

Kochen mit
Vli,

der Eule



Teresa Habild
Saskia Braune

Hallo, ich bin Michael, der Finanzminister,



vielleicht kennt ihr das: Ihr kommt hungrig nach Hause und möchtet gerne etwas essen, das sich einfach und schnell zubereiten lässt und lecker schmeckt. Das geht mir oft genauso und deshalb freue ich mich über dieses Rezeptbüchlein von Uli, das ich euch vorstellen darf.

Die schlaue Eule hat nämlich nicht nur unkomplizierte Rezepte zusammengetragen. Als umweltbewusste Feinschmeckerin achtet Uli auch darauf, dass die Zutaten dafür aus der Region kommen. Und das sollten wir auch tun: Obst und Gemüse dann zu kaufen, wenn es bei uns reif ist, ist ein guter Tipp von Uli. Außerdem schmeckt es besonders lecker und spart lange Transportwege. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch unseren Geldbeutel. Doch bevor ihr mit dem Nachkochen der Rezepte durchstartet: Immer zuerst einen Erwachsenen um Erlaubnis fragen, ob ihr in der Küche loslegen dürft.

Auf jeden Fall könnt ihr von Uli richtig viel lernen, zum Beispiel auch, wie ihr Papier und Strom sparen könnt. Echt ein schlauer Vogel! Alle Uli-Bücher könnt Ihr kostenlos bestellen unter: finanzen.hessen.de

Jetzt aber: Guten Appetit!

Euer

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'M. Boddenberg'.

Michael Boddenberg
Finanzminister des Landes Hessen

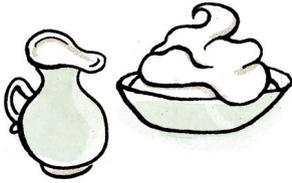


Huhu, ich bin **Uli**, die Eule,

diesmal möchte ich euch etwas über das Kochen und den Umgang mit Lebensmitteln erzählen. Warum Kochen mit frischen Zutaten so gesund ist, wo du am besten die Zutaten dafür einkaufst, und wie du dein eigenes Gemüse- und Kräuterbeet anlegst.

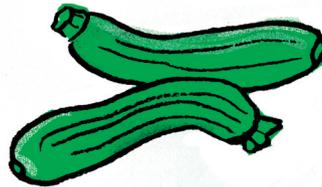
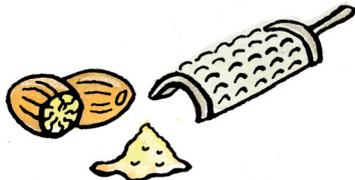
Du findest in diesem Buch viele leckere Rezepte zum Nachkochen. Normalerweise sind sie für vier Personen geeignet, wenn nichts anderes angegeben ist. Beim Vorbereiten und Kochen musst du manchmal mit scharfen Messern oder heißen Gegenständen umgehen. Bitte lass dir zuvor den richtigen Umgang damit zeigen. Wenn du dir unsicher bist, kann dir auch ein Erwachsener helfen.

Viel Spaß!



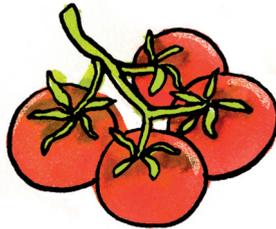
Selbst kochen

Wie oft kocht ihr zuhause? Benutzt ihr frische Zutaten oder gibt es häufig Fertiggerichte, die man vor dem Essen nur noch aufwärmen muss? Bestimmt hast du auch schon gemerkt, dass selbst gekochtes Essen viel besser schmeckt als fertige Gerichte. Zusätzlich ist es auch noch viel gesünder. Tütensuppen, Dosen und andere Schnellgerichte enthalten oft nicht die Nährstoffe, die dein Körper braucht. Außerdem sind sie häufig mit Zusätzen versehen, die den Geschmack und das Aussehen des Essens verändern. Irgendwie weiß man gar nicht so richtig, was in solchen Fertiggerichten wirklich drin steckt.





Selber Kochen ist die beste Möglichkeit, genau zu wissen, was du zu dir nimmst. Das macht zwar ein bisschen mehr Arbeit, und man braucht ein wenig Zeit dafür. Aber wenn du zusammen mit deiner Familie oder Freunden kochst, kann das sogar richtig lustig werden. Falls ihr euch traut, könnt ihr die Rezepte auch etwas abändern und ein wenig mit den Zutaten experimentieren. Benutzt einfach eure Fantasie. Zum Schluss werdet ihr dann mit einem leckeren Essen belohnt. Das war die Arbeit sicherlich wert.



