

# Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

## Newsletter September 2023

### **Aktuelles** Seite 2

Neuigkeiten rund um die VNS:

- Neu gestaltet und aufbereitet:  
Rubrik „Rezepte und Warenkunde“
- Vereinfachte Suche: Rubrik  
„Beispiele gelingender Praxis“
- Tag der Schulverpflegung Hessen  
2023 – Einladung zur  
Auftaktveranstaltung

### **Veranstaltungen** Seite 4

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

### **Angebote** Seite 5

Aktuelle Angebote unserer Kooperations-  
partner und Kooperationspartnerinnen:

- Aktionswoche *Deutschland rettet  
Lebensmittel!* – *Zu gut für die  
Tonne!*
- Angebot zum Pädagogischen Tag –  
Serviceagentur Ganzttag Hessen
- Initiative Bauchgefühl

### **Rezept** Seite 7

„Rote Bete-Falafel mit  
Zitronenquinoa und  
Minz-Dip – erfrischend  
und voller Nährstoffe.“

Zum Ausprobieren & Nachkochen!



© WavebreakmediaMicro / AdobeStock.com

### **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

der Herbst steht bald vor der Tür und wir möchten Sie mit unserem dritten Newsletter des Jahres über anstehende Veranstaltungen und Angebote informieren. Mit unserem herbstlichen Rote-Bete-Falafel-Rezept laden wir Sie zum Ausprobieren ein. Ganz herzlich möchten wir außerdem Tamara Schreiber willkommen heißen. Sie unterstützt die Arbeit der Vernetzungsstelle seit August im Rahmen einer Abordnung. Wir freuen uns auf eine tolle Zusammenarbeit!

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins neue Schuljahr und viel Spaß beim Stöbern.

**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



## NEU GESTALTET & AUFBEREITET: RUBRIK „REZEPTE UND WARENKUNDE“

Die Rubrik "[Rezepte und Warenkunde](#)" wurde von uns neu gestaltet und bietet Ihnen nun wertvolle Anregungen und Ideen, um Ihre Schulverpflegung noch nachhaltiger und genussvoller zu gestalten.

### Was erwartet Sie in der überarbeiteten Rubrik?

**1. Saisonkalender mit Obst- und Gemüsestars:** Unsere Rubrik enthält einen praktischen Saisonkalender, der die jeweiligen Obst- und Gemüsestars der Saison präsentiert. Erfahren Sie, welche Lebensmittel gerade besonders frisch und reichhaltig verfügbar sind. Nutzen Sie diese Informationen, um Ihren Speiseplan noch gezielter zu gestalten und Ihre Mahlzeiten mit frischen Zutaten zu bereichern.

**2. Vielfältige saisonale Rezeptideen:** Sie finden eine inspirierende Auswahl an Rezepten, die speziell auf die jeweilige Jahreszeit abgestimmt sind. Ob Herbst, Winter, Frühling oder Sommer – wir haben für jede Saison leckere Rezeptideen für Sie zusammengestellt. Von wärmenden Suppen bis zu erfrischenden Snacks, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

**3. Passende Warenkunde:** Zu jedem Rezept gibt es eine kleine Warenkunde zu einer saisonalen Zutat. Hier erfahren Sie Wissenswertes, gesundheitliche Vorteile oder Zubereitungstipps zu den einzelnen Zutaten. So können Sie nicht nur leckere Gerichte zubereiten, sondern auch Ihr Wissen über Lebensmittel erweitern.

Besuchen Sie unsere Rubrik "[Rezepte und Warenkunde](#)", um die kulinarischen Schätze der vier Jahreszeiten zu entdecken: [Frühling](#), [Sommer](#), [Herbst](#) und [Winter](#).

Lassen Sie sich von den saisonalen Rezepten inspirieren und finden Sie neue Möglichkeiten, gesunde Ernährung in den Schulalltag zu integrieren. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



### Kürbis Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kichererbsen

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

@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

## ■ VEREINFACHTE SUCHE: RUBRIK „BEISPIELE GELINGENDER PRAXIS“

Ein **Austausch zwischen Schulen** ist besonders dann wichtig, wenn diese vor dem nächsten Entwicklungsschritt stehen und konkrete Fragen zur Erfahrung anderer Schulen mit ähnlichen Situationen haben. Deshalb pflegen wir für Sie die Rubrik [„Beispiele gelingender Praxis“](#), die einen **Einblick in die vielfältigen Umsetzungsmöglichkeiten einer nachhaltigen Schulverpflegung und Ernährungsbildung** geben soll. Dazu führen wir Interviews mit Schulen, die Ihre Erfahrungen mit Ihnen teilen möchten.

