

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Newsletter Dezember 2022

■ Aktuelles Seite 2

Neuigkeiten rund um die VNS:

- Beispiele gelingender Praxis
- Tag der Schulverpflegung 2022
- Qualifizierungsangebot
Verpflegungsbeauftragte
- Save the Date – Termine 2023!

■ Veranstaltungen Seite 5

Sie möchten sich über bevorstehende Veranstaltungen informieren und keine unserer Veranstaltung verpassen? Dann sind Sie hier genau richtig!

■ Angebote Seite 6

Aktuelle Angebote unserer Kooperationspartner und Kooperationspartnerinnen:

- Hessischer Referenzrahmen
Schulqualität –
Gesundheitsförderung
- Digitale Helden
- Beschaffungs-Leitfaden

■ Rezept Seite 8



„Cremige Kürbissuppe
mit gerösteten
Kichererbsen – wärmt
von innen und außen!“

Zum Ausprobieren & Nachkochen!

■ LIEBE LESERINNEN UND LESER,

zum Jahresende möchten wir uns herzlich bei Ihnen für Ihr Interesse, die Teilnahme an Veranstaltungen, den gemeinsamen Austausch und gewinnbringenden Kooperationen bedanken!

Mit unserem Dezember-Newsletter informieren wir Sie über die geplanten Veranstaltungen im nächsten Jahr und laden Sie herzlich zum Ausprobieren eines neuen Rezepts sowie der [Teilnahme am Wettbewerb des Tags der Schulverpflegung](#) ein (Teilnahme bis 21.07.23 möglich!).

Wir wünschen Ihnen allen schöne Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr 2023!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.

Aktuelles aus der VNS



■ AUSBAU UND AKTUALISIERUNG UNSERER WEBSITE – VERNETZUNGSSTELLE SCHULVERPFLEGUNG HESSEN

Nach dem Umzug der Inhalte [unserer Website](#) Mitte des Jahres sind wir nun startklar für die **Aktualisierung, Überarbeitung** sowie den **Ausbau** der bereits vorhandenen Inhalte. Über den aktuellen Stand und Neuerungen informieren wir Sie wie gewohnt über den Newsletter.

- Damit Sie die Rezepte des Newsletters zukünftig auf einen Blick einsehen können, haben wir für Sie die [Rubrik „Rezepte“](#) erstellt. Neben den Gerichten aus den Newslettern geben wir hier auch Hinweise für die Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung und nennen die Kriterien bei der Erstellung entsprechender Rezepte in der Schulverpflegung.
- Zudem haben wir über das Jahr verteilt in der [Rubrik „Beispiele gelingender Praxis“](#) bereits **acht neue Interviews** geführt, um Erfahrungen zu Gelingensbedingungen und Herausforderungen in der schulischen Arbeit im Hinblick auf die Umsetzung der Themen Ernährungsbildung und Schulverpflegung für Sie greifbar zu machen!

Neue Beispiele gelingender Praxis online!

Folgende Themen haben wir für Sie aufgegriffen und an den Schulen nachgefragt:

- [Beispiel 13 | Aus dem Schulgarten der Waldbachschule direkt auf den Teller](#)
- [Beispiel 14 | „Gib Abfall einen Korb“: Lebensmittelwertschätzung in der Oskar-von-Miller-Schule](#)
- [Beispiel 15 | „Bewusst mit Genuss und gegen Verschwendung“: Aktionswoche der Engelbert-Humperdinck-Schule](#)
- [Beispiel 16 | Umsetzung einer Bio-Verpflegung in der freien Waldorfschule Wetterau in Bad Nauheim](#)
- [Beispiel 17 | Verankerung nachhaltiger Kommunikationsstrukturen in der Offenen Schule Waldau](#)
- [Beispiel 18 | Ein Weltladen geführt von Schülerinnen und Schülern an der Eduard-Stieler-Schule](#)
- [Beispiel 19 | Nudging an der Gerhart Hauptmann Schule Wiesbaden – ein Stups zur gesünderen Wahl](#)
- [Beispiel 20 | OasESchulkiosk – Bewirtschaftung in Eigenregie an der Modellschule Obersberg](#)



Ein **persönlicher Erfahrungsaustausch** unter Kolleginnen und Kollegen ist immer dann besonders wichtig, wenn Schulen vor dem nächsten Entwicklungsschritt stehen und konkrete Fragen zur Erfahrung anderer Schulen mit ähnlichen Situationen haben. Daher finden Sie unter den jeweiligen Interviews den Kontakt zur Interviewperson.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Vernetzen!