Einkaufen

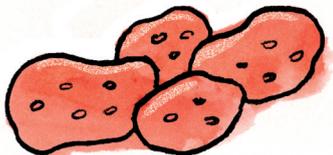
Die meisten Lebensmittel, die du im Supermarkt kaufen kannst, haben einen langen Weg hinter sich. Oft stammen sie nicht aus Deutschland, sondern werden mit Flugzeugen, LKW, Schiffen und weiteren Verkehrsmitteln aus anderen Ländern dorthin transportiert. Das ist zwar billiger für den Hersteller, aber durch den hohen Energieverbrauch und den Ausstoß vieler Schadstoffe nicht sehr gesund für die Umwelt. Lebensmittel, die in deiner Region wachsen, legen hingegen einen viel kürzeren Weg zurück. Sie sind daher nicht nur viel umweltfreundlicher, sondern auch frischer und schmecken meist besser, weil sie bei der Ernte reif sind.

Gibt es in deiner Nähe einen Bauernhof, einen Naturkostladen oder gar einen Wochenmarkt? Dann nichts wie hin! Dort werden heimische Lebensmittel angeboten. Auch in Supermärkten findest du regionale Produkte im Sortiment. Lass dich beim Einkauf aber nicht von krummen Gurken oder komisch geformten Karotten abschrecken. Gemüse, das etwas aus der Form geraten ist, schmeckt genauso gut wie „normal“ geformtes Gemüse. Achtung: Lege nur so viele Lebensmittel in den Einkaufskorb, wie du auch wirklich benötigst, damit sie zuhause nicht verderben.



Es geht noch besser: Am meisten schonen wir die Umwelt mit dem Kauf von regionalen Saisonprodukten, die im Freien reifen. Unser heimisches Obst und Gemüse wird am häufigsten zwischen den Monaten Juni und November geerntet. Dazu gehören zum Beispiel Äpfel, Erdbeeren, Rote Bete, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Kohlrabi oder Salat. Auch exotische Obst- und Gemüsesorten werden mittlerweile bei uns angebaut, dann aber meist in Gewächshäusern.

„Einfach“ selbst gemacht



Was du brauchst:

- 1 kg Kartoffeln
- Salz

Was du brauchst

- 400 g Quark 10% oder 20%
- 100 ml Milch oder Sahne
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Borretsch, Zitronenmelisse und weitere)

Pellkartoffeln

Wie du die Pellkartoffeln zubereitest:

Zuerst wäschst du die ungeschälten Kartoffeln unter fließendem Wasser und gibst sie in einen Topf. Füge gerade so viel Wasser hinzu, dass die Kartoffeln damit bedeckt sind. Gib nun etwas Salz hinein und lasse das Ganze etwa 20-30 Minuten kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, kannst du das Wasser abgießen und die Pellkartoffeln zum Beispiel mit einem leckeren Kräuterquark oder Spundekäs servieren.

Kräuterquark

Wie du den Kräuterquark zubereitest:

Zuerst gibst du den Quark zusammen mit der Milch oder der Sahne in eine Schüssel und verrührst alles, bis es glatt ist. Anschließend kannst du den Quark mit Salz und Pfeffer würzen und die fein geschnittenen Kräuter untermischen. Welche und wie viele Kräuter du verwendest, kannst du selbst bestimmen. Lass einfach deinen Geschmackssinn entscheiden!

Bandnudeln

Wie du die Bandnudeln zubereitest:

Zuerst gibst du das Mehl, die Eier, das Olivenöl und etwas Salz in eine Schüssel und knetest alles, bis es zu einem Teig geworden ist. Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf dem Tisch weiter kneten, bis er glatt ist. Anschließend in Frischhaltefolie einpacken und eine Stunde ruhen lassen. Danach rollst du den Teig aus und drehst ihn durch die Nudelmaschine, sodass Bandnudeln entstehen. Lasse sie etwas antrocknen und koche sie dann in einem Topf mit gesalzenem Wasser. Probiere dazu den selbst gemachten Ketchup.

Selbst gemachter Ketchup

Wie du den Ketchup zubereitest:

Zuerst schneidest du die Zwiebel in feine Würfel. Dann erhitzt du etwas Öl in einer Pfanne und fügst die Zwiebel hinzu. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, gibst du alle anderen Zutaten hinein. Das Ganze muss jetzt einmal kräftig aufkochen. Danach füllst du den Ketchup vorsichtig in eine Schüssel und stellst sie über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Tag musst du den Ketchup noch einmal nachwürzen, bis er dir schmeckt.