Bereits 20 Interviews sind in der Rubrik veröffentlicht und es werden stetig mehr! Deshalb ist seit Kurzem eine **Filterfunktion** verfügbar, über die alle Praxisbeispiele nach **Themenbereich**, **Schulform**, **Schulamtsbezirk** und nach **selbst gewählten Suchbegriffen** gefiltert werden können. Neben der Listenansicht können Sie auch eine **interaktive Karte** einsehen („[zur Karte](#)“).

Wir laden Sie herzlich zum Stöbern, Vernetzen und Inspirieren ein!

### Praxisbeispiele

— Filter anwenden

Themenbereich ▾

---

Schulform ▾

---

Schulamtsbezirk ▾

---

Suchbegriff eingeben ▾

---

Filter schließen      Filter zurücksetzen

Zur Liste

Zur Karte

@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

## ■ TAG DER SCHULVERPFLEGUNG HESSEN 2023 – EINLADUNG ZUR ONLINE-AUFTAKTVERANSTALTUNG (19.09.23)

Die [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) der Hessischen Lehrkräfteakademie veranstaltet in Kooperation mit der [Landeskoordination Hessische Umweltschulen](#) und [Bildung für nachhaltige Entwicklung](#) den Tag der Schulverpflegung 2023. In diesem Rahmen laden Sie die Veranstalterinnen herzlich zur **Online-Auftaktveranstaltung am 19. September 2023** ein. Die Veranstaltung bietet Impulse und fachliche Hintergründe zu dem diesjährigen Motto **„Planetary Health Diet – Wie kann zukunftsfähige Ernährung(-sbildung) in der Schulverpflegung gelingen?“**, regt zum Austausch über bisherige Aktionen und Themen an und informiert über die weiteren Möglichkeiten zur fachlichen Vertiefung inklusive Projektwoche. Außerdem wird das neue Konzept zum Tag der Schulverpflegung in Hessen vorgestellt.



### Planetary Health Diet: Wie kann zukunftsfähige Ernährung(-sbildung) in der Schulverpflegung gelingen?

Das **Programm der Auftaktveranstaltung** sowie Informationen und Anregungen für die Integration der Themen in den Unterricht und die Schulmensa finden Sie [hier](#). Eine **Anmeldung zur Auftaktveranstaltung** ist möglich unter: [Anmeldung zum Tag der Schulverpflegung | Lehrkräfteakademie.hessen.de](#)

- **Datum:** 19.09.2023
- **Uhrzeit:** 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr
- **Format:** online via BigBlueButton
- **Zielgruppe:** alle interessierten Personen, wie Lehrkräfte, Schulleitungen, Caterer/Speiseanbieter, Schulträger, Personen aus dem Ganztage, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler

# Veranstaltungen

**Fachimpulse**  
**Beispiele**  
**gelingender Praxis**  
**gelebte**  
**Ernährungsbildung**  
**Passung von**  
**Versorgungs- und**  
**Bildungsauftrag**

## ■ AUSBLICK: BIO KANN JEDER-WORKSHOP

Die [FiBL Projekte GmbH](#) bietet Veranstaltungen im Rahmen des [bio kann jeder-Projektes](#) online wie auch in Präsenz an und greift dabei unterschiedliche Schwerpunkte auf. In diesem Herbst sind folgende Termine geplant, in denen die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen kooperiert und zu deren Teilnahme wir Sie herzlich einladen.

- **26. September 2023:** (Präsenz)  
**Bio-kann-jeder-Workshop** zum Thema [„Nachhaltig Verpflegung in Kita und Schule – Ideen für eine Klimabewusste Zwischenverpflegung“](#) vor Ort an den Beruflichen Schulen Groß-Gerau.  
[Hier geht es zur Anmeldung](#)
- **19. Oktober 2023:** (Online)  
**Bio-kann-jeder-Workshop** zum Thema [„Bio-Lebensmittel auf die Teller – Anregungen für die Region Südhessen“](#) online via Webex  
[Hier geht es zur Anmeldung](#)



