KOCHTUTORIUM ALLES TOMATE

DAS WIRD VERMITTELT

- Umgang mit Gewürzen
- Umgang mit Küchenmessern
- Die unterschiedlichen Garzeiten für Gemüse
- Zubereitung einer einfachen Marinade
- Zubereitung von Linsen
- Zubereitung eines einfachen Hefeteigs

OPTIONAL KÖNNT IHR ZEIGEN

- „Klauentechnik" beim Schneiden von Gemüse
- Die beste Schneidetechnik für Zwiebeln

DIE REZEPTE

Pizzateig

Tomatensuppe

Linsen-Bolognese

Antipasti

KOSTEN

ca. 100 € bei 16 + 4

BEACHTET

Die Mengenangaben sind i.d.R. für 4 + 1

In der Einkaufsliste findet ihr zusätzlich geriebenen Käse (Pizza) + Nudeln (Bolognese). Außerdem haben wir die Mengen der Tomatensuppe verdoppelt – mit weniger Brühe ergibt diese eure Tomatensoße für die Pizza.

Saisonal könnt ihr das Antipasti-Gemüse durch andere Sorten ersetzen - im Herbst und Winter z.B. Kürbis oder Möhren, im Frühjahr Spargel oder Lauchzwiebeln. Beachtet die unterschiedlichen Garzeiten.

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen
NEIS Nachhaltige Ernährung im Studienalltag Vom Feld bis zur Gabel
Gefördert durch: Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

KOCHTUTORIUM ALLES TOMATE

JEDE KLEINGRUPPE BRAUCHT

pro 4 + 1

- [ ] 2 Herdplatten
- [ ] Backofen
- [ ] 2 Töpfe: 1x groß, 1x mittelgroß
- [ ] 1 hohe Pfanne
- [ ] 3 Backbleche
- [ ] 1 Sieb
- [ ] 3 Schneidebretter
- [ ] 1 Messbecher
- [ ] 1 große Schüssel
- [ ] 3 mittelgroße Schneidemesser
- [ ] 1 Schneebesen
- [ ] 1 Suppenkelle
- [ ] 1 Stabmixer
- [ ] Je 5 Gläser, große Teller, Suppenteller/-schüsseln, Messer, Gabeln, Löffel

EINKAUFSLISTE

pro 4 + 1

x Gruppenanzahl

= _____

- [ ] _____ 400 g Dinkel- oder Weizenmehl
- [ ] _____ 120 g Linsen (rote)
- [ ] _____ 1 TL Zucker
- [ ] _____ 500 g Vollkorn Spaghetti
- [ ] _____ 1 Päckchen Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe

- [ ] _____ 4 Zwiebeln
- [ ] _____ Knoblauch
- [ ] _____ 2 Paprika
- [ ] _____ 2 Zucchini
- [ ] _____ 2 Auberginen
- [ ] _____ 250 g Champignons
- [ ] _____ 6 Möhren

- [ ] _____ 1200 ml passierte Tomaten
- [ ] _____ 1 Dose (400 g) stückige Tomaten

- [ ] _____ 1 Packung geriebener Käse

- [ ] _____ Rapsöl
- [ ] _____ Olivenöl
- [ ] _____ Dunkler Balsamico-Essig

- [ ] _____ Tomatenmark
- [ ] _____ Jodsalz
- [ ] _____ Pfeffer
- [ ] _____ Chilipulver nach Bedarf
- [ ] _____ Gemüsebrühpulver
- [ ] _____ Paprikapulver
- [ ] _____ Basilikum von ca. 2 Stängeln
- [ ] _____ Italienische Kräuter Mix oder Kräuter nach Geschmack

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen
NEIS Nachhaltige Ernährung im Studienalltag – Vom Feld bis zur Gabel
Gefördert durch: Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