Was du brauchst:

- 400 g Weizenmehl 405
- 4 Eier
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz



Was du brauchst:

- 150 g Tomatenmark
- 6 Esslöffel Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Öl
- 1-2 Esslöffel Weinessig
- 4 Esslöffel Zucker
- Salz, Pfeffer, Pimentpulver

Kartoffelsuppe

Was du brauchst:

- 400 g Kartoffeln
- 2 Esslöffel Zwiebelwürfel
- 90 g Butter
- Salz, Muskatpulver
- 0,2 l Sahne
- Kräuter



Wie du die Kartoffelsuppe zubereitest:

Zuerst schälst du die Kartoffeln und schneidest sie in kleine Stücke. Danach machst du 90 g Butter in einem Topf heiß und fügst die Zwiebelwürfel hinzu. Erhitze dann den Topf mit geschlossenem Deckel weiter. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, kannst du die Kartoffeln hinzufügen und den Topf mit 0,5 l Wasser auffüllen. Jetzt würzt du das alles mit etwas Salz und Muskat und lässt die Kartoffeln kochen.

Sind die Kartoffeln weich? Dann zerkleinerst du das Ganze entweder mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zu einem feinen Püree. Damit die Klumpen verschwinden, kannst du das Püree anschließend noch einmal vollständig durch ein feines Sieb filtern, bevor du alles ein weiteres Mal aufkochen lässt. Gib nun die Sahne dazu.

Zum Schluss musst du wahrscheinlich etwas mit Muskat oder Salz nachwürzen. Probier mal, wie es dir am besten schmeckt. Dann kannst du die Suppe in den Tellern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Quer dorsch de Gaade oder Gemüse Eintopf

Wie du den Gemüse Eintopf zubereitest:

Zuerst schneidest du die Zwiebeln in kleine Würfel. Dann erhitzt du etwas Öl oder Butter in einem großen Topf und gibst die Zwiebeln dazu.

Als nächstes schneidest du vorsichtig die Kartoffeln, die Karotten und den Sellerie in Würfel und den Lauch in Ringe. Teile den Blumenkohl in Röschen. Gib dann das ganze Gemüse mit in den Topf und erhitze ihn weiterhin bei geschlossenem Deckel.

Danach füllst du den Topf mit Gemüsebrühe auf und gibst etwas Salz, Pfeffer und Muskatpulver hinzu, bis dir der Eintopf schmeckt. Die Suppe musst du jetzt etwa 30 Minuten kochen lassen. Währenddessen kannst du schon mal die Petersilie fein hacken.

Dann füllst du den Eintopf in die Teller und garnierst sie mit der Petersilie. Dazu passt auch eine leckere Scheibe Bauernbrot.



Was du für

8 bis 10 Personen brauchst:

- etwas Öl oder Butter
- 1 Stange Lauch
- 300 g Karotten
- 1 kleiner Blumenkohl (oder ein Teil von einem großen)
- 1 kleiner Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 kg Kartoffeln
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatpulver
- frische Petersilie

Karotten-Apfelsalat

Was du brauchst:

- 600 g Karotten
- 2 große oder 4 kleine Äpfel
- 2 Esslöffel Joghurt
- 1 Zitrone
- 2 Esslöffel
- Sonnenblumenöl
- Zucker
- Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer



Wie du den Karotten-Apfelsalat zubereitest:

Zuerst schälst du die Karotten und raspelst sie mit der Reibe ganz fein. Schneide dann vorsichtig die Äpfel in vier Teile und entferne die Schale und das Kerngehäuse. Danach nimmst du wieder die Reibe und bearbeitest damit die Äpfel, sodass daraus grobe Raspeln entstehen. Presse dann die Zitrone aus und vermische sie mit dem Joghurt und dem Sonnenblumenöl in einer großen Schüssel. Jetzt gibst du auch die Karotten- und Apfelraspeln in die Schüssel und mischst alles gut. Zum Schluss fügst du noch etwas Zucker und einige Sonnenblumenkerne hinzu und würzt das Ganze mit Salz und Pfeffer, bis es dir schmeckt.

Bunter Nudelsalat mit Paprika

Wie du den Nudelsalat zubereitest:

Zunächst viertelst du die Gurken der Länge nach und schneidest sie in dünne Scheibchen. Danach öffnest du die Paprika vorsichtig mit einem Messer, entfernst das Innere und würfelist sie. Anschließend schneidest du die Zwiebel in feine Würfel und die gekochten Eier in etwas gröbere.

Wenn die gekochten Nudeln abgekühlt sind, gibst du alles zusammen in eine große Schüssel und fügst Senf, Weinessig und entweder Schmand oder Joghurt hinzu. Vermische jetzt alles locker und würze den Nudelsalat mit Salz und Pfeffer. Gib auch etwas Zucker hinzu. Vergiss nicht, während des Würzens auch mal zu probieren. Danach vermischt du das Ganze wieder locker.

Zum Schluss hackst du die Petersilie fein und hebst sie unter den Salat.

Was du brauchst:

- 900 g gekochte Nudeln (Spiralen oder Penne)
- 2 Gewürzgurken
- 2 Paprika, bunt
- 1 kleine Zwiebel
- 2 gekochte Eier
- 1 Teelöffel Senf
- 3 Esslöffel Schmand oder Joghurt
- Weinessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Petersilie





Grie Soß oder Grüne Soße

Wie du die Grüne Soße zubereitest:

Zuerst musst du prüfen, ob die Kräuter in der Packung gut sind. Du sortierst die welken Kräuter aus, wäschst sie unter fließendem Wasser und zupfst die Blätter von den Stielen ab. Während du die Kräuter vorsichtig mit einem Wiegemesser zerkleinerst, lässt du die Eier kochen, bis sie hart sind. Dann schälst du sie und schneidest sie mit einem Messer in feine Stücke.

Als nächstes füllst du den Joghurt, den Schmand, die Kräuter und die Eier in eine große Schüssel und rührst das Ganze zu einer glatten Masse.

Füge auch den Zitronensaft und den Senf hinzu und würze die Soße mit Salz und Pfeffer, bis sie dir schmeckt.

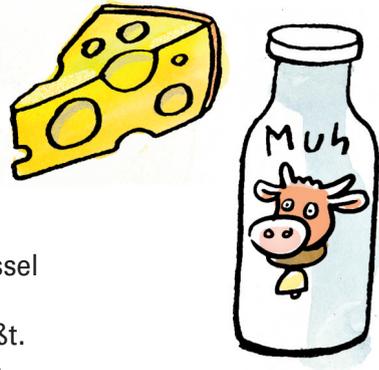
Dazu isst man traditionell hart gekochte Eier und Kartoffeln.

Alle Kräuter, die in die Grüne Soße gehören, kannst du auch selbst anpflanzen. Auf Seite 26 erkläre ich dir, wie du dein eigenes Kräuterbeet anlegst. Du benötigst dafür die Samen der folgenden Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch.

Was du brauchst:

- 1 Päckchen Kräutermischung „Frankfurter Grüne Soße“
- 300 g Naturjoghurt
- 300 g Schmand
- 4 Eier
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer

Hessische Pizza



Wie du die Hessische Pizza zubereitest:

Zunächst füllst du das Mehl in eine große Schüssel und formst in der Mitte des Mehlhaufens eine Vertiefung, in die du die handwarme Milch gießt. Dann legst du die Hefe in die Milch und löst sie sanft darin auf. Lass das Ganze nun etwas ruhen. Als nächstes nimmst du eine Reibe und raspelst damit die Pellkartoffel, bevor du sie zusammen mit der weichen Butter und dem Ei in die Schüssel gibst. Jetzt verknetest du alles gut, bis ein glatter Teig entsteht. Der Teig sollte nun etwa eine halbe Stunde ruhen. Anschließend kannst du ihn dann mit einem Rollholz ausrollen und auf ein Backblech legen.

Die Tomatenwürfel in Tomatensoße werden mit Salz und Pfeffer gewürzt und auf dem Teig verteilt. Danach kannst du die Pizza nach Belieben mit Paprikastückchen, Mais, Zucchini, Champignons und anderen Zutaten dekorieren, je nachdem, was dir am besten schmeckt.

Zum Schluss bestreust du das Blech mit dem geraspelten Käse und schiebst es bei 200 °C in den Backofen. Die Pizza ist fertig, wenn der Käse goldbraun ist.

Was du brauchst:

- 200 g Mehl
- 0,1 l Milch
- 1 Ei
- 20 g Butter
- 200 g kalte Pellkartoffel
- ½ Würfel Hefe
- 200 g Käse
- 0,2 l Tomatenwürfel in Tomatensoße (gibt es fertig zu kaufen)
- Salz, Pfeffer
- Paprika, Mais, Zucchini, Champignons, oder noch allerlei andere Zutaten

Gemüsegratin

Was du brauchst:

- 100 g Brokkoli
- 100 g geschälte Karotten
- 100 g Zucchini
- 100 g Lauch
- 200 g Milch
- 20 g Rapsöl
- 10 g Mehl
- 80 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer



Wie du das Gemüsegratin zubereitest:

Zuerst musst du den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Danach bringst du viel Wasser in einem Topf zum Kochen und legst die Röschen hinein. Das nennt man „blanchieren“. Nach einigen Minuten gießt du das Wasser durch ein Abtropfsieb ab und fängst den Brokkoli darin auf. Dieser wird nun „abgeschreckt“, indem du eiskaltes Wasser darüberlaufen lässt. Als nächstes schneidest du die Karotten, den Lauch und die Zucchini vorsichtig mit einem Messer in kleine Stifte und blanchierst sie wieder. Jetzt kannst du den Ofen auf 180 °C vorheizen. Danach erhitzt du das Rapsöl in einem Topf auf dem Herd, verrührst es mit dem Mehl, bis die Masse glatt ist und gießt dann die Milch dazu. In die heiße, andgedickte Milch kommt dann das Gemüse. Erhitze jetzt alles unter wiederholtem Rühren und gib ein bisschen Salz und Pfeffer dazu, bis es dir schmeckt.