TAG DER SCHULVERPFLEGUNG -BEGLEITINFORMATION UND PROJEKTWOCHE UND WETTBEWERB

Die [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) der Hessischen Lehrkräfteakademie veranstaltet in Kooperation mit der [Landeskoordination Hessische Umweltschulen](#) und der [Serviceagentur Ganzttag Hessen](#) den **Tag der Schulverpflegung 2022**.



In Kooperation mit:

Das Motto zum Tag der Schulverpflegung in Hessen lautet:

„Vegetarische Gerichte aus aller Welt – interkulturelle Schulverpflegung als Chance“

Begleitinformation zum Hessischen Tag der Schulverpflegung:

Im Anschluss an die [Auftaktveranstaltung](#) am 22.09.2022 wurde eine Begleitinformation zum Tag der Schulverpflegung 2022 erstellt. Diese enthält:

- die Handouts der Auftaktveranstaltung inklusive weiterführende Informationen sowie das Graphic Recording der Veranstaltung,
- Fachinformationen und Praxistipps zum Thema Hülsenfrüchten und deren Zubereitung,
- interkulturelle, vegetarische Rezepte,
- Materialien, Informationen, Unterrichtseinheiten und Konzepte zum Thema vegetarische Ernährung, Interkulturalität und Religion sowie Hülsenfrüchte und
- Informationen zu den Institutionen Hessische Umweltschulen, Serviceagentur Ganzttag Hessen und Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen.



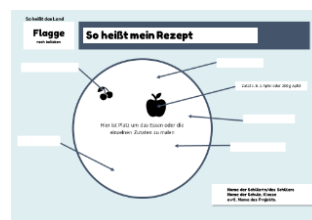
Sie finden die Begleitinformation auf unserer [Website](#) – werfen Sie gerne einen Blick hinein!

Projektwoche und Wettbewerb – Teilnahme bis 21.07.23 möglich!

Alle hessischen Schulen sind dazu aufgerufen, sich an einer Projektwoche zum Tag der Schulverpflegung 2022 mit dem Motto „**Vegetarische Gerichte aus aller Welt – interkulturelle Schulverpflegung als Chance!**“ zu beteiligen. Sie als Schulgemeinde, Speisenanbieter oder Schulträger können dafür flexibel im Schuljahr 2022/23 kleine Projekte, vielfältige und spannende Aktionen sowie Unterrichtseinheiten durchführen, um die Schülerinnen und Schüler für eine nachhaltige, gesundheitsförderliche sowie pflanzenbetonte Ernährung und die Interkulturalität im Kontext zu sensibilisieren. Im Idealfall soll begleitend eine vegetarische Woche am Schulkiosk und/oder der Mensa umgesetzt werden. Hierzu finden Sie auf unserer Website als unterstützende Materialien neben der [Begleitinformation](#) ein [Teilnahmeformular](#) zum Wettbewerb der Projektwoche und die Informationsschreiben zum Tag der Schulverpflegung 2022 für [Schulen](#), [Caterer](#) und [Eltern](#).

Für die Gewinnerinnen und Gewinner von Grundschulen, weiterführenden Schulen sowie beruflichen Schulen haben wir für Sie **attraktive Preise** zusammengestellt. Nach Ablauf der Teilnahmefrist und Sichtung der Einsendungen und Aktionen der teilnehmenden Schulen informieren wir die Gewinnerinnen und Gewinner. Im Nachgang des Wettbewerbs nehmen wir Ihre Schule mit den umgesetzten Aktionen nach Zustimmung in unsere Rubrik [Beispiele gelingender Praxis](#) auf.

Darüber hinaus können uns alle Schülerinnen und Schüler, sowie natürlich auch die ganze Schulgemeinde, ein vegetarisches Lieblingsrezept aus aller Welt zusenden. Auf unserer Website haben wir dafür Rezeptvorlagen für [Grund- und Förderschulen](#) bzw. [weiterführende und Berufsschulen](#) sowie eine [Nutzungsrechtserklärung](#) zur Veröffentlichung der Rezepte zur Verfügung gestellt.



