



www.gemeinsamtafeln.de

Kochkiste



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.

Sarah Wiener Stiftung

Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck

Früher Falkenfelder Herbstsalat

Meine Zutaten

2 Teile Möhren, 1 Teil Sellerie, wenig Fenchel, 1 kleiner Apfel, Saft einer Zitrone (nach Geschmack), etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Honig, kernige Haferflocken

Mein Arbeitsgerät

1 Schneidebrett, 1 Messer, 1 Raspel oder Küchenmaschine, 1 Schäler, 1 Zitronenpresse, 1 große Schüssel, 1 Holzlöffel, 1 Esslöffel

Meine Zubereitung

Möhren waschen, putzen und schälen (Bio-Möhren müssen nicht geschält werden)

Möhren mittelfein raspeln/hobeln

Sellerie putzen, schälen, waschen und in grobe Stücke scheiden

Sellerie mittelfein raspeln/hobeln, oder in feine Streifen schneiden

Sellerie und Möhren vermengen

Fenchel waschen, putzen - dabei das Grün aufheben. Die Knolle mit dem Messer halbieren

Den Kern heraus schneiden (Bitterstoffe), und ebenfalls in feine Streifen schneiden

Mit dem anderen Gemüse vermengen

Den Apfel waschen und vierteln. Kerngehäuse entfernen. Die Apfelstücke nun fein raspeln

Zitronen auspressen

Apfelraspel und Zitronensaft den Möhren-Sellerie-Fenchel-Mix begeben und alles gut mischen

Olivenöl zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen - alles vorsichtig vermischen

In kleine Schälchen umfüllen und mit wenig kernigen Haferflocken bestreuen

Das Grün vom Fenchel fein hacken und als Garnitur über die Haferflocken geben.

Dieser Salat sollte frisch verzehrt werden

Die Schalen und „Putzreste“ nicht in den Müll geben, sondern mit Wasser in einem Topf kurz aufkochen und ziehen lassen. Durch ein feines Sieb oder Tuch passieren. Dies ergibt eine leckere Gemüsebrühe, als Getränk für „kalte“ Abende. Die Brühe kann man auf dem Herd stehen lassen und immer weitere Gemüseabfälle der nächsten „Kochtage“ dazugeben, aber 1x am Tag die Brühe aufkochen. Dann ist diese lange haltbar.