



**Die ökumenische
Mitmachaktion lädt uns
ein: einfach anders essen –
für einen nachhaltigen
Lebensstil**



Und wir laden Sie und Euch ein: **Machen Sie mit!**
Kochen Sie in Ihrer Familie oder mit Freunden.

Hier haben wir einen Auszug aus Rezepten der
Aktion. Mehr davon gibt es auf der Seite von
www.trendsetter-weltretter.de. Wenn Sie gekocht
haben, senden Sie uns in der Aktionszeit ein Foto
oder einen Kommentar davon oder reichen Sie uns
Ihr eigenes Trendsetter-Rezept ein
(an trendsetter@pfarrei-schifferstadt.de).
Auf unserer Homepage www.pfarrei-schifferstadt.de
werden wir damit über unser
gemeinsames Kochen und Essen berichten.

***Wir wünschen viel Freude dabei,
gute Erfahrungen damit und vor allem
einen guten Appetit und reichen Genuss!***

Ihr Ökumeneausschuss

Rotkohlschnitzel mit Ziegenkäse

Zutaten (5 Portionen): 350 g Rotkohl ,150 g
Ziegenkäse, 3 Zehen Knoblauch, 3 EL Olivenöl,
1 Zitrone (Saft), 2 EL Honig

Zubereitung:

- Backofen auf 160 Grad vorheizen
- Rotkohl in daumendicke Scheiben schneiden
- Knoblauch schälen und fein hacken
- Öl in eine kleine Schüssel geben, mit dem
Zitronensaft und dem Knoblauch verrühren,
mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Rotkohlscheiben auf ein Backblech geben
und mit dem Knoblauch-Öl-Mix bestreichen
- Bei 160 Grad für 20 Minuten backen
- Aus dem Ofen nehmen und Ziegenkäse auf
den Rotkohlscheiben verteilen, Honig
darüber träufeln
- Weitere 5 Minuten backen, bis der
Ziegenkäse leicht bräunlich wird

Rezept aus der Kochshow mit Oberkirchenrätin
Dorothee Wüst und Dekan Axel Brecht – siehe auch
Film auf www.trendsetter-weltretter.de



Zucchini-Scheiben in Parmesan-Mantel

Zutaten: 1-2 nicht zu dicke Zucchini,
Kräutersalz, Mehl, geriebenen Parmesan,
Bratöl

Zubereitung:

Die Zucchini in ca. 2mm dicke Scheiben
schneiden, salzen und ca. 10 min stehen
lassen, damit sie ein bisschen Wasser ziehen.
Mehl und Parmesan vermengen, die Zucchini
darin panieren und in Öl braten bis sie
bräunlich sind.

Dazu passen Pellkartoffeln und Quark.

Eingereicht von Dr. Monika Bossung-Winkler



Rot-buntes Ofengemüse

Die Farbtöne von gelb über orange zu tiefrot machen Appetit. Das Gemüse wächst hier zu dieser Jahreszeit. Es ist ein wärmendes, gut sättigendes Gericht für schon kühler werdende Abende und lässt sich mit vielem kombinieren, z.B. mit dem Wildkräutersalat.

Zutaten und Zubereitung:

1,5 kg Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Rote Beete in circa 2 cm dicke Stifte schneiden. Statt schälen abbürsten.
Mit Olivenöl, Salz, gehacktem frischem Rosmarin und Curry vermischen.
Auf einem oder zwei Backblechen mit ausreichend Platz auslegen. In 15 – 20 min bei großer Hitze im Ofen rösten bis die Kartoffeln eine hellbraune Kruste bekommen.
5 min vor Ende der Garzeit Sesamsaat darüber streuen und mit anrösten lassen.
Falls Karottengrün und Blätter von der Roten Beeten anfallen, dieses als Blattgemüse mit angerösteten Zwiebel kurz dünsten, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Ingwer würzen.
2 bis 4 Esslöffel Tahin (Sesammus) dazugeben.

Eingereicht von
Sibylle Wiesemann



Wild- und Gartenkräutersalat mit Melone und angebratenem Räuchertofu

Wildkräuter sind sehr gesund, haben Heilkräfte und wachsen von alleine. Auch im Herbst kann man sie noch gut essen, wenn man z.B. dort sammelt, wo manchmal gemäht wird. Die Samen von Brennesseln sind kräftigend, sie enthalten viel Eiweiß, gute Fette, die Vitamine A, C und E. Die Melonen geben neben den kräftigen Wildkräutern etwas Süße, der angebratene Räuchertofu sättigt angenehm, die Blumen geben den Duft, Farben und spannende Aromen.
Das Gericht ist rein aus pflanzlichen Zutaten, das meiste wächst hier, die Sojabohnen für den Tofu in Baden-Württemberg.

Zutaten:

Frisch gesammelte Wildkräuter wie z.B. Brennessel (mit Samen), Löwenzahn, Gänseblümchen, Pfennigkraut, Vogelmiere, Spitzwegerich, Gundertmann, Giersch, Schafgarbe; Gartenkräuter- und blumen wie z.B. Kapuzinerkresse, Borretsch, Ringelblume, Pfefferminze; Feldsalat (etwa die Hälfte Wild- und Gartenkräuter, die andere Hälfte Feldsalat); Wasser- oder Honigmelone.

Fortsetzung →

Für das Dressing kalt gepresstes Rapsöl (gerne aus der Region), Apfelessig, ein Stück Melone, Senf, Salz, Pfeffer. Räuchertofu, Bratöl, frischer Rosmarin.

Zubereitung:

Wildkräuter sammeln (nicht an Orten, die oft von Hunden begangen werden oder an stark befahrenen Straßen). Waschen.
Brennesselblätter vom Stiel befreien und in einem Küchenhandtuch durchkneten, damit die Brennhaare zerstört werden.
Wild- und Gartenkräuter fein schneiden, Feldsalat waschen und ausputzen, Melone in Stücke schneiden und zum Grünzeug geben.
Für das Dressing alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren, mit Salat vermengen Räuchertofu in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Bratöl und klein geschnittenem Rosmarin anbraten. Räuchertofuscheiben und Blüten zum Schluss auf den Salat legen.

Eingereicht von Sibylle Wiesemann