■ JETZT ANMELDEN! - QUALIFIZIERUNGSANGEBOT FÜR VERPFLEGUNGSBEAUFTRAGTE

Im Rahmen der [Initiative „Unser cleveres Esszimmer“](#) haben der Verein Mehr Zeit für Kinder, die BAHN-BKK, die Sektion Hessen – DGE e. V. und die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen ein **kostenloses Qualifizierungsangebot für Schulverpflegungsbeauftragte und engagierte Personen in der Schulverpflegung in Hessen** entwickelt.

Das Qualifizierungsangebot wird in dem **Zeitraum vom 28.02 bis 30.05.2023** umgesetzt. Im Rahmen des Qualifizierungsangebots erhalten die Teilnehmenden **fachlichen Input** und **praxisnahe Impulse** zu den Themen Schulverpflegung, Ernährungsbildung, Speiseplangestaltung sowie Umsetzung und Gestaltung im Schulalltag. Die Referentinnen sind Expertinnen der [Sektion Hessen – DGE e. V.](#) und der [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#). Neben der Vermittlung von Fachinhalten stehen die **Vernetzung** und der **inhaltliche Austausch der Teilnehmenden** im Fokus.



- Zielgruppe: Verpflegungsbeauftragte, Schulleitungen, Lehrkräfte, MultiplikatorInnen und weitere engagierte Personen im Bereich Schulverpflegung (z. B. pädagogische Fachkräfte, GanztageskoordinatorInnen, SchulsozialarbeiterInnen, UBUS-Kräfte)
- Umfang: Online-Veranstaltungsreihe mit insgesamt 8 Terminen (je 150 Minuten, wochentags in der unterrichtsfreien Zeit jeweils von 15:30 – 18:00 Uhr)
- Anmeldung über das Anmeldeformular unter: https://www.cleveres-esszimmer.de/wp-content/uploads/2022/12/Anmeldeformular_2023.pdf

Informationen zum Qualifizierungsangebot finden Sie unter [Qualifizierungsangebot - Unser Cleveres Esszimmer](#). Die Veranstaltungsreihe ist als Fortbildungsangebot nach § 65 Hessisches Lehrerbildungsgesetz **akkreditiert**.

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme ist die schriftliche Zustimmung der Schulleitung; außerdem ist eine Teilnahme nur an der Gesamtveranstaltung, also an allen acht Terminen, möglich.

Gefördert durch:



In Kooperation mit:



Hessische
Lehrkräfteakademie
Vernetzungsstelle Schulverpflegung



■ SAVE THE DATE! - VERANSTALTUNGEN DER VNS IM JAHR 2023

Tag der Ernährungsbildung: „Körperbilder und Essstörungen“

- [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) in Kooperation mit der [Landeskoordination Hessische Umweltschulen](#)
 - Impulsvorträge und Workshops: Informationen, Praxisbeispiele und schulische Umsetzungsmöglichkeiten
 - Am 15.02 wird das Thema Körperbilder und am 16.02 das Thema Essstörungen im Fokus stehen
- Termine:
- 15.02.2023 (Thema Körperbilder)
 - und 16.02.2023 (Thema Essstörungen)
- Uhrzeit und Umsetzung:
- Online über BigBlueButton
 - Jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr
- [zur Anmeldung](#)



Fortbildungsreihe: „Schulverpflegung im Ganzttag - dynamisch und individuell“

- [Serviceagentur Ganzttag Hessen](#) in Kooperation mit der [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#)
 - fachliche Impulse, Praxisbeispiele aus dem schulischen Kontext, Möglichkeit zur Interaktion und dem fachlichen Austausch unter Kolleginnen und Kollegen
 - Themen und weitere Informationen folgen
- Termine:
- 09.03.2023
 - 11.05.2023
 - 13.07.2023
 - 12.10.2023
- Uhrzeit und Umsetzung:
- Online über BigBlueButton
 - Jeweils von 15:30 – 18:00 Uhr
- [zur Übersicht und Anmeldung](#)

