

Rezept im Frühling

„Unsere
aromatischen
Kräuter-
Fächerkartoffeln
- simpel,
einfach und
super lecker.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE – KRÄUTER IN TOPF UND FREILAND

Kräuter sind immer eine gute Idee. Mit ihren verschiedenen Aromen verleihen sie vielen Gerichten den geschmacklichen Feinschliff. Schöner Nebeneffekt: Dank ihrer Inhaltsstoffe sind Küchenkräuter echtes Superfood und können sogar Beschwerden lindern.

Beispielsweise schmeicheln Salbei, Basilikum, Estragon sowie Majoran der Verdauung, während Thymian und Rosmarin positive Effekte auf die Atemwege haben und Pfefferminze gegen Übelkeit helfen kann. Sie sehen: Gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen bzw. können Sie eines wachsen lassen – nämlich ohne viel Platz und Equipment, einfach auf dem Fensterbrett.

Am schnellsten klappt das mit gekauften Kräuter-Töpfen aus dem Super- oder Baumarkt bzw. Gartencenter. Pflanzen Sie Ihre vorgezogenen Kräuter zuhause oder in der Schule am besten in einen größeren Topf und lockern beim Umtopfen den Wurzelballen vorsichtig mit den Fingern auf. Das regt das Wachstum an. Die Fensterbank in Küche oder Klassenzimmer ist der perfekte Ort für Kräuter: Lichtdurchflutet und in Reichweite zum regelmäßigen Gießen. Wer eigene Pflänzchen ziehen möchte, kauft entweder entsprechende Samen oder lässt einzelne Kräuterstiele in einem Glas mit Wasser Wurzeln bilden, bevor sie ebenfalls in einen Topf mit (Kräuter-)Erde umziehen.

Während Kräuter ganzjährig auf dem Fensterbrett wachsen können, reicht die Freiland-Saison von Frühjahr bis Herbst. Achten Sie daher bei der Gartenplanung darauf, ob es sich um ein- oder mehrjährige Kräuter handelt. Denn während Koriander, Dill, Basilikum und Kapuzinerkresse sich nach einer Saison für immer verabschieden, können Thymian, Rosmarin und Salbei über viele Jahre hinweg geerntet werden.

Noch mehr Anregungen, Ideen und Tipps für kleinere Gärtner-Projekte sowie größere Aktionen im Rahmen der Klima- und Ernährungsbildung mit Schülerinnen und Schülern [finden Sie hier](#).

■ KRÄUTER-FÄCHERKARTOFFELN MIT SELBSTGEMACHTEM BOHNEN-DIP



Kartoffeln: Ein Lebensmittel, unzählige Möglichkeiten. Wer Abwechslung zu traditionellen Gerichten wie Kartoffelsuppe, -gratin und -brei oder auch Knödel, Pommes und Co. sucht, sollte sich unsere aromatischen Kräuter-Fächerkartoffeln nicht entgehen lassen – simpel, einfach und super lecker. Dazu gibt's einen selbstgemachten Bohnen-Dip, der mit reichlich Pflanzenprotein punktet. **Guten Appetit!**



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 45 Minuten + 50 Minuten Backzeit

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Kräuter-Fächerkartoffeln:

2 kg mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte)
2 EL frische, gehackte Kräuter (z. B. Rosmarin oder Thymian)
½ TL Salz
4 EL Rapsöl

Für den Bohnen-Dip:

500 g gegarte, weiße Bohnen (z. B. aus dem Glas)
1 große Knoblauchzehe
2 EL Tahin (Sesammus)
1 EL Olivenöl
2-3 EL heller Balsamicoessig (alternativ: Apfel- oder Weißweinessig)
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Salz
1 TL gemahlener Pfeffer
1 EL geröstete Sesamsamen (optional)

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gründlich putzen und quer einritzen, sodass feine, zusammenhängende Scheiben entstehen. Am besten klappt das mithilfe zweier Kochlöffel als Schneidehilfe: Stiele parallel zueinander auf die Arbeitsplatte legen, Kartoffeln nacheinander mittig platzieren und mit einem Messer einritzen.
2. Geschnittene Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech nebeneinanderlegen. Kräuter, Salz sowie Rapsöl zu einer Marinade mischen und die Kartoffeln damit einpinseln. Ggf. die einzelnen Kartoffelschichten vorsichtig auseinanderziehen, um die Marinade besser zu verteilen.
3. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze anschalten (Vorheizen ist nicht nötig) und die Fächerkartoffeln auf mittlerer Schiene 40 bis 50 Minuten goldbraun backen.
4. In der Zwischenzeit Bohnen abschütten und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken bzw. pressen. Bohnen, Knoblauch, Tahin, Olivenöl, Essig, Kreuzkümmel, Salz sowie Pfeffer zu einem cremigen Dip pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch esslöffelweise Wasser untermischen.
5. Bohnen-Dip mit allen verwendeten Zutaten abschmecken, mit Sesamsamen toppen und zusammen mit Fächerkartoffeln servieren.

Tip: Wer getrocknete Bohnen selbst kocht, lässt diese vorab über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend können die Hülsenfrüchte abgeschüttet und in frischem Wasser ca. 1 Stunde gegart werden. Ohne vorheriges Einweichen verdoppelt sich die Garzeit.

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 Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.