßen Snack lassen sich auch sehr gut angetitschte oder mehligere Äpfel verwenden, die vielleicht sonst in der Tonne gelandet wären.



### Zutaten:

- (angetitschte) Äpfel
- Zimt
- Zitronensaft

### Zubereitung:

- Die Äpfel – am besten Bio – waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Apfelscheiben darauf verteilen. Anschließend mit etwas Zitronensaft bepinseln und mit Zimt bestreuen.
- Nun ca. 2 Stunden bei 90 Grad im Ofen trocknen. Die Apfelchips sind fertig, wenn sie trocken und leicht knusprig sind.

## Gemüsebrühe aus Gemüseabfällen

Auch die scheinbar unbrauchbaren Gemüseschalen und -stängel lassen sich kulinarisch sehr lecker weiterverarbeiten. Dafür am besten einfach die Gemüsereste in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren und wenn man genug zusammen hat, eine gesunde Gemüsebrühe daraus kochen.



### Zutaten:

- Gemüseabfälle, die beim Kochen übrig bleiben. Besonders eignen sich:
- Zwiebelschalen
- Möhrenschalen
- Matschige Tomaten
- Lauch-/ Frühlingszwiebelreste
- Das Gerippe einer Paprika
- Ingwerschalen
- Reste von Kohlgemüse
- Eintrockneter Knoblauch
- Petersilienstängel
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfefferkörner

### Zubereitung:

- Alle Gemüsereste, die sonst im Abfall landen würden, sammeln und am besten in wiederverwendbaren Gefrierdosen einfrieren
- **Tipp:** Alles Gemüse vor dem Verarbeiten gründlich waschen, dann sind auch die Reste sauber.

- Sobald genügend Reste zusammengekommen sind – für einen großen Kochtopf sollte es schon reichen –, kann eine Brühe eingekocht werden. Sollte die Mischung zu einseitig sein, kann noch etwas Sellerie oder Lauch hinzugegeben werden.
- Für die Brühe die gefrorenen Reste in einen großen Topf geben, ggf. etwas zusammendrücken und vollständig mit Wasser bedecken.
- Gewürze hinzufügen und ca. 90 Minuten auf kleiner Flamme ohne Deckel vor sich hinköcheln lassen.
- Danach durch ein Küchensieb abseihen und die fertige Gemüsebrühe in kleinen Portionen einfrieren.

## Bio-Kürbispommes

Kürbiszeit - und zwar nicht wegen Halloween, sondern weil der Kürbis ein richtig altes Kulturgemüse der Saison ist und man sogar Pommes damit machen kann.



### Zutaten:

- Hokkaidokürbis
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Rosmarin
- 3 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Zuerst den Bio-Kürbis halbieren, dann entkernen (die Kerne nicht wegwerfen, die lassen sich noch rösten) und in sehr dünne Scheiben schneiden.
- Danach in der Mischung aus Olivenöl, Chiliflocken, Meersalz, Paprikapulver und Rosmarin wenden.
- Die Kürbispommes bei 180 Grad für ca. 15 Minuten backen.
- Zu Kürbispommes passen neben üblichem Ketchup und Mayo auch gut verschiedene Dips.

## Bio-Spaghetti-Kürbis Grundrezept

Wenn ihr auf dem Wochenmarkt einen Spaghettikürbis seht, dann unbedingt schnell zugreifen! Das leckere Fruchtfleisch vom Kürbis sieht aus wie Nudeln und schmeckt besonders lecker!



### Zutaten:

- 1 Spaghetti-Kürbis
- 2 EL Kokosöl
- Salz und Pfeffer
- Thymian, Rosmarin oder andere Gewürze

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, währenddessen einen Spaghetti-Kürbis der Länge nach halbieren.
- Die Kerne und Fasern aus der Mitte entfernen, die Spaghetti-Struktur ist jetzt noch nicht zu erkennen.
- Das Fruchtfleisch mit Öl bepinseln und nach Belieben würzen. Anschließend die Kürbishälften auf einem Backblech bei 200 Grad ca. eine halbe Stunde backen.
- Der Kürbis ist gar, wenn sich das Fruchtfleisch von der Schale löst. Es sollte außerdem weich sein, wenn man mit der Gabel reinsticht.
- Das Fruchtfleisch kann direkt aus der Schale gegessen werden oder herausgekratzt werden, dann kommt auch die Spaghetti-Struktur zum Vorschein.
- Die Kürbis-Spaghetti können nach Belieben mit allen herkömmlichen Pasta-Saucen serviert werden.

## Geröstete Kürbiskerne

Kürbiskerne sind viel zu schade, um sie wegzuschmeißen. Sie sind reich an Kalzium, Magnesium, Zink und vielen anderen Vitaminen. Und geröstet sind sie ein besonders leckerer Snack für zwischendurch.



### Zutaten:

- Frische Kürbiskerne
- 1 EL Öl
- 1 EL Salz
- Wasser
- Gewürze

### Zubereitung:

- Bei der Zubereitung von Kürbisgerichten fallen immer die Kerne ab. Am besten mit einem Esslöffel aus dem Fruchtfleisch kratzen.
- Einfach über Nacht in Salzwasser einlegen. So löst sich das restliche Fruchtfleisch und die Kerne nehmen den Geschmack an.
- Anschließend die Kerne durch ein Sieb abgießen und dabei säubern und anschließend für ein paar Stunden an der Luft trocknen lassen (zwischendurch mal durchmengen).
- Sind die Kerne getrocknet, auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl besprühen und bei 200 Grad ca. 20 bis 30 Minuten rösten. Währenddessen 1 bis 2 Mal wenden.
- Für mehr Geschmack das Öl mit Knoblauch, Chili, Curry etc. würzen. Als süße Variante eignet sich auch Zimt, dann sollte allerdings das Salzwasser weggelassen werden.