Fachtag „Schule is(s)t vielfältig“

- [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) in Kooperation mit der [Serviceagentur Ganzttag Hessen](#)
 - Impulsvorträge, Beispiele aus der schulischen Praxis, Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und der Vernetzung mit Kolleginnen und Kollegen
 - Thema und weitere Informationen folgen
- Termine:
- 22.11. und 23.11.2023
- Uhrzeit und Umsetzung:
- Online über BigBlueButton
 - Jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr



Lehrkräfteschulung „Werkstatt Ernährung“

- [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) in Kooperation mit dem [Landfrauenverband Hessen e. V.](#)
 - Die Werkstatt Ernährung richtet sich an weiterführende Schulen (Klasse 5-7).
- Termine:
- 14.03. und 15.03.2023
 - 17.10. und 18.10.2023
- Uhrzeit und Umsetzung:
- Online über BigBlueButton
 - Jeweils von 15:30 – 18:00 Uhr

Lehrkräfteschulung „Ernährungsführerschein“

- [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) in Kooperation mit dem [Landfrauenverband Hessen e. V.](#)
 - Der Ernährungsführerschein des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) richtet sich an Grundschulklassen (3./4. Jahrgangsstufe).
- Termine:
- 07.03. und 08.03.2023
 - 10.10. und 11.10.2023
- Uhrzeit und Umsetzung:
- Online über BigBlueButton
 - Jeweils von 15:30 – 18:00 Uhr

Angebote



■ HESSISCHER REFERENZRAHMEN SCHULQUALITÄT (HRS) HRS-ONLINE- EIN ÜBERBLICK

Der Hessische Referenzrahmen Schulqualität (HRS) regt als Ideengeber die innerschulische Diskussion zu Fragen der schulischen Qualität an. Lehrkräfte und Schulen unterstützen der HRS bei der Identifizierung und Präzisierung ihrer Entwicklungsziele und Entwicklungsplanungen. Sie erhalten Kriterien und mögliche Anhaltspunkte, mit deren Hilfe sie ihre eigenen Fortschritte untersuchen können.

Die rechtliche Verankerung des HRS findet sich im Hessischen Schulgesetz (§98 Abs.1 und Abs. 3 HSchG, § 92 Abs. 3 HSchG) und im Hessischen Lehrerbildungsgesetz ((§§ 1, 5 HLbG).

Auf <https://hrs.bildung.hessen.de> können direkt und interaktiv auf der digitalen Plattform, HRS-Online, die Qualitätsbereiche mit ihren Aussagen sowie eine Reihe von individualisierbaren Anwendungsmaterialien abgerufen werden. Ebenso findet sich die PDF-Version des Referenzrahmens als Ausdruckmöglichkeit.

Das finden Sie auf HRS-Online:

- intuitiver Zugang zu den Qualitätsbereichen und Anwendungsmaterialien mit erläuternden Empfehlungen
- Themenfelder mit priorisierten Kriterien, darunter die Themenfelder „Gesundheitsförderung“ und „Ganztag“
- interaktive und digital nutzbare Anwendungsmaterialien
- Videotutorials zur Anleitung von interaktiven Funktionen auf HRS-Online

Interaktive Möglichkeiten:

Die Schule kann

- zu allen oder ausgewählten Kriterien eine Bestandsaufnahme durchführen
- zu einem Themenfeld eine Bestandsaufnahme durchführen
- mithilfe eines Evaluationsleitfadens angeleitet und vorstrukturiert eine interne Evaluation durchführen.

Die Lehrkraft oder weiteres pädagogisches Personal kann

- im Qualitätsbereich VI, Lehren und Lernen, zu allen oder ausgewählten Kriterien eine Selbstreflexion zu Ihrem professionellen Handeln durchführen.
- im Qualitätsbereich VI, Lehren und Lernen, zu ausgewählten Kriterien einen Feedbackbogen erstellen und eine Rückmeldung von ihren Schülerinnen und Schülern in analoger oder digitaler Form einholen.
- einen Hospitationsbogen für Kolleginnen und Kollegen erstellen und eine Unterrichtshospitation durchführen.

→ Weitere Informationen: hrs.bildung.hessen.de
→ [Hessischer Referenzrahmen Schulqualität](#) (Stand 2022)

Kontakt:

Hessische Lehrkräfteakademie, Dezernat II.6
Leitung: Frank Holzamer
E-Mail: hrs.la@kultus.hessen.de

■ DIGITALE HELDEN - MENTORENPROGRAMM

Warum wir Digitale Held*innen brauchen

Es braucht Mut sich gegen Stress im Klassenchat und Cybermobbing einzusetzen und für die eigenen Werte einzustehen – im Schulkontext aber auch außerhalb der Schule, deshalb haben wir unser Mentorenprogramm entwickelt.

<https://www.youtube.com/watch?v=TFoSdzpKmdA>

Wer die Digitale Helden gGmbH ist

Wir sind die Digitale Helden gGmbH aus Frankfurt und helfen Schulen und Familien, digitale Kommunikation bewusst und kompetent zu nutzen. Dafür bilden wir junge Menschen im Rahmen unseres Mentorenprogramms zu Digitalen Held*innen aus. Dank engagierter Pädagog*innen und Schüler*innen sind wir in diesem Schuljahr an 244 Schulen deutschlandweit mit unserem medienpädagogischen Angebot aktiv.



© Holger-Menzel-Digitale-Helden

So werden Schüler*innen zu Digitalen Helden

Mit unserem Mentorenprogramm verfolgen wir den Ansatz der Peer-Education. Das bedeutet: Wir bilden Schüler*innen der 8. – 10. Klasse zu Mentor*innen aus und diese geben ihr Wissen an jüngere Mitschüler*innen der 5. und 6. Klasse an ihrer Schule weiter. Die Mentor*innen lernen alles, was sie wissen müssen, in einem Online-Kurs. Dafür treffen sie sich in einer AG oder einem Wahlpflichtkurs. Die Mentor*innen erwerben dabei unter anderem Grundkenntnisse zur Prävention von Cybermobbing, zum Datenschutz und erlangen Kommunikationskompetenzen, die im digitalen Raum wesentlich sind. So werden sie zu Digitalen Helden, die sich kompetent durchs Internet bewegen und sich für ihre Werte und ihre Mitschüler*innen einsetzen.

Für das Schuljahr 2023/2024 können sich interessierte Schulen ab April 2023 für das Mentorenprogramm über unsere Webseite anmelden: <https://digitale-helden.de/angebote/mentorenprogramm/>

Bis dahin können Sie unsere weiteren Angebote – wie Webinare und kostenfreie Online-Kurse – in Anspruch nehmen: <https://digitale-helden.de/angebote/>

Ansprechpartnerin:

Nika Tavangar

Digitale Helden gGmbH

mentorenprogramm@digitale-helden.de



■ NACHHALTIGKEITSSTRATEGIE - BESCHAFFUNGS-LEITFADEN

Der Leitfaden „Mehr Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung“ des Hessischen Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz ist online! Er soll Kommunen und öffentliche Einrichtungen bei der nachhaltigeren Beschaffung von Lebensmitteln unterstützen. Dafür vereint der Leitfaden juristische Expertise und handfeste Erfahrungen aus der Praxis – damit am Ende mehr regionale, saisonale und biologische Gerichte auf den Tellern landen.

Unter anderem werden die folgenden Fragen im Beschaffungs-Leitfaden behandelt und beantwortet:

- Was heißt überhaupt „mehr Nachhaltigkeit“ im Kontext von Ausschreibungen?
- Wie kann erreicht werden, dass die Ausschreibung Nachhaltigkeitsaspekte berücksichtigt und rechtssicher ist?
- Wie gelingt es, dass mehr regionale Zutaten eingesetzt werden?
- Welche Anregungen gibt es die Ausschreibung so zu formulieren, dass die Küchen gesünderes Essen anbieten?

Um gemeinsam die Ziele der Hessischen Ernährungs- und Nachhaltigkeitsstrategie zu erreichen, können Sie den Leitfaden gerne an Kommunen bzw. Zuständige im Bereich Vergabe und Kantinen weiterleiten.

Der Leitfaden steht ab sofort auf der Website der Nachhaltigkeitsstrategie als PDF-Datei zum kostenlosen Download zur Verfügung. Sie können den Leitfaden voraussichtlich zu Beginn des nächsten Jahres auch als Printversion per E-Mail an das Postfach geschaeftsstelle@hessen-nachhaltig.de bestellen.

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre!