KOCHTUTORIUM: ALLES TOMATE

30 Minuten | 60 Minuten | 90 Minuten | 120 Minuten

ANTIPASTI

- Gemüse waschen + in etwa gleich große (ca. 1 cm dicke) Stücke oder Scheiben schneiden
- alternativ Gemüse mit längerer Garzeit kleiner schneiden als solches mit kürzerer Garzeit
- Knoblauch schälen + klein hacken

- Zutaten der Marinade in einer großen Schüssel zusammenrühren
- Gemüse + Marinade vermischen (am besten mit den Händen)
- auf zwei Backblechen verteilen, sodass es nicht überlappt, damit es besser und gleichmäßiger durchgart und bräunt.
- dabei evtl. auf unterschiedliche Garzeiten achten, z.B. ein Blech mit Gemüse mit langer Garzeit und eins mit kürzerer
- bei 200 °C Umluft 15–20 Minuten backen

Backen

- Antipasti aus dem Ofen holen
- Ofen ausschalten, aber Tür geschlossen lassen

Im Kühlschrank ziehen lassen.

Wenn die Antipasti im Ofen sind, mit dem Pizzateig anfangen.

PIZZATEIG

- Mehl und Salz in eine große Schüssel geben.
- das lauwarme Wasser abmessen + die frische Hefe/ Trockenhefe hineinbröseln.
- Zucker hinzufügen + 10 Minuten stehen lassen
- Anschließend das Hefegemisch + Olivenöl + Mehl mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten
- an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen

Gehzeit

Backen

- Teig zu einem dünnen Pizzaboden formen oder auf einem Blech ausrollen
- belegen.
- 20 Minuten bei 220°C Ober-/ Unterhitze backen

Wenn der Pizzateig geht, mit Soße und Suppe anfangen.

TOMATENSUPPE (und TOMATENSOßE)

- Zwiebeln schälen + würfeln
- auf zwei große Töpfen aufteilen + in etwas Öl glasig anschwitzen.
- den geschälten Knoblauch klein hacken, zu den Zwiebeln geben + kurz weiterbraten
- danach die passierten Tomaten hinzugeben + mit Pfeffer + Paprikapulver würzen

- für die Suppe einen der Töpfe mit 400 ml Brühe aufgießen
- für die Pizzasoße einen der Töpfe mit 150 ml Brühe aufgießen
- Suppe und Soße 5 Minuten kochen lassen
- pürieren, beides nochmal kurz aufkochen + abschmecken
- die grob zerpflückten Basilikumblätter zur Suppe geben

Suppe warm halten, Soße verarbeiten

Wenn Soße und Suppe auf dem Herd sind, mit der Bolognese anfangen

LINSEN-BOLOGNESE

- Linsen waschen + abtropfen lassen
- Karotten grob reiben,
- Zwiebel + Knoblauch würfeln

- Öl bei mittlerer Hitze in einer hohen Pfanne erhitzen
- Gemüse anbraten, Tomatenmark hinzugeben + anrösten
- Tomaten, Wasser, Linsen + Kräuter dazugeben
- Deckel drauf + bei geringer Hitze ca. 20–25 Minuten leise köcheln lassen.

- pro 100 g Nudeln ca. 1 Liter Wasser im Wasserkocher aufkochen, in einen Topf geben + kräftig salzen
- Nudeln in das Wasser geben + nach Packungsanweisung gar kochen

- Eventuell noch etwas Flüssigkeit zur Soße geben, damit sie nicht zu trocken wird
- mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken

SKILLS

Umgang mit Küchenmessern
Umgang mit Gewürzen + Tomatenmark
Zubereitung einer Marinade
Zubereitung eines Hefeteigs
Zubereitung von Linsen
Garzeiten

