

# KOCHTUTORIUM SATTE SACHE



## DAS WIRD VERMITTELT

- Umgang mit Gewürzen
- Umgang mit Küchenmessern
- Die unterschiedlichen Garzeiten für Gemüse
- Zubereitung eines Rohkostsalats
- Zubereitung von Reis
- Karamellisieren

## OPTIONAL KÖNNT IHR ZEIGEN

- „Klautechnik“ beim Schneiden von Gemüse
- Die beste Schneidetechnik für Zwiebeln



## DIE REZEPTE

Cremiger Reis mit  
Äpfeln

Gemüsesuppe

Bunter Winterauflauf

Krautsalat

## KOSTEN

ca. 115 € bei 16  + 4 

## BEACHTET

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



# KOCHTUTORIUM SATTE SACHE



## JEDE KLEINGRUPPE BRAUCHT

pro 4 + 1

- 2 Herdplatten
- Backofen
- 2 Töpfe: 2x mittelgroß + Deckel, 1x groß
- 1 Pfanne
- 1 Auflaufform + Deckel/  
Backpapier
- 4 Schneidebretter
- 1 Handreibe
- Schüsseln: 1x groß, 1x klein
- Schneidemesser: 3x mittelgroß,  
1x groß
- 1 Schneebesen
- 1 Suppenkelle
- 2 Kartoffelschäler
- Je 5 Gläser, große Teller,  
Suppenteller/-schüsseln, kleine  
Schüsseln, Messer, Gabel, Löffel

## EINKAUFLISTE

pro 4 + 1   
x Gruppenanzahl  
= -----

- 250 g Milch- oder Rundkornreis
- Vanillezucker
- Zucker
- Speisestärke
  
- 4 Äpfel
- 150 g Erbsen (tiefgefroren)
- 300 g Möhren
- 1 kg Kartoffeln
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Pastinaken
- 3 Stangen Porree (Lauch)
- 100 g Champignons
- 1 kleiner Rotkohl oder 1/2  
großer Rotkohl
- 1 Zwiebel
  
- 1250 ml Hafer- oder Sojadrink
- 2 TL Margarine
- 4 EL Honig oder  
Zuckerrübensirup
- 1 Ei (bei veganer Variante Ei  
weglassen)
  
- Rapsöl
- 9 EL Dunkler Balsamico-Essig
  
- Jodsalz
- Pfeffer
- Muskat
- Kümmelsaat
- Gemüsebrühpulver
- Paprikapulver
- Thymian
- gemahlener Zimt

# KOCHTUTORIUM: SATTE SACHE

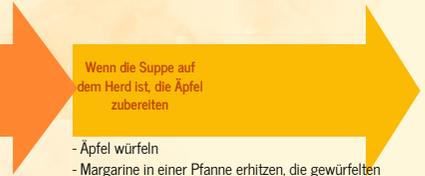
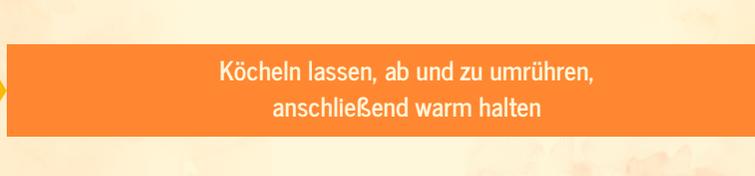


- KRAUTSALAT**
- Äußere Blätter des Kohls entfernen
  - Kohl vierteln, Strunk entfernen + in feine Streifen schneiden (alternativ Gemüsehobel nutzen)
  - Kohlstreifen in eine große Schüssel geben, 4 EL Essig, das Salz und Zucker dazugeben und mit beiden Händen etwa 10 Minuten durchkneten
  - Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer kleinen Schüssel mit 5 EL Essig und dem Öl verrühren
  - Zusammen mit dem Kümmel über den Kohl geben und vermengen

Wenn der Krautsalat im Kühlschrank ist, mit dem Reis anfangen



- CREMIGER REIS MIT ÄPFELN**
- Reis, Haferdrink, Vanillezucker + Prise Salz in einem Topf aufkochen
  - Reis ca. 30 min auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis er weich ist
  - Am Ende 1 TL Zimt einrühren



Wenn die Suppe auf dem Herd ist, die Äpfel zubereiten

- Äpfel würfeln
- Margarine in einer Pfanne erhitzen, die gewürfelten Äpfel hinzugeben + einige Minuten anbraten
- Zuckerrübensirup hinzufügen + alles bei kleiner Hitze wenige Minuten köcheln lassen, dann 1/2 TL Zimt unterrühren + auf dem Reis anrichten

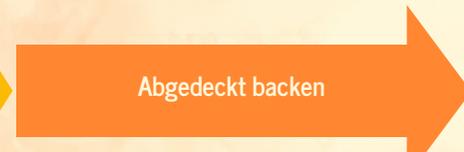
## SKILLS

- Umgang mit Küchenmessern
- Umgang mit Gewürzen
- Karamellisieren
- Zubereitung von Rohkostsalaten
- Zubereitung von Reis
- Garzeiten für Gemüse

Wenn der Reis köchelt, mit dem Auflauf anfangen.