→ [Download Beschaffungs-Leitfaden](#)

→ [Ernährung \(hessen-nachhaltig.de\)](#)

→ [Nachhaltigkeitsstrategie Hessen](#)



© Nachhaltigkeitsstrategie Hessen

Kontakt:

Geschäftsstelle Nachhaltigkeitsstrategie Hessen

Tel.: +49 611 815 11 20

E-Mail: geschaeftsstelle@hessen-nachhaltig.de

Rezept im Dezember

Dank ihrer guten Lagerfähigkeit machen Kürbisse nicht nur den Herbst bunter, sondern auch die Wintermonate leckerer.

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE: KÜRBIS

Kürbisse sind hierzulande echte Herbst-Stars. Von August bis Oktober sind sie frisch vom Feld erhältlich, entweder direkt vom Erzeuger ab Hof (beziehungsweise Feld) oder im Supermarkt. Während die Saison für Zier- und Schnitzkürbisse Ende Oktober – nämlich nach Halloween – endet, sind Speisekürbisse noch bis in den Frühling aus regionalem Anbau erhältlich. Grund dafür ist ihre gute Lagerfähigkeit von mehreren Monaten. Wer einen eigenen Kürbis-Vorrat anlegen möchte, lagert das Herbstgemüse am besten in Speisekammer oder Keller. Dort ist es kühl, dunkel sowie trocken, sodass reife Kürbisse über mehrere Monate frisch bleiben.

Die bekanntesten Speisekürbisse sind die Sorten Hokkaido-, Butternut- und Muskat-Kürbis. Dabei ist der leuchtend rot-orange Hokkaidokürbis am beliebtesten, da er samt Schale verwendet werden und vor dem Kochen lediglich gewaschen und entkernt werden muss. Suppen, Risotto oder Brotaufstriche sind so im Handumdrehen zubereitet und überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern auch dank ihrer leuchtenden Farbe. Egal ob Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis oder andere Sorten – Speisekürbisse enthalten meist weniger als 30 Kilokalorien je 100 Gramm sowie jede Menge Beta-Carotin, das Augen und Sehkraft schmeichelt.

■ KÜRBISCREMESUPPE MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



ZUTATEN

Zeit: 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Suppe:

600 g Hokkaidokürbis
(Nettogewicht mit Schale,
ohne Kerne)
300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
15 g Ingwer
1 Apfel
1 EL Rapsöl
1,2 Liter Gemüsebrühe
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Currypulver

Für die Kichererbsen:

230 g gegarte Kichererbsen
(aus dem Glas oder selbst
gekocht – siehe Tipp)
2 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Currypulver
½ TL Jodsalz mit Fluorid

Außerdem:

1 Vollkornbaguette

ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, halbieren und mit einem Esslöffel Kerne herauslösen – Schälen ist nicht nötig. Kartoffeln waschen und schälen. Kürbis und Kartoffeln jeweils in grobe Stücke schneiden.
2. Zwiebel abziehen und grob würfeln. Die Schale des Ingwers mit der Kante eines Teelöffels abschaben, dann das Fruchtfleisch fein hacken. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und den Rest in grobe Stücke schneiden.
3. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln 3 Minuten anbraten, dann Kürbis, Kartoffeln sowie Ingwer zufügen, kurz mitdünsten und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Apfelstücke zufügen, Deckel auflegen und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Kichererbsen in einem Sieb abschütten und abtropfen lassen (bei selbst gekochten Kichererbsen entfällt dieser Schritt). Gegarte Kichererbsen in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl, Zitronensaft, Currypulver und Jodsalz vermischen.
5. Marinierte Kichererbsen in der Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze sowie gelegentlichem Umrühren 15 Minuten anbraten. Vollkornbaguette in dicke Scheiben schneiden.
6. Sobald Kürbis und Kartoffeln weichgekocht sind, die Suppe fein pürieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer sowie Currypulver abschmecken. Fertige Suppe portionsweise aufteilen, mit Kichererbsen garnieren und mit Brot servieren.

Tipp: Wer getrocknete Kichererbsen selbst kocht, spart Verpackungsmüll. Dafür Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend abschütten, kurz abbrausen und in frischem Wasser 45 Minuten weichkochen. 100 g getrocknete Kichererbsen entsprechen gekocht circa dem Inhalt eines Glases oder einer Konserve – nämlich 250 Gramm.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.