



### 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.

**MEINE UND DIE KRAFT DER SONNE | FERIENCAMP** JUL 2024

**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