- BUNTER WINTERAUFLAUF**
- Kartoffeln mit Schale weich kochen (ca. 20 Minuten), pellen + in Scheiben schneiden
  - Mit Salz, Pfeffer + Thymian würzen.
  - Gemüse putzen + in dünne Scheiben oder Stücke schneiden
  - 1 EL Rapsöl erhitzen, Möhren + Pastinaken ca. 5 min braten
  - Porree und Champignons dazugeben + weitere 10 min braten
  - Kartoffeln unterheben
  - Pflanzendrink mit Ei + Speisestärke verquirlen + mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver + Muskat kräftig würzen
  - Auflaufform mit Rapsöl einfetten, Gemüse-Kartoffel-Mischung hineingeben + mit der Pflanzendrink-Mischung übergießen
  - mit geriebenem Käse bestreuen, mit Backpapier oder Deckel abdecken und 30 min backen

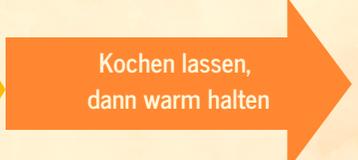


- Deckel entfernen + weitere 10-15 min backen

Wenn der Auflauf im Ofen ist, mit der Suppe anfangen



- GEMÜSESUPPE**
- das Gemüse bis auf die Erbsen waschen, schälen und klein schneiden: Karotten + Lauch in Scheiben, Kartoffeln + Kohlrabi würfeln
  - Gemüse in Öl anrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen
  - Suppe 20 min kochen lassen, Erbsen nach 15 min hinzugeben



hier seid ihr aktiv

hier habt ihr Pause

# CREMIGER REIS MIT ÄPFELN

1. Koche **Reis**, **Haferdrink**, **Vanillezucker** und eine Prise **Salz** in einem Topf auf. Lass den Reis danach auf kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel **ca. 30 Minuten köcheln**, bis er weich ist. Rühre dabei gelegentlich um. Das Gericht brennt leider leicht an. Bei Bedarf kannst du weitere Flüssigkeit hinzufügen.
2. Zum Schluss rührst du 1 TL **Zimt** ein.
3. Schneide die **Äpfel** in Würfel und erhitze die **Margarine** in einer Pfanne. Gib die gewürfelten Äpfel hinzu und brate sie einige Minuten. Füge dann 4 EL **Zuckerrübensirup** hinzu und lass alles bei kleiner Hitze wenige Minuten köcheln.
4. Rühre dann 1/2 TL **Zimt** unter.
5. Richte den Reis an und verteile die heißen Äpfel darauf.

## ZUTATEN

- 250 g Milch- oder Rundkornreis
- 1 l Haferdrink
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Jodsalz
- 1 1/2 TL Zimt
- 4 Äpfel
- 2 TL Margarine
- 4 EL Zuckerrübensirup



# GEMÜSESUPPE

1. Wasche das **Gemüse** bis auf die Erbsen, schäle es und schneide es klein: Die **Karotten** und den **Lauch** in Scheiben, die **Kartoffeln** und den **Kohlrabi** in Würfel.
2. Röste das Gemüse in **Öl** an, gieße mit **Gemüsebrühe** auf und lass die Suppe **20 Minuten kochen**, bis das Gemüse gar ist. Gib dabei die **Erbsen** nach 15 Minuten hinzu.

## ZUTATEN

- 150 g Karotten
- 350 g Kartoffeln
- 200 g Lauch
- 200 g Kohlrabi
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g Erbsen, tiefgekühlt



# BUNTER WINTERAUFLAUF

1. Koche die **Kartoffeln** mit Schale weich (ca. 20 Minuten), schäle sie und schneide sie in Scheiben. Mit **Salz, Pfeffer** und **Thymian** würzen. Putze das **Gemüse** und schneide es in dünne Scheiben oder Stücke.
2. Erhitze 1 EL **Rapsöl**, brate zunächst **Möhren** und **Pastinaken** ca. 5 Minuten, gib **Porree** und **Champignons** dazu und brate alles weitere 10 Minuten. Hebe dann die **Kartoffeln** unter.
3. Verquirle den **Pflanzendrink** mit **Ei** und **Speisestärke**, würze kräftig mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver** und **Muskat**.
4. Fette die Auflaufform mit **Rapsöl** ein und gib die Gemüse-Kartoffel-Mischung hinein. Gieße die Pflanzendrink-Mischung gleichmäßig darüber und bestreue den Auflauf nach Belieben mit **geriebenem Käse**.
5. Decke die Form mit einem Deckel oder mit Backpapier ab und backe den Auflauf im Backofen bei **150 °C Umluft 30 Minuten**.
6. Entferne danach den Deckel und backe den Auflauf **weitere 10–15 Minuten**.

## ZUTATEN

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian (oder Kräuter nach Wahl)
- 2 mittelgroße Möhren
- 200 g Pastinaken
- 2 Stangen Porree (Lauch)
- 100 g Champignons
- 1 EL Rapsöl (+ etwas mehr zum Fetten der Auflaufform)
- 250 ml Hafer- oder Sojadrink
- 1 Ei (vegane Variante: 1 EL Speisestärke zusätzlich)
- 3 EL Speisestärke
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Messerspitze Muskat
- Optional: 100 g geriebener Käse



# KRAUTSALAT

1. Entferne die äußeren Blätter des **Kohls**. Viertele den Kohl und schneide den Strunk keilförmig heraus. Schneide den Kohl mit einem scharfen Küchenmesser in 2–3 mm feine Streifen. Alternativ kannst du mit einem Gemüsehobel arbeiten.
2. Gib die Streifen in eine große Schüssel und beträufele sie mit 4 EL **Essig**, bestreue sie mit 1 TL **Jodsalz** und 1 EL **Zucker**. Knete den Kohl kräftig mit beiden Händen etwa 10 Minuten durch.
3. Schäle die **Zwiebel** und würfele sie fein. Verrühre sie in einer kleinen Schüssel mit 5 EL **Essig**. Rühre das **Öl** unter und gib die Mischung zusammen mit dem **Kümmel** über den Kohl.
4. Vermenge alles gut und lass es **mindestens 1 Stunde ziehen**. Schmecke ggf. nochmal mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** ab und richte den Salat in einer Schüssel an.

## ZUTATEN

- 1 kleiner oder ½ großer Rotkohl
- 9 EL dunkler Balsamico-Essig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Jodsalz
- 1 Zwiebel
- 5 EL Rapsöl
- 1 EL Kümmelsaat



# NACHHALTIGKEITS-TIPPS



## FÜR DIE TEILNEHMENDEN

### KOCHTUTORIUM SATTE SACHE

#### CREMIGER REIS MIT ÄPFELN

##### Süßes Sushi aus Milchreis

Du hast Milchreis übrig und möchtest etwas Neues damit ausprobieren? Wie wäre es mit süßem Sushi? Dazu den übrig gebliebenen Milchreis in kleine Portionen teilen (ist der Reis zu trocken, ein wenig Milch hinzugeben) und mit angefeuchteten Händen zu ovalen Nocken formen. Anschließend mit in dünne Scheiben geschnittenem Obst belegen.

##### EINKAUFS-HACK

Bevorzuge für haltbare Lebensmittel wie Reis und Nudeln Großpackungen und spare so Material und Geld. Bringe deine eigene Box/Beutel mit, um dir an der Käse- und Wursttheke oder beim Bäcker die Lebensmittel einpacken zu lassen.

#### GEMÜSESUPPE

##### Hoch mit den Nährstoffen!

Um die Gemüsesuppe ein wenig gehaltvoller und noch nährstoffreicher zu machen, gib 10 Minuten vor Ende der Garzeit gegarte Hülsenfrüchte, z.B. Bohnen oder Kichererbsen, in die Suppe. Du kannst die Suppe auch mit Nudeln oder Reis aufpeppen – einfach zum entsprechenden Zeitpunkt dazugeben und mitköcheln lassen!

##### KÜCHEN-HACK

Nutze zuhause den Wasserkocher, um Wasser zu erhitzen, auch etwa für Nudeln oder Gemüse. Verwende zum Aufwärmen von Resten die Mikrowelle - sie verbraucht weniger Strom als Herd und Ofen.

# NACHHALTIGKEITS-TIPPS



## FÜR DIE TEILNEHMENDEN

### KOCHTUTORIUM SATTE SACHE

#### BUNTER WINTERAUFLAUF

##### **Auch im Sommer ein Genuss!**

Ein Auflauf kann so vielseitig und bunt sein wie dein Einkaufskorb oder Kühlschrank- und das nicht nur im Winter. So bringst du Abwechslung auf deinen Teller und kannst nach Lust und Laune Gemüse variieren. Probiere doch einmal Zucchini, Brokkoli oder Kohlrabi im Sommer aus.

##### **KÜCHEN-HACK**

Schalte Herd und Ofen früher ab, um die Restwärme zu nutzen. Heize den Ofen nicht vor, wenn es nicht unbedingt nötig ist.

#### KRAUTSALAT

##### **Bäumchen wechsele dich**

Wenn du mal keine Lust auf Rotkohl hast, teste die Massage-Technik doch mal mit hellem Essig an Grünkohl! Durch das Massieren werden die Pflanzenfasern ein wenig aufgebrochen und der Grünkohl wird roh lecker und bekömmlicher.

##### **EINKAUF-S-HACK**

Kaufe Obst und Gemüse nach Saison ein und möglichst wenige Produkte aus beheizten Treibhäusern. Saisonkalender und entsprechende Apps geben dir einen Überblick, was wann bei uns reif ist.