hier seid ihr aktiv

hier habt ihr Pause

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

NEIS Nachhaltige Ernährung im Studienalltag
Vom Feld bis zur Gabel

Gefördert durch:
Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

PIZZATEIG

1. Gib das **Mehl** und **Salz** in eine große Schüssel. Messe in einem Messbecher das **lauwarme Wasser** ab und bröselе die frische **Hefe** hinein bzw. gib die **Trockenhefe** dazu. Füge den **Zucker** hinzu. Lass das Wasser-Hefe-Gemisch **10 Minuten stehen**. Gib anschließend das Gemisch sowie das **Olivenöl** zum Mehl und knete alles mit den Händen zu einem Teig.
2. Der Teig sollte gut durchgeknetet werden und eine geschmeidige Konsistenz haben. Decke ihn mit einem Geschirrtuch ab und lass ihn an einem warmen Ort **ca. 45 Minuten gehen**.
3. Dann kannst du den Teig zu einem dünnen Pizzaboden formen und klassisch nach Lust und Laune belegen.
4. Die Pizza kannst du im Backofen **bei 220 °C Ober-/Unterhitze in ca. 20 Minuten** backen.

ZUTATEN

- 400 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 1 TL Jodsalz
- 200 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Hefe, frisch oder 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl

TOMATENSUPPE UND -SOßE

1. Schäle die **Zwiebeln** und schneide sie würfelig.
2. Teile die Zwiebeln in zwei Töpfe auf und schwitze sie in etwas **Öl** glasig an.
3. Hacke den geschälten **Knoblauch** klein, gib ihn zu den **Zwiebeln** und brate beides kurz weiter.
4. Füge danach jeweils die **passierten Tomaten** hinzu und dann **Pfeffer** und etwas **Paprikapulver**.
5. Für die Suppe: Nun gieße den einen Topf mit **400 ml Brühe** auf.
6. Für die Pizzasoße: Gieße den anderen Topf mit **150 ml Gemüsebrühe** auf.
7. Lass Suppe und Soße 5 Minuten kochen und püriere sie anschließend mit dem Pürierstab. Koche beide nochmal kurz auf und schmecke sie ab.
8. Gib zuletzt die grob **zerpflückten Basilikumblätter** hinein.

ZUTATEN

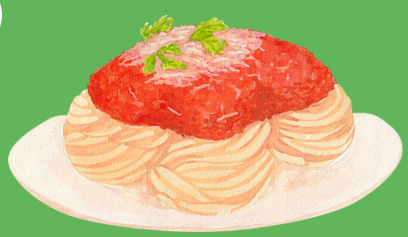
- 4 EL Olivenöl
- 4 kleine Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1200 ml passierte Tomaten
- Basilikum (Blätter von ca. 2 Stängeln)
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Paprikapulver
- 550 ml Gemüsebrühe

LINSEN-BOLOGNESE

1. Wasche die **Linsen** und lass sie abtropfen.
2. Reibe die **Karotten** grob, schneide die **Zwiebel** und den **Knoblauch** in Würfel.
3. Erhitze das **Öl** bei mittlerer Hitze in einer hohen Pfanne und brate das Gemüse darin an.
4. Gib das **Tomatenmark** hinzu und röste es an.
5. Füge dann die **Tomaten**, das **Wasser**, die **Linsen** und die **Kräuter** hinzu, bedecke die Pfanne mit einem Deckel und lass alles bei geringer Hitze ca. 20–25 Minuten leise köcheln.
6. Gib eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzu, damit die Soße nicht zu trocken wird. Schmecke sie mit **Salz**, **Pfeffer** und **Chilipulver** ab.
7. Pro 100 g **Nudeln** 1 Liter Wasser im Wasserkocher aufkochen. Anschließend das Wasser in einen Kochtopf geben und kräftig salzen.
8. Danach die Nudeln in das Wasser geben und nach Packungsanleitung gar kochen.

ZUTATEN

- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 450 ml Wasser
- 1 TL Jodsalz
- 120 g rote Linsen
- 4 EL Kräuter nach Geschmack
- Pfeffer
- Chillipulver nach Geschmack
- Nudeln (z.B. Spaghetti)



ANTIPASTI

1. Wasche das **Gemüse** und schneide es in etwa gleich große (ca. 1 cm dicke) Stücke. Schäle den **Knoblauch** und schneide ihn ganz klein.
2. Rühre die **Zutaten der Marinade** in einer großen Schüssel zusammen.
3. Vermische das Gemüse in der Schüssel mit der Marinade (das geht am besten mit den Händen) und verteile es auf zwei Backblechen. Achte darauf, dass das Gemüse nebeneinander liegt und sich nicht überlappt, damit es besser und gleichmäßiger durchgart und bräunt.
4. Stelle den Ofen auf **200 °C Umluft** ein.
5. Backe nun deine Antipasti für **15–20 Minuten**, je nach gewünschtem Bräunungsgrad.

ZUTATEN

Zutaten für 2 Bleche:

- 2 Paprikaschoten
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 250 g Champignons
- 4 Karotten

Marinade:

- 100 ml Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL italienische Kräuter
- 1 TL Jodsalz
- 1/4 – 1/2 TL Pfeffer
- 2 EL Balsamicoessig

NACHHALTIGKEITS-TIPPS

FÜR DIE TEILNEHMENDEN

KOCHTUTORIUM ALLES TOMATE

PIZZATEIG

Vorbereitung ist alles

Du möchtest morgen frische Pizza haben, aber hast keine Zeit, den Teig am Tag selbst vorzubereiten? Kein Problem! Knete den Teig einfach heute fertig und lass ihn über Nacht im Kühlschrank gehen. Dann kannst du ihn am nächsten Tag einfach wie gewohnt weiterverarbeiten. Übrigens: Frische Hefe hält sich auch im Gefrierschrank!

ERNÄHRUNGS-HACK

Als Grundregel für eine nachhaltige und gesunde Ernährung gilt: „So wenig verarbeitet wie möglich". Beim Einkaufen lohnt sich deshalb der Blick auf die Packung, um die Zusammensetzung eines Lebensmittels zu beurteilen.

TOMATENSUPPE

Alter vor Schönheit

Du hast noch altes Brot zuhause? Zur Tomatensuppe machen sich Croûtons total gut! Dazu einfach Brot in Stücke schneiden und diese entweder im Ofen backen, bis sie knusprig sind, oder mit etwas Öl in einer Pfanne braten. Zum Schluss salzen und, wenn du magst, mit ein paar Gewürzen verfeinern.

EINKAUFS-HACK

Kaufe „weniger schönes" Obst und Gemüse und Lebensmittel kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD), das im Laden günstiger angeboten wird. Beteilige dich an einer Initiative wie foodsharing – gib ab, was du gerade nicht verbrauchen kannst, und rette vor der Tonne, was andere abzugeben haben.

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen
NEiS Nachhaltige Ernährung im Studienalltag Vom Feld bis zur Gabel
Gefördert durch: Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

NACHHALTIGKEITS-TIPPS

FÜR DIE TEILNEHMENDEN

KOCHTUTORIUM ALLES TOMATE

LINSEN-BOLOGNESE

Keine Lust auf Linsen?
Auch Lupinen sind super Eiweißlieferanten und werden in Deutschland bzw. der EU angebaut. In getrocknetem, geschrotetem Zustand findet man sie immer öfter im Biohandel oder in Drogerien.

ERNÄHRUNGS-HACK

Iss jeden Tag eine Portion (50 g getrocknete bzw. ca. 150 gegarte) Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen. Diese liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß und weitere wichtige Nährstoffe.

ANTIPASTI

Antipasti pur sind dir zu langweilig?
Probiere sie doch mal als herzhaften Brotbelag, kleingeschnitten in der Pasta oder belege deine Pizza nach dem Backen damit.

ERNÄHRUNGS-HACK

Iss zu jeder Mahlzeit eine Portion Obst oder Gemüse – oder auch als Snack zwischendurch. Mindestens 400 g Gemüse und 250 g Obst pro Tag werden von der DGE empfohlen, um gesund und fit zu bleiben.

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen
NEIS Nachhaltige Ernährung im Studienalltag – Vom Feld bis zur Gabel
Gefördert durch: Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen