

Selbstgemachte Nudeln mit Tomatensauce

Zutaten für 10 Personen:

Nudeln:

- 1 kg Mehl
- 10 Eier
- Etwas Olivenöl

Tomatensoße:

- 1kg Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 Tl. frische Kräuter
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Tube Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Etwas Öl zum anbraten
- Parmesankäse bei Bedarf



Zubereitung:

Das Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden. 10 Eier und etwas Olivenöl zugeben. Den Teig ordentlich durchkneten bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Teig in ein Küchentuch einwickeln und für circa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Stiele von den Tomaten zupfen und anschließend unter kaltem Wasser waschen. Die Tomaten zunächst vierteln, den Strunk heraus schneiden und anschließend in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Alle Kräuter klein schneiden.

Anschließend das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anbraten. Tomaten Knoblauch und Wasser mit Tomatenmark hinzufügen und zirka 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluß die Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben.

In der Zwischenzeit den Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und in 10 gleiche Teile aufteilen. Grob mit dem Nudelholz flach rollen.

Die Teigteile gleichmäßig nach und nach durch die Nudelmaschine walzen bis sie ganz dünn sind. Beginnend mit Stufe 5 und weiter bis Stufe 2. Anschließend die dünnen Teigstreifen durch eine der gewünschten Öffnungen walzen. Auf ein Backblech legen und mit etwas Mehl bestreuen damit sie nicht zusammenkleben. Einen großen Topf mit Wasser erhitzen und zum Kochen bringen. Circa 2 Teelöffel Salz hinzufügen und die Nudeln ungefähr 8 - 10 Minuten kochen lassen. Nudeln durch ein Sieb abgießen und auf einem Teller servieren. Die fertige Tomatensoße wird über die Nudeln verteilt und wer mag kann noch etwas Parmesankäse dazu geben.

Guten Appetit!

Ursprung: Tomate

Mittelamerika und Südamerika.
Wurde um 1550 nach Europa gebracht.
Reich an Vitamin C.

Ursprung: Zwiebel

Iran, Pakistan und Afganistan.
Reich an Kalium.

Ursprung: Nudel

Wurde im dritten Jahrhundert vor Christus in China entdeckt.

Ursprung: Knoblauch

Wurde vor über 5000 Jahren in Zentralasien kultiviert.

Nachhaltigkeitstipp:

Nehmt Tomaten und Eier aus Eurer Region.
Am besten fragt ihr mal bei einem benachbarten Bauern ob er Eier und Tomaten verkauft.

Klimatipp:

Nudeln selbst gemacht, macht nicht nur Spass, sondern spart auch noch Plastikverpackung.

Griechische Küche Zuccinisuppe mit Minze

Zutaten für 10 Personen:

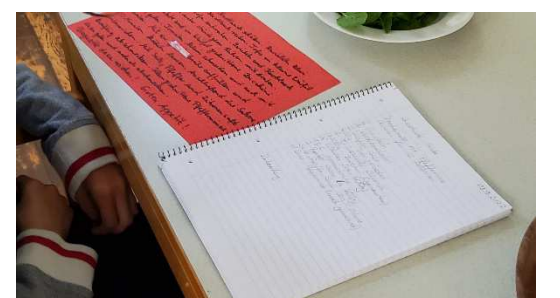
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Salz
- 400 g Tofu
- 8 - 10 Esslöffel Olivenöl
- 1500 g Zucchini (gewaschen)
- 8 Tomaten (ca. 600 g)
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 3 Becher Sahne
- Salz, Pfeffer und Saft von einer Zitrone
- 1 Bund Minze

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini schälen und in kleine Würfel schneiden. Danach den Tofu in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Dann auch diese in kleine Würfel schneiden. Zunächst die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Wenn beides goldgelb gebraten ist den Tofu und die Zucchini sowie die Tomaten dazu geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles circa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Temperatur etwas herunter stellen und die Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Minze klein schneiden und dazugeben.

Dazu Baguette reichen.

Guten Appetit!



Nachhaltigkeitstipp:

Abfallprodukte wie Schalen der Zucchini oder der Tomate werden auch gerne von Hühner und Kaninchen gegessen.

Ursprung: Zucchini

Kommt aus Nordamerika.
Enthält: Kalium, Eisen, Vitamin A, Vitamin C und Magnesium.

Ursprung: Tofu

Der Tofu, auch Bohnenquark genannt, ist ursprünglich ein chinesisches Nahrungsmittel.
Reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Vitamine B und Mineralstoffe.

Ursprung: Zitrone

Kommt aus Asien. Später brachte man sie nach Europa.
Reich an Vitamin C, Magnesium und Calcium.

Bunte Pommes mit selbstgemachter Mayonaise



Zubereitung:

Das Fett wird zunächst erhitzt. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in Streifen schneiden. Auch die Zucchini werden in Streifen geschnitten und in Mehl gewälzt. Danach trennen wir das Eiweiß vom Eigelb. Das Eigelb wird mit einem Schneebesen gerührt. Langsam das Öl hinzufügen so lange bis das gesamte Öl aufgebraucht ist und wir eine feste Masse erhalten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die Sahne hinzugeben.



Anschließend werden die geschnittenen Zucchini-, Kürbis- und Kartoffelstreifen im Fett für circa 8 - 10 Minuten goldbraun gebraten.

In einem Sieb lassen wir die Pommes abtropfen. Die Pommes auf einem Teller mit Mayonaise anrichten. Besonders gut schmecken die Pommes mit selbstgemachtem Kräutersalz.

Guten Appetit !



Zutaten für 10 Personen:

- Mehl
- Unterschiedliche Kartoffelsorten
- Zucchini
- Kürbis
- Öl

Mayonaise:

- 5 Eigelb
- 500 ml Öl
- Salz, Pfeffer und etwas Sahne

Dann brauchen wir noch eine Friteuse oder einen grossen Topf mit Öl.



Im Oktober ist Kartoffelernte und sicher gibt es in eurer Nähe auch ein Kartoffelfeld, wo man nicht geerntete Kartoffeln findet.

Ursprung: Kartoffel

Die Kartoffel stammt aus den Anden, einem Gebirge in Südamerika.

Nachhaltigkeitstipp:

Achte doch bitte beim Kauf der Eier auf den Zifferncode. Beispiel: eine 0 an erster Stelle gibt die Herkunft aus ökologischen Erzeugung, eine 1 steht für Freilandhaltung, die Ziffer 2 für Bodenhaltung und eine 3 für Käfighaltung.



Apfelfanekuchen

Zutaten für 10 Personen:

- 15 gehäufte Esslöffel Mehl
- 750 ml Milch
- 6 Eier
- Öl
- 6 Äpfel

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, vierteln und die Kerne entfernen. Danach in kleine Schiffchen schneiden. Milch, Eier und Mehl in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Teig hinzugeben. Danach die Äpfel gleichmäßig auf den Teig verteilen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Guten Appetit !



Ursprung:

Der Apfel ist keine heimische Frucht, er war ursprünglich in Zentral- und Westasien beheimatet.

Nachhaltigkeitstipp:

Äpfel können gut und lange im kühlen und trockenen Keller gelagert werden.

Außerdem kann man gleich Pfannekuchen für 2 Tage braten und sie im Kühlschrank aufbewahren. Am folgenden Tag nur noch im Ofen erwärmen.

Klimatipp:

Heute gibt es schon häufig Äpfel in Pappumverpackungen zu kaufen oder ihr benutzt einen Stoffbeutel beim Einkauf

Kürbissuppe

Zutaten für 10 Personen:

- 1. 800 g Kürbisfleisch
- 3 sehr große Kartoffeln
- 50 g Butter
- Ca. 1 Liter Wasser
- 4 Tl. Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- 1 Becher Schmand oder Sahne

Zubereitung:

Kürbis von der Schale und den Kernen befreien.
Dann halbieren und in längliche Schiffchen schneiden.
Danach alle Schiffchen in kleine Würfel schneiden. Das Öl im Topf erhitzen und die Kürbisstückchen leicht andünsten.
Anschließend mit circa 3/4 Liter Wasser aufgießen.
Die Gemüsebrühe hinzugeben und für circa 20 Minuten köcheln lassen.
Je nach Wunsch das restliche Wasser noch hinzufügen.
Die Masse wird püriert und mit Schmand oder Sahne aufgefüllt.
Nach Bedarf mit Kräutersalz nachwürzen.

Guten Appetit!



Ursprung:
Der Kürbis kommt aus Südamerika.

Kürbis einfrieren?
Ja, einfach schälen und in Stücke schneiden.

Nachhaltigkeitstipp:
Kürbisse könnt ihr ganz einfach selber anpflanzen.