

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Newsletter März 2025

■ Aktuelles Seite 2

Neuigkeiten rund um die VNS:

- Rückblick: Tag der Ernährungsbildung 2025 – Impulse für nachhaltige Ess- und Trinkentscheidungen

■ Veranstaltungen Seite 4

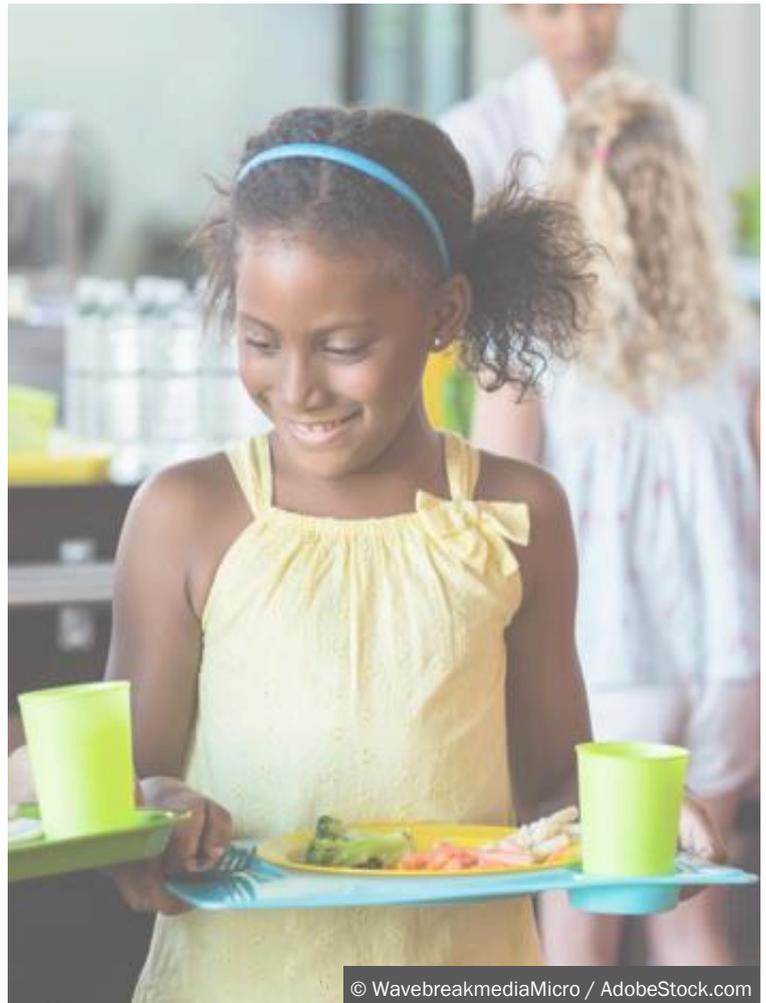
Wir freuen uns, Sie in einer unserer vielfältigen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Seien Sie gespannt, was wir für das Jahr 2025 vorbereitet haben und informieren Sie sich [hier](#), welche Themen Sie erwarten.

■ Angebote Seite 5

Aktuelle Angebote zur Unterstützung für Schulen:

- Die „Werkstatt Ernährung“ erstrahlt im neuen Glanz
- Kinder spielend stärken – mit KLASSE LERNORT
- Jetzt als Verbraucherschule bewerben!
- Schulessen neu gedacht: Wie Hülsenfrüchte die Zukunft prägen können

■ Rezept Seite 10



© WavebreakmediaMicro / AdobeStock.com

„Bunte Frühlings-Bowl“
Zum Ausprobieren & Nachkochen!

■ LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Wir hoffen, Sie sind gut in das Jahr 2025 gestartet. Der Frühling steht vor der Tür und wir begrüßen Sie zu unserem ersten Newsletter des Jahres. In dieser neuen Ausgabe informieren wir Sie über zahlreiche externe Angebote und laden Sie herzlich zum Ausprobieren eines bunten Rezepts ein. Außerdem blicken wir zurück auf unsere erfolgreiche Präsenzveranstaltung im Februar – den Tag der Ernährungsbildung. Ab April dürfen wir Dana Gohlke in unserem Team willkommen heißen, die uns noch bis Ende Juli im Rahmen eines studentischen Praktikums unterstützt.

