



SESAM GRILLKARTOFFELN ca. 20 Personen

ZUTATEN

7,5 kg Bratkartoffeln
5 EL Sesamsamen geröstet
5 TL Curcuma
15 EL Rapsöl
2,5 TL Paprika
5 Knoblauchzehe, fein gehackt
5 TL Salz
5 Prise Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Sesamsamen, Curcuma, Rapsöl, Paprika, Knoblauch, Salz und Cayennepfeffer in einer Schüssel gut vermischen, die Kartoffeln dazugeben nochmals gut durchmischen. Die Kartoffeln in drei gleichgrosse Portionen aufteilen und in Alufolie einwickeln. Auf dem Grill 20 bis 30 Minuten grillieren, zwischendurch wenden. Statt auf dem Grill können die Kartoffeln auch ohne Folie 20 bis 30 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen gebacken werden

MEINE UND DIE KRAFT DER SONNE | FERIENCAMP JUL 2024



Pasta mit selbst gemachtem Basilikumpesto ca. 20 Personen

ZUTATEN

800 g Basilikum
400 ml Zitronensaft
160 g Parmesan
1000 g Pinienkerne
300 ml Olivenöl
2600 g Pasta
Salz

ZUBEREITUNG

Pesto: Basilikumblätter in ein hohes Gefäß füllen. Zitronensaft und geriebenen Parmesan hinzugeben. Pinienkerne und Olivenöl ebenfalls hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab ordentlich pürieren. Es sollte eine Paste werden, welche nicht zu fest sein darf. Je nach Bedarf noch etwas Olivenöl hinzufügen und mit etwas Salz abschmecken.

Pasta: Vollkornpasta nach Packungsanweisung mit etwas Salz kochen. Sie sollte noch bissfest sein.

OHNE FLEISCH



ORIENTALISCHER COUSCOUS SALAT ca. 20 Personen

ZUTATEN

1000 ml Wasser
je 2,5 TL Kreuzkümmel, Paprika, Zimt und Kurkuma
20 EL Rapsöl
1000 g Couscous
2 Zitrone
750 g gekochte Kichererbsen
2 Bund Pfefferminze
1000 g Cherrytomaten
1000 g Gurke
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Wasser mit den Gewürzen in eine Schüssel geben und gut vermischen. Den Couscous dazugeben und quellen lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Den Saft der Zitronen auspressen und zum Couscous geben. Die Cherrytomaten und die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden, die Pfefferminze kurz abrausen und in feine Streifen schneiden. Gemeinsam mit den Kichererbsen in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

MEINE UND DIE KRAFT DER SONNE | FERIENCAMP JUL 2024



Vegetarische Tomatensuppe mit Nudeln ca. 20 Personen

ZUTATEN

8 Zwiebeln, mittelgroß
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
5000 ml Tomatensugo
500 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsebrühe
60 g Basilikum
1200 g Suppennudeln

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, dann die restlichen Zutaten hinzugeben.
Zum Schluss das gehackte Basilikum unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.
Nudeln in Salzwasser kochen.
Die Tomatensuppe sollte – gut abgeschmeckt – 30 Minuten leicht köcheln.
Nudeln erst kurz vor dem Servieren einrühren.
Alternativ zu den Nudeln kann z. B. auch Dinkelreis, Bulgur oder ein anderes Getreide genutzt werden.



Kartoffelpuffer mit Apfelmus ca. 20 Personen

ZUTATEN

7500g festkochende Kartoffeln
Salz
10 Zwiebeln
10 Eier
10 EL Mehl
40 EL Keimöl

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel salzen und 5 Min. ziehen lassen. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken oder auf einer feinen Reibe reiben. Kartoffelraspel in eine Schüssel geben und mit Zwiebeln, Ei, Mehl und etwas Salz zu einem Teig verrühren. Etwas Keimöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 2 EL Teig hineingeben, flachdrücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten zu einem Kartoffelpuffer braten. Auf dieselbe Weise aus restlichem Öl und Teig weitere Kartoffelpuffer braten. Fertige Kartoffelpuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Apfelmus servieren.

17 klimafreundliche Rezepte | LIFE e.V.

MEINE UND DIE KRAFT DER SONNE | FERIENCAMP JUL 2024

Gefördert von der Stiftung Nord-Süd-Brücken mit finanzieller Unterstützung des BMZ

BMZ



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