Zum Schluss füllst du das Ganze in eine feuerfeste Form und bestreust es mit Käse. Und dann geht's ab damit in den Ofen, bis der Käse goldbraun ist.

Ofen-Pommes

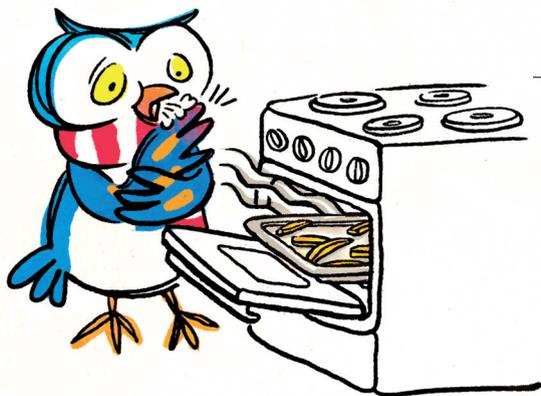
Wie du die Ofen-Pommes zubereitest:

Zunächst schälst du die Kartoffeln und schneidest sie in Stifte. Achte darauf, dass alle Stifte gleichmäßig dick sind. Am besten gelingen sie, wenn sie etwa 8 mm breit sind. Wenn du magst, kannst du mit dem Lineal nachmessen. Dann gibst du die Kartoffelstäbchen in einen Behälter mit viel kaltem Wasser und wäschst sie gut darin, bevor du sie zum Trocknen auf ein Tuch legst.

Gib die Kartoffelstäbchen nun auf ein Backblech mit hohem Rand und würze sie mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß. Anschließend zupfst du die Rosmarinnadeln vom Zweig ab und schneidest sie in feine Stücke. Dann gibst du sie mit etwas Rapsöl über die Kartoffeln und vermischt das Ganze gut. Jetzt kannst du das Backblech in den vorgeheizten Ofen bei 200°C schieben. Zwischendurch solltest du die Pommes gelegentlich durchmischen. Fertig sind sie erst, wenn sie dir schmecken. Nach etwa 15 Minuten kannst du also ab und zu mal eine probieren und selbst entscheiden, wann sie gut sind.

Was du brauchst:

- 1,5 kg große Kartoffeln
- etwas Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 1 Zweig Rosmarin



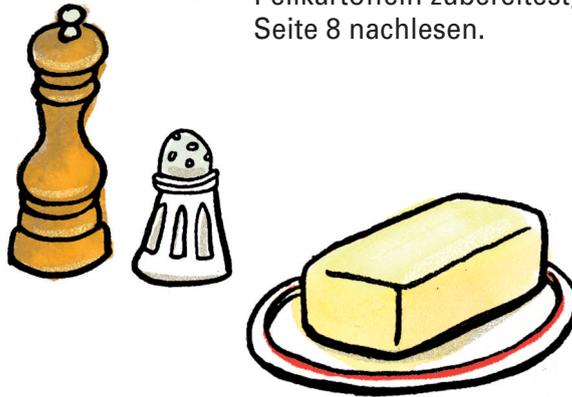
Spundekäs

Was du brauchst:

- 500 g Frischkäse Doppelrahmstufe
- 250 g Quark 20 %
- 50 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Paprika edelsüß
- 1 Prise scharfer Rosenpaprika
- Salz, Pfeffer

Wie du den Spundekäs zubereitest:

Bevor du mit der Zubereitung beginnst, nimmst du die Butter aus dem Kühlschrank und lässt sie sehr weich werden, ohne sie jedoch zu erhitzen. Dann schneidest du den Knoblauch sehr fein. Gib alle Zutaten in eine große Schüssel und vermenge sie gut. Würze das Ganze anschließend mit Paprika edelsüß, scharfem Rosenpaprika, Salz und Pfeffer, bis der Spundekäs dir schmeckt. Dazu isst man Pellkartoffeln, frische Brezeln oder eine Scheibe Bauernbrot. Wie du die Pellkartoffeln zubereitest, kannst du auf Seite 8 nachlesen.



Apfelpfannkuchen

Wie du die Apfelpfannkuchen zubereitest:

Zuerst gibst du die Milch, den Zucker, den Zimt und das Mehl in eine Schüssel und verrührst alles gut. Ist der Teig glatt? Dann teilst du jeden Apfel vorsichtig mit einem Messer in vier gleichgroße Stücke und schneidest die Kerngehäuse heraus. Danach kannst du die Äpfel in kleine Scheiben schneiden und in den Teig geben. Jetzt erhitzt du Butterschmalz oder Rapsöl in einer Pfanne auf dem Herd. Gieße dann mit einer Kelle Teig in die Pfanne, bis du den Boden der Pfanne nicht mehr sehen kannst. Wenn der Pfannkuchen goldbraun ist, drehst du ihn vorsichtig mit einem Pfannenwender um und backst ihn fertig. Gut dazu schmecken Zucker und Zimt oder eine leckere Zimtsoße.