Wir wünschen Ihnen sonnige Frühlingstage und viel Spaß beim Stöbern!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Aktuelles aus der VNS



■ RÜCKBLICK: TAG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG IMPULSE FÜR NACHHALTIGE ESS- UND TRINKENTSCHEIDUNGEN

- in Kooperation mit den Hessischen Umweltschulen



Der diesjährige Tag der Ernährungsbildung fand am 20. Februar in der neuen Liegenschaft der Hessischen Lehrkräfteakademie in Gießen statt. Knapp 70 Teilnehmende aus unterschiedlichen Berufsgruppen inklusive Referentinnen und Referenten nahmen teil.



Abbildung: Patricia Wowra, Doktorandin an der JLU Gießen

Der ereignisreiche Tag startete mit einem Fachimpuls von Frau Patricia Wowra, Doktorandin an der Professur für Versorgungs- und Verbrauchsforschung der Justus-Liebig-Universität Gießen. In Ihrem Vortrag stellte Frau Wowra die **Psychologie hinter unseren Essensentscheidungen** im Kontext der *Dual-System-Theorie* vor. Diese besagt, dass unser Essverhalten durch zwei Systeme gesteuert wird: das **reflektierende System** (bewusst & rational) sowie das **automatische System** (intuitiv & impulsiv). Um gesundes und nachhaltiges Essverhalten zu fördern, sollte das reflektierende System z.B. durch Bildungsmaßnahmen aktiviert und das automatische System durch Maßnahmen wie bspw. Nudging gezielt gesteuert werden.

Der Fachtag Tag der Ernährungsbildung wird jährlich von der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen in Kooperation mit den Hessischen Umweltschulen umgesetzt.

RÜCKBLICK: TAG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG



Abbildung: Jessica Füger, Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Im Anschluss konnten die Teilnehmenden in drei praktischen Workshops Ihr Wissen rund um die Themen **Achtsamkeit**, **Gelingensfaktoren** der Ernährungsbildung und **Label** für eine nachhaltigere Ernährung erweitern und Impulse für den (Berufs-)alltag mitnehmen.

Neben den Programmpunkten hatten die Teilnehmenden ausreichend Zeit zum **Austauschen**, **Vernetzen** und **Informieren**. Letzteres geschah zum Beispiel an der Infothek, an der neben Materialien der VNS Schule Informationsmaterialien des Bereichs Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE), des Hessischen Ministeriums für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) sowie des Hessischen Ministeriums für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) auslagen.



Abbildung: Informationsmaterialien des HMLU

In der zweiten Workshoprunde informierten sich die Teilnehmenden zu den Themen **Essen mit allen Sinnen**, **nachhaltige Pausenbrote** sowie **Fair Trade**.

Zum Abschluss fand ein letzter Gruppenaustausch statt, in dem Teilnehmende aus unterschiedlichen Berufsgruppen gemeinsam den Tag reflektieren konnten.



© VNS Hessen



Abbildung: Silke Bell (links), Landeskoordinatorin Hessische Umweltschulen und Jessica Füger (rechts), Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Wir bedanken uns recht herzlich bei allen Teilnehmenden und Referierenden für die vielfältigen Impulse und den regen Austausch zu dem Thema nachhaltige Ess- und Trinkentscheidungen.

Die Vernetzung der Teilnehmenden aus unterschiedlichen Berufsgruppen im Rahmen dieser Präsenzveranstaltung hat den Tag zu etwas ganz Besonderem gemacht.

Weitere Informationen zum Tag der Ernährungsbildung sowie die Dokumentationen der vergangenen Veranstaltungen finden Sie [hier](#). Die diesjährige Dokumentation folgt in Kürze.

Veranstaltungen

WEITERE PRÄSENZVERANSTALTUNGEN 2025

Nach der bereichernden Präsenzveranstaltung, dem Tag der Ernährungsbildung in Gießen, laden wir sie herzlich zu unseren **weiteren Präsenzveranstaltungen** in diesem Jahr ein. Wir freuen uns, Ihnen in diesem Rahmen einen **direkten Austausch** mit anderen Akteurinnen und Akteuren ermöglichen zu können.



DGE-QUALITÄTSSTANDARD IN SCHULEN: UMSETZUNG IN DIE KOCHPRAXIS – TEIL 2

27.03.2025, 14:30 – 18:00 Uhr
Adolf-Reichwein-Schule Limburg
Heinrich-von-Kleist-Straße 14
65549 Limburg/Lahn

[Informationen und Anmeldung](#)

[\(Informationen und Anmeldung zu Teil 1 – Online\)](#)



LEHRKRÄFTESCHULUNG ZUR „WERKSTATT ERNÄHRUNG“

14. Mai 2025, 15 - 18:30 Uhr
Georg-August-Zinn-Schule Reichelsheim,
Pestalozzistraße 10,
64385 Reichelsheim (Odenwald)

[Informationen und Anmeldung](#)



LEHRKRÄFTESCHULUNG ZUM „ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN“

22. Mai 2025, 15 - 18:30 Uhr
Nibelungenschule Heppenheim,
Nibelungenstraße 12,
64646 Heppenheim

[Informationen und Anmeldung](#)

UNSER VERANSTALTUNGSPLANER



Wir **informieren** und **vernetzen** Akteurinnen und Akteure und bieten vielfältige Fortbildungsangebote, Fachtagungen, Workshops und Netzwerktreffen an. Unterstützt werden wir hierbei von unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern. Seien Sie gespannt auf neue sowie vertiefende Themen und Impulse.

Wir laden Sie herzlich ein, sich in unserem [Veranstaltungsplaner](#) über unsere geplanten **Veranstaltungen** zu informieren. Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen und stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

Angebote

■ DIE „WERKSTATT ERNÄHRUNG“ ERSTRAHLT IN NEUEM GLANZ

1/2



Gemeinsam mit den Mitschülerinnen und Mitschülern buntes Gemüse schnibbeln, mit Spaß bei der Sache neue Rezepte ausprobieren und dabei so einiges über Lebensmittel und die eigene Ernährung lernen: die „Werkstatt Ernährung“ macht das schon seit vielen Jahren möglich.

Jetzt wurde das etablierte Konzept sowohl **inhaltlich** als auch **optisch** durch das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) **aktualisiert**. So soll die Qualität der Ernährungsbildung an hessischen Schulen auf hohem Niveau gesichert werden und das Ernährungsbildungsmaterial für die Kinder und Lehrkräfte weiterhin attraktiv bleiben.

Das Bausteinkonzept „Werkstatt Ernährung“

Die „Werkstatt Ernährung“ ist ein **erlebnis- und handlungsorientiertes Bausteinkonzept** rund um das Thema **Essen und Trinken**. Es wurde vom HMLU und dem Hessischen Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen gemeinsam mit Partnern des Ernährungsbereiches entwickelt.

Die „Werkstatt Ernährung“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler der **fünften bis siebten Klasse** und vermittelt ihnen die gesundheitlichen, sozialen, ökologischen und ökonomischen Aspekte, die mit unserer Ernährungsweise im Zusammenhang stehen. Dabei gehen **Theorie und Praxis immer Hand in Hand**, denn am Ende einer jeden Einheit steht das gemeinsame Kochen, Anrichten und Verkosten der zubereiteten Gerichte. Oberstes Ziel des Ernährungsbildungsmaterials ist es, Heranwachsende zu selbstbestimmten und informierten Ernährungs- und Konsumentscheidungen zu befähigen.

Die „Werkstatt Ernährung“ besteht neben einer Einführung aus **zehn Bausteinen**. Jeder Baustein gliedert sich in Fachinformationen für Lehrkräfte, beispielhafte Abläufe der Werkstattstunden sowie Arbