

Frankfurter Grüne Sauce

Hier ist das (fast) originale Rezept für Frankfurter Grüne Sauce für 4 Personen. Die Kräuter können ab Ende März/Anfang April geerntet werden.

Zutaten:

50 g [Borretsch](#)
50 g [Kerbel](#)
50 g [Kresse](#)
50 g Petersilie
50 g Pimpinelle ([Kleiner Wiesenknopf](#) *Sanguisorba minor*)
50 g [Sauerampfer](#)
50 g Schnittlauch
250 g Saure Sahne oder Magerquark
4 EL Mayonnaise oder Joghurt
Salz
Pfeffer
Senf
evtl. 1-2 kleine Zwiebeln oder Schalotten

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, fein hacken, mit Saurer Sahne und Mayonnaise bzw. Magerquark und Joghurt vermischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Wer mag, kann noch fein gehackte Zwiebeln oder Schalotten dazu geben.

Grüne Sauce schmeckt sehr lecker mit hart gekochten Eiern und Pellkartoffeln.

Topinamburpuffer mit Käsesauce

Hier ein schnelles und einfaches Rezept für Topinamburpuffer mit Käsesauce. Zubereitungszeit etwa 30 Minuten. Reicht für vier (nicht zu hungrige) Personen.

Topinamburpuffer für 4 Personen.

Zutaten:

500 g Topinambur

1 Ei

2 EL Mehl

Salz, Muskat

2 EL Petersilie

Öl

Zubereitung:

Topinambur gut waschen, trocken tupfen und mit der Schale raspeln. Den geraspelten Topinambur mit den restlichen Zutaten (außer Öl) gut vermischen, Puffer formen und in dem heißen Öl knusprig ausbacken.

Dazu eine Käsesauce aus:

1 EL Butter oder Margarine

1 EL Mehl

Sahne oder Milch

Käse (Gouda, Emmentaler oder Blauschimmelkäse)

Salz, Pfeffer, Muskat

Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch oder Sahne unter ständigem Rühren auffüllen, bis es eine nicht zu flüssige Sauce ergibt. Den Käse (evtl. gerieben) darin schmelzen und würzen.

Quelle: chefkoch.de

Gebratener Chicorée

Rezept für 4 Personen (vegan)

Zutaten:

4 kleine Chicorée
10 ml Balsamico-Essig
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
10 ml Wasser
10 ml Olivenöl
frische Petersilie, fein gehackt
Salz

Zubereitung:

Chicorée waschen, vierteln und in dem Olivenöl von allen Seiten leicht anbraten. Gemüsebrühe dazu und mit Wasser und Balsamico-Essig ablöschen. Salzen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Wenn der Chicorée schön angebräunt ist, mit der fein gehackten Petersilie bestreuen. Zu Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln servieren. Wer möchte, kann noch etwas Zucker oder Orangensaft dazu geben.

Quelle: chefkoch.de

Bärlauch-Pesto

Hey.

Ich habe mal das erste Rezept. Es ist aus Italien, aber man

kann es sehr gut machen. Man isst es mit Nudeln oder auf Brot.

Zutaten:

- 50 g Bärlauch-Pesto
- 2 EL Pinienkerne/Walnüsse (20g)
- 2-3 geschälte und geviertelte Knoblauchzehen
- 50-100 ml Olivenöl
- eine Prise Salz
- reichlich frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
- 50 g Parmesan

Zubereitung:

- Bärlauch waschen und trocknen. Grob zerzupfen. Mit den Pinienkerne/Walnüssen, dem Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Parmesan daruntermischen. Nach bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Pesto ist ohne Käse und Knoblauch in einem verschlossenen Glas mit 1 cm Öl bedeckt ca. 1 Jahr haltbar.
- Wenn man es dann Essen will, erwärmt man es entweder mit etwas Öl in einer Pfanne und gibt Knoblauch dazu oder tut es kalt auf Nudeln oder Brot.

Wo bekommt man was?

- [Bärlauch](#): aus Wäldern. Wichtig: Die Blätter müssen nach Knoblauch riechen, wenn man an ihnen reibt. Man kann ihn auch in manchen Läden kaufen.

Nahrung

Hier findest du einige Filme zum Thema „Nahrung“. Woher unsere Nahrung kommt, wie sie hergestellt wird und was wir damit

machen.

arte (08.04.21): Gluten, der Feind in deinem Brot

Die innerhalb weniger Jahre stark zunehmende Glutenunverträglichkeit der Bevölkerung ist Anlass, sich die Methoden und Folgen der industrialisierten Landwirtschaft zu beleuchten.

Bis zum letzten Fang – Das Geschäft mit dem Fisch

We feed the world

Frisch auf den Müll – Die globale Lebensmittelverschwendung

Auch bei [Planet Schule](#).

Taste the waste

Waste

Unser täglich Brot

Krieg um den Reis

Milch, Macht und Märkte

Vergiftetes Paradies

Die Tricks der Lebensmittelindustrie

ARD Monitor: Geschäft mit dem Hunger – Wie deutsche Banken mitverdienen.

Die Beschränkung bzw. Verbot der Spekulation mit Lebensmitteln

Dirk Müller vor dem deutschen Bundestag

WDR Servicezeit: Ab in die Tonne – Wie wir unsere Lebensmittel verschwenden

arte/ZDF: Hunger!Durst!