Wie du die Zimtsoße zubereitest:

Zuerst verrührst du die Eigelbe mit dem Zucker und dem Zimt in einer Schüssel bis alles schaumig ist. Dann gibst du die Milch dazu. Als nächstes füllst du einen Kochtopf mit etwas Wasser und machst ihn auf dem Herd heiß. Jetzt hängst du eine Rührschüssel hinein. Gib dann die Soße in die Rührschüssel und schlage sie mit einem Rührbesen auf. Ist der Schaum dickflüssig-cremig? Dann ist die Zimtsoße fertig und schmeckt wunderbar zu den Apfelpfannkuchen.

Was du brauchst:

Apfelpfannkuchen:

- 300 ml Milch
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Prise Zimt
- 4 Eier
- 200 g Mehl
- 3 Äpfel
- Butterschmalz oder Rapsöl

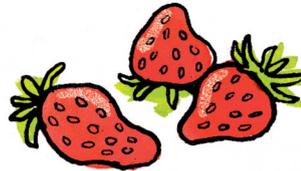
Zimtsoße:

- 2 Eigelbe
- 60 g Zucker
- 125 ml Milch
- 1 Messerspitze Zimt





Gefüllte Crêpes mit Erdbeeren



Was du brauchst:

Crêpes:

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 40 g Zucker
- 100 ml Milch
- 20 g Fett

Erdbeersoße:

- 100 g gewaschene
- Erdbeeren (für Soße)
- 30 g Zucker
- 400 g gewaschene Erdbeeren

Wie du die gefüllten Crêpes mit Erdbeeren zubereitest:

Zuerst nimmst du die Erdbeeren für die Soße und gibst sie zusammen mit dem Zucker in den Mixer. Wenn die Erdbeeren zu einer feinen Masse geworden sind, kannst du sie über einer Schüssel durch ein Sieb gießen und die Soße auffangen. Schneide dann alle restlichen Erdbeeren in vier Teile und vermische sie mit der Erdbeersoße.

Für die Crêpes verrührst du das Mehl, den Zucker und die Milch zu einem glatten Teig und mischst anschließend die Eier hinzu. Wenn du die Pfanne eingefettet hast, gießt du mit einer kleinen Kelle Teig hinein. Dann verteilst du den Teig dünn in der Pfanne, indem du sie am Griff nimmst und kreisende Bewegungen damit machst.

Zum Schluss gibst du den Crêpe auf einen Teller, füllst eine kleine Menge Erdbeeren darauf und faltest eine Seite auf die andere, sodass ein halber Kreis entsteht. Noch einmal falten und fertig! Gut dazu schmeckt auch Vanilleeis.

Arme Ritter

Wie du die Armen Ritter zubereitest:

Zuerst raspelst du die Rinde der Brötchen mit einer Reibe ab und gibst die Brösel auf einen großen Teller. Schneide die Brötchen nun in ungefähr 1 cm dicke Scheiben. Danach verrührst du die Eier, die Eigelbe, die Milch und den Zucker in einer breiten Schüssel. Dort hinein legst du die Brötchenscheiben, bis sie sich mit der Flüssigkeit vollgesaugt haben. Zwischendurch solltest du sie ab und zu einmal umdrehen. Anschließend wälzt du die Brötchenscheiben in den Bröseln, bis sie vollständig damit bedeckt sind. Erhitze nun Butter in einer großen Pfanne und brate die Armen Ritter auf beiden Seiten goldbraun. Zum Schluss legst du sie kurz auf etwas Küchenpapier und bestäubst sie mit Puderzucker oder Zimt-Zucker. Die Armen Ritter schmecken besonders gut, wenn du sie mit einer Kirschsoße servierst!

Wie du die Kirschsoße zubereitest:

Zunächst erhitzt du den Saft zusammen mit etwas Zucker und Zimt in einem Topf. Danach verrührst du die Stärke mit ein bisschen Wasser in einer Schale und gießt das Ganze nach und nach unter kräftigem Rühren in den kochenden Sud, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Aber Vorsicht! Eine kleine Menge der Stärke reicht aus! Anschließend rührst du immer wieder um und lässt das Ganze gut durchkochen, bis eine glatte Soße entsteht. Dann stellst du den Herd aus. Wenn die Soße nicht mehr kocht, gibst du zum Schluss die Kirschen dazu.

Was du brauchst:

Arme Ritter:

- 8 Weizenbrötchen vom Vortag oder 1 großes Baguette
- 2 Eier
- 2 Eigelbe
- ca. 125 ml Milch
- 2 Esslöffel Zucker
- Butter zum Braten
- Puderzucker oder Zimt-Zucker nach Geschmack

Kirschsoße:

- 400 g Kirschen
- 200 ml Apfelsaft
- 1 Messerspitze gemahlener Zimt
- Zucker nach Geschmack
- Stärke (Mondamin, Kartoffelmehl)

Riwwelkuchen

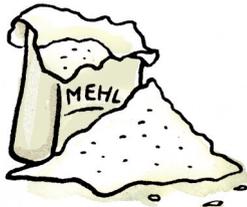
Was du brauchst:

Teig:

- 200 g Mehl
- ca. 100 ml Milch
- ½ Würfel Hefe
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 50 g Butter

Streusel:

- 100 g Mehl
- 100 g Zucker
- 75 g Butter



Wie du den Riwwelkuchen zubereitest:

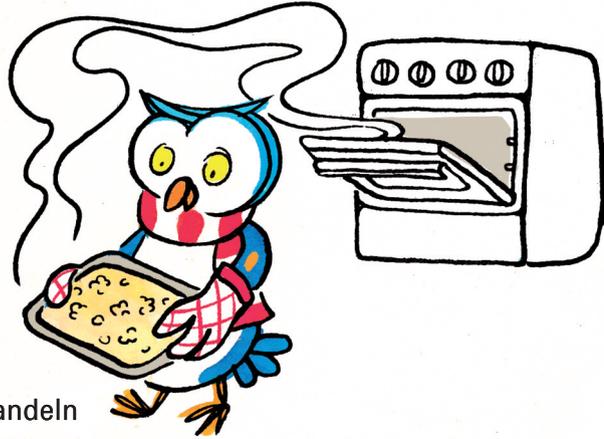
Für den Teig löst du in der handwarmen Milch die Hefe auf und streust den Zucker darüber. Lasse das Ganze etwa 15 Minuten stehen. Gib die übrigen Zutaten für den Teig in eine große Schüssel und gieße, wenn die Zeit reif ist, die Hefe-Milch dazu.

Vermische den Teig gut und knete ihn auf dem Tisch einige Minuten kräftig durch. Als nächstes legst du den Teig wieder zurück in die Schüssel, bedeckst ihn mit einem Tuch und wartest ab.

Weil Hefe darin enthalten ist, wird der Teig automatisch immer größer. Er darf ruhig etwa um die Hälfte anwachsen, bevor du ihn noch einmal durchknetest und anschließend auf dem Tisch ausrollst. Danach bestreichst du eine runde Kuchenform mit Butter, legst den Teig hinein und deckst ihn wieder zu.

Während der Teig ruht, gibst du für die Streusel das Mehl, den Zucker und die Butter in eine große Schüssel. Dann vermischst du alles mit beiden Händen und „verrebbelst“ es, sodass Streuselklümpchen entstehen. Verteile anschließend die Streusel auf dem Teig und schiebe den Kuchen bei 220 °C in den Ofen. Sind die Streusel goldbraun? Dann stelle die Temperatur auf 160 °C zurück. Je nachdem, wie dick der Teig ist, benötigt der Riwwelkuchen eine Gesamtbackzeit von 20–30 Minuten.

Bethmännchen



Wie du die Bethmännchen zubereitest:

Zuerst übergießt du die ungeschälten Mandeln mit heißem Wasser. Nach ein paar Minuten gibst du sie dann in kaltes Wasser und ziehst die Haut ab. Drücke die Mandelhälften vorsichtig mit einem spitzen Messer auseinander.

Anschließend knetest du die Marzipan-Rohmasse mit Puderzucker und Rosenwasser gut durch. Forme daraus ca. 2 cm dicke Kugeln und setze diese fest auf Backpapier, sodass eine flache Bodenseite entsteht. Danach drückst du jeweils drei halbe Mandeln mit den Spitzen nach oben um jeweils eine Kugel an. Lasse die Kugeln über Nacht trocknen.

Am nächsten Tag setzt du die Bethmännchen auf ein Backblech und backst sie bei 150 °C, bis sie hellbraun sind. Streiche kurz vor Ende der Backzeit etwas Eigelb auf die Spitzen, damit sie goldbraun werden.

Was du brauchst:

- 250 g Marzipan-Rohmasse
- 20 g Puderzucker
- 2 cl Rosenwasser
- ca. 40 ganze Mandeln
- 1 Eigelb

Umgang mit Lebensmitteln

In Deutschland werfen wir jedes Jahr etwa 20 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll. In Europa wird so viel weggeworfen, dass man alle Hungernden in der Welt nicht nur einmal, sondern sogar zweimal davon ernähren könnte. Oft werfen wir die Nahrung weg, obwohl sie noch genießbar ist. Aber wie können wir das vermeiden?

Obst und Gemüse mit braunen Flecken kannst du zum Beispiel meist noch bedenkenlos essen. Solange es sich nicht um einen Schimmelpilz handelt, reicht es, wenn du die entsprechende Stelle einfach ausschneidest. Auch das Mindesthaltbarkeitsdatum auf Lebensmitteln sollte dich nicht in die Irre führen. Viele Lebensmittel wie zum Beispiel Käse oder Quark sind danach immer noch eine Zeit lang essbar. Prüfe deshalb vorher genau, ob etwas wirklich verdorben ist, bevor du es entsorgst.

Weißt du, wo man am besten Gemüse und Obst aufbewahrt? Richtig, im Kühlschrank. Aber Vorsicht: einigen Sorten ist es im Gemüsefach viel zu kalt. Dazu gehören beispielsweise Ananas, Bananen, Gurken, Kartoffeln, Paprika, Tomaten oder Zucchini.

Reste schmecken auch morgen noch! Also nicht wegwerfen, sondern am nächsten Tag essen oder erst einmal einfrieren. Außerdem sollte man beim Schälen von Kartoffeln oder anderem Obst und Gemüse nur die oberste Schicht sparsam entfernen.



Hast du dich übrigens mal gefragt, ob man mit der Schale noch etwas Nützliches anfangen kann? Die Antwort lautet ja. Entsorge sie einfach in der Biotonne. Neben ungespritztem Obst und Gemüse gehören dort zum Beispiel auch Eierschalen oder Kaffeesatz hinein. Das Ganze wird nämlich später in einer Kompostierungsanlage zu Kompost verarbeitet. Danach dient es als Dünger für Pflanzen. Habt ihr einen Garten? Wenn du Lust hast, kannst du dort selbst kompostieren, indem du deinen eigenen Komposthaufen anlegst.

Gemüse und Kräuter selbst anpflanzen



Möchtest du dir ganz sicher sein, dass in deinem Essen keine Chemie steckt? Dann lege dein eigenes Gemüse- und Kräuterbeet an. Zuerst suchst du dafür ein helles bis sonniges Plätzchen im Garten. Für alle Sorten, die weniger in die Breite als in die Höhe wachsen, ist auch der Balkonkasten gut geeignet. Hast du den richtigen Platz gefunden? Dann pflanze deine Samen mit frischer Blumenerde ein und gieße das Beet mit etwas Wasser. Jetzt heißt es: Abwarten!

Zu welchem Zeitpunkt im Jahr du die Samen sähen kannst, steht übrigens auf der Samenpackung oder in einem sogenannten Aussaatkalender. Es dauert meist ein paar Wochen oder Monate, bis du dein Gemüse ernten kannst. Aber sobald die ersten Triebe ihre Köpfe aus der Erde stecken, ist es spannend dabei zuzusehen, wie sie jeden Tag ein Stückchen größer werden. Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, kannst du dir deine Ernte schmecken lassen!

Bildnachweis:
Seite 2, Finanzminister Michael Boddenberg, Annika List

Impressum:

CO₂-neutrale Landesverwaltung

Hessisches Ministerium der Finanzen
Friedrich-Ebert-Allee 8
65185 Wiesbaden

Weitere Informationen unter: <https://co2.hessen-nachhaltig.de/>

© 2019, B3 Verlags und Vertriebs GmbH, Markgrafenstraße 12, 60487 Frankfurt am Main.
Alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen zu Verlag und Programm unter
www.bedrei.de

Illustrationen: Teresa Habild, www.h-bild.de
Text: Saskia Braune
Layout & Satz: Bayerl & Ost
Druck & Verarbeitung: Kollin Mediengesellschaft mbH

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.
Diese Broschüre wurde klimaneutral produziert.

Wiesbaden, Juli 2020



Uli und das Finanzministerium sind auch bei Twitter, Facebook,
Instagram und Youtube erreichbar: @FinanzenHessen



Mehr Informationen zum Thema Kochen:
<https://www.bund.net/bund-tips/detail-tips/tip/gesunde-ernaehrung-hilft-auch-dem-umwelt-und-klimaschutz/>
<https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren>
<https://www.oekoleo.de/artikel/lebensmittel-was-bedeutet-bio/>
<https://www.abc-kinder.de/familie/im-wahrsten-sinne-kinderleicht-gemuse-im-eigenen-garten-anbauen/>
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/lebensmittel-zwischen-wertschaetzung-und-verschwendung-6462>





Huhu, ich bin **Uli**, die Eule,

ich möchte euch etwas über das Kochen und den Umgang mit Lebensmitteln erzählen. Warum Kochen mit frischen Zutaten so gesund ist, wo du am besten die Zutaten dafür einkaufst, und wie du dein eigenes Gemüse- und Kräuterbeet anlegst.