## ■ SAVE THE DATE (→ [VERANSTALTUNGSPLANER](#))

19. September	VNS IN KOOPERATION MIT BNE <i>Tag der Schulverpflegung 2023;          Motto: Planetary Health Diet – Wie kann zukunftsfähige Ernährung (-sbildung) in der Schulverpflegung gelingen?</i> <a href="#">Informationen</a> und <a href="#">Anmeldung</a>	17. & 18. Oktober	VNS IN KOOPERATION DEM LANDFRAUENVERBAND HESSEN E. V. <i>Online-Lehrkräfteschulung „Werkstatt Ernährung“</i> <a href="#">Informationen</a> und <a href="#">Anmeldung</a>
26. September	BIO KANN JEDER <i>Workshop „Nachhaltige Verpflegung in Kita und Schule – Ideen für eine klimabewusste Zwischenverpflegung“</i> <a href="#">Informationen</a> und <a href="#">Anmeldung</a>	19. Oktober	BIO KANN JEDER <i>Workshop „Bio-Lebensmittel auf die Teller – Anregungen für die Region Südhessen“</i> <a href="#">Informationen</a> und <a href="#">Anmeldung</a>
10. & 11. Oktober	VNS IN KOOPERATION DEM LANDFRAUENVERBAND HESSEN E. V. <i>Online-Lehrkräfteschulung „Ernährungsführerschein“</i> <a href="#">Informationen</a> und <a href="#">Anmeldung</a>	02. November	SAG IN KOOPERATION MIT VNS <i>Wiederholungsveranstaltung: „Schulverpflegung erfolgreich gestalten“</i> <a href="#">Informationen</a> und <a href="#">Anmeldung</a>
12. Oktober	SAG IN KOOPERATION MIT VNS <i>Online-Fortbildung: „Schulverpflegung: Blickpunkt Schulhofgestaltung“</i> <a href="#">Informationen</a> und <a href="#">Anmeldung</a>	22. & 23. November	VNS IN KOOPERATION MIT SAG <i>Landesweites Netzwerktreffen „Schule is(s)t vielfältig“;          Motto: „Schüler kochen für Schüler und Schülerfirma“</i> <a href="#">Informationen</a> und <a href="#">Anmeldung</a>

# Angebote

**Du bist die Rettung.**

**Aktionswoche  
Deutschland rettet Lebensmittel!**  
29.09. bis 06.10.2023

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

BUNDES WEITE STRATEGIE **ZU GUT FÜR DIE TONNE!**

## ■ AKTIONSWOCHE DEUTSCHLAND RETTET LEBENSMITTEL! - BUNDESWEITE VOR-ORT-AKTIONEN UND DIGITALE FORMATE FÜR MEHR LEBENSMITTEL-WERTSCHÄTZUNG

Vom **29. September bis 6. Oktober 2023** initiieren [Zu gut für die Tonne!](#) des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und die Bundesländer bereits zum vierten Mal die bundesweite **Aktionswoche Deutschland rettet Lebensmittel!**

Die Aktionswoche bietet eine Plattform für Aktionsideen aus allen Bundesländern und Sektoren entlang der Lebensmittelversorgungskette und ermöglicht einen gegenseitigen Austausch rund um das **Thema Lebensmittelverschwendung**.

Der zweitgrößte Grund für die Entstehung von Lebensmittelabfällen in Privathaushalten ist das Kochen zu großer Mengen: Häufig kochen wir zu viel oder nehmen uns zu große Mengen auf den Teller. Deshalb hat die diesjährige Aktionswoche das Schwerpunktthema „**Kochen und Essen nach Maß**“ und bietet viele Tipps für Zuhause und unterwegs an, wie die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung mithilfe passender Portionsgrößen gelingt. Zu finden sind diese [hier](#).

### Jetzt mitmachen!

Aus allen Bereichen entlang der Lebensmittelversorgungskette engagieren sich deutschlandweit Menschen für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln und führen im Rahmen der Aktionswoche spannende Aktionen durch. Setzen auch Sie sich für die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung ein und erfahren Sie in **Vor-Ort-Veranstaltungen, Workshops, Kochkursen** und **Online-Formaten** hilfreiche Tipps und Tricks rund um Lebensmittelwertschätzung. Alle **Mitmach-Aktionen** finden Sie in der [Deutschlandkarte](#).

Die bundesweite Aktionswoche für mehr Lebensmittelwertschätzung ist eine gemeinsame Initiative von *Zu gut für die Tonne!* und den Bundesländern. Sie ist Teil der *Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Mehr **Informationen** und einen **Überblick über alle Aktionen** gibt es auf [www.deutschland-rettet-lebensmittel.de](http://www.deutschland-rettet-lebensmittel.de) und in den sozialen Netzwerken unter dem Hashtag #DeutschlandRettetLebensmittel.

### Kontakt:

E-Mail: [kontakt@zugutfuerdietonne.de](mailto:kontakt@zugutfuerdietonne.de)

## ■ SERVICEAGENTUR GANZTAG HESSEN

- PÄDAGOGISCHER TAG:  
„VIELFALT WILLKOMMEN!  
INTERKULTURELLE KOMPETENZ FÜR  
DEN GANZTAG ENTDECKEN“

Die [Serviceagentur Ganzttag Hessen \(SAG\)](#) bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Fortbildnerin und Theologin Gülbahar Erdem M.A. phil. die Möglichkeit das Thema Interkulturelle Kompetenz und Kommunikation in der Ganzttagsschule im Rahmen eines pädagogischen Tages an Ihrer Schule zu bearbeiten.



@ Serviceagentur Ganzttag Hessen

Das erwartet die Teilnehmenden:

### Vortrag und theoretischer Impuls:

- **Ansatz der Interkulturellen Kompetenz** bzw. Kommunikation in der Ganzttagsschule als hilfreiche Methode
- Raum für **Austausch** und **Diskussion**

### Workshopeinheit:

- Behandlung von **Fällen aus der Praxis der Teilnehmenden** im multiprofessionellen Team
- Diskussion von **Lösungsansätzen**

### Zielgruppe:

Alle interessierten Ganzttagsschulen in Hessen

### Zeitraum:

Flexibel im Laufe des Jahres 2023 und 2024

### Ort:

Im Rahmen des pädagogischen Tages an Ihrer Schule

Das Angebot ist kostenfrei, die Serviceagentur finanziert die Referentin. Wenn Sie Interesse haben diesen Tag an Ihrer Schule durchzuführen, schreiben Sie gerne eine E-Mail an [sag@kultus.hessen.de](mailto:sag@kultus.hessen.de).

Weitere Informationen zum **Angebot** finden Sie [hier](#).  
Zur **Fachinformation Interkulturalität** gelangen Sie [hier](#).

### Kontakt:

E-Mail: [sag@kultus.hessen.de](mailto:sag@kultus.hessen.de)  
Tel.: 069 389 89 286



## ■ INITIATIVE BAUCHGEFÜHL UNTERRICHTSPROGRAMM UNTER DEM MOTTO „HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL!“ (KLASSE 6-9)

Sie möchten Ihren Schülerinnen und Schülern wertvolle Stabilität geben und sie in ihrer Resilienz stärken? Das [Unterrichtsprogramm „bauchgefühl“](#) der Betriebskrankenkassen unterstützt dabei.

Das Programm umfasst:

- einen **umfangreichen Materialordner** mit zehn Unterrichtssequenzen zu den Themen **Selbstwertstärkung**, **Emotionsmanagement**, **Body Shaming** in Social Media sowie **Ernährungshypes**
- geschlechtsspezifische **Projektideen** und eine Übungsschatzkiste mit direkt umsetzbaren Kurzimpulsen
- **Videos** als Einstieg in die Unterrichtsstunden, in denen Jugendliche oft selbst zu Wort kommen
- zielgruppengerecht gestaltete **Arbeitsblätter**, **Handouts** und **Audiosequenzen**

Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und weitere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren werden im Rahmen von dreistündigen Fortbildungen u. a. zum Umgang mit gefährdeten Schülerinnen und Schülern und dem Praxis-Einsatz des Unterrichtsprogramms geschult. Weitere Angebote, wie **virtuelle Elternvorträge**, **Schülerinnen- und Schüler-Workshops** sowie eine **Konzert-Lesung** mit der Autorin und Bloggerin Jana Crämer (selbst von Binge-Eating betroffen) sorgen für eine ganzheitlich-bedarfsorientierte Ausgestaltung des Projektes. Die Umsetzung wird in der Regel von einer Betriebskrankenkasse finanziert.



Zur **Bestellung der Materialien** schreiben Sie gerne eine E-Mail an: [maja.schrader@teamgesundheit.de](mailto:maja.schrader@teamgesundheit.de).

Weitere Informationen unter:

[www.bkk-bauchgefuehl.de](http://www.bkk-bauchgefuehl.de) und [Projektinformationen Team Gesundheit GmbH](#)

### Kontakt:

E-Mail: [maja.schrader@teamgesundheit.de](mailto:maja.schrader@teamgesundheit.de)  
Tel.: 0201 565 77 352

# Rezept im September

„Vielfältige geschmackliche Nuancen und eine Fülle an Nährstoffen vereinen sich in diesem Gericht.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle  
Schulverpflegung Hessen:  
Simonetta Zieger*

## ■ MINI-WARENKUNDE: ROTE BETE

Die Haupt-Erntesaison von Roter Bete ist im September und Oktober. Darüber hinaus sind die Knollen bis in den Frühling des Folgejahres als Lagerware aus regionalem Anbau erhältlich und sorgen für Farbe, Geschmack und Gesundheitsplus im Herbst und Winter.

Aber warum sind Rote Beten so gesund? Da wäre zum einen ihr - im Vergleich zu anderen pflanzlichen Lebensmitteln - hoher Eisengehalt. Damit der Körper dieses optimal aufnehmen kann, ist Vitamin C nötig. Wie gut, dass die Knollen ohnehin beides in Kombination enthalten! Wer mag, verfeinert Gerichte mit Roter Bete trotzdem zusätzlich mit Zitrone bzw. deren Saft. Die frische Note harmoniert geschmacklich super mit dem erdigen Aroma von Roter Bete. Neben Eisen enthält diese sattmachende Ballaststoffe (ca. 2,5 g je 100 g) sowie B-Vitamine und Folsäure. Da letztere jedoch hitzeempfindlich ist, spielt sie vor allem in rohen Gerichten wie Salaten oder Smoothies eine Rolle. Rote Beten sind nämlich auch ungekocht verdaulich und sehr gesund.

Für farbliche Abwechslung sorgen weitere verschiedene Sorten wie die pinkfarbene Ringelbeete (Chioggia-Rübe) oder gelbe und orange Beeten. Insbesondere für Rote-Bete-Skeptiker sind diese Sorten empfehlenswert, weil sie süßlicher und weniger erdig schmecken als die tiefrote Sorte. Zudem färben sie beim Schälen und Kochen weniger stark. Mit einem Trick lassen sich rot gefärbte Hände schnell wieder reinigen: Einfach die Finger mit Zitronensaft beziehungsweise einer (ausgepressten) Zitronenhälfte einreiben und wie gewohnt waschen. Andererseits ist das rote Gemüse ein natürliches Färbemittel und kann für Ostereier oder sogar für Stoffe verwendet werden. Wenn das nicht nach (kulinarischen) Experimenten mit dem roten Superfood schreit?

## ■ ROTE BETE-FALAFEL MIT ZITRONENQUINOA UND MINZ-DIP



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Dieses Gericht besteht aus einem Trio, das geschmacklich, farblich und nährstofftechnisch perfekt zusammenpasst: Die Rote Bete-Falafel sind nicht nur optische Hingucker und krosse Leckerbissen, sondern machen dank reichlich Pflanzenprotein lange satt. Ein Extra-Highlight ist ihre Zubereitungsart im Ofen – einfach in der Praxis umzusetzen und fettärmer als die herkömmliche, frittierte Variante. Dazu gibt es erfrischenden Quinoa mit Zitronennote sowie einen leichten Joghurt-Dip mit frischer Minze.

**Als Tipp vorweg:** Wer getrocknete Kichererbsen für die Zubereitung der Falafel selbst kocht, lässt diese am besten vorab über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend können die Hülsenfrüchte abgeschüttet und in frischem Wasser 45 Minuten gegart werden. 200 g getrocknete Kichererbsen entsprechen gekocht dann in etwa 430 g.



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

## ZUTATEN

**Zeit:** 50 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für die Falafel:

2 Knoblauchzehen  
 ½ Bund Petersilie  
 350 g gekochte Rote Bete  
 430 g gekochte  
 Kichererbsen aus dem  
 Glas (abgetropft)  
 3 EL Tahin (Sesammus)  
 2 EL Zitronensaft  
 150 g Semmelbrösel  
 ½ TL gemahlener  
 Kreuzkümmel  
 Salz  
 Pfeffer

#### Für den Quinoa:

250 g Quinoa  
 600 ml Gemüsebrühe  
 1 Bio-Zitrone  
 1 EL Olivenöl

#### Für den Minz-Dip:

1 Handvoll  
 Minzblättchen  
 500 g Joghurt

## ZUBEREITUNG

1. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Rote Bete grob würfeln.
2. Kichererbsen, Knoblauch, Petersilie, Rote Bete, Tahin und Zitronensaft pürieren. Semmelbrösel untermischen, sodass eine formbare Masse entsteht, dann mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit angefeuchteten Händen ca. 40-50 gleichgroße Falafel formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Falafel 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Position der Bleche wechseln.
4. In der Zwischenzeit Quinoa in einem feinen Sieb waschen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Quinoa zufügen und 10-15 Minuten bei schwacher Hitze und aufgelegtem Deckel köcheln lassen.
5. Die Zitrone heiß abwaschen und trocknen, dann die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Minze mit 1 EL Zitronensaft sowie Joghurt verrühren. Dip mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und bis zum Verzehr im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Gekochten Quinoa abschütten und direkt mit Zitronenzesten und übrigem -saft sowie Olivenöl vermischen, dann mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und mit Falafel sowie Dip servieren.

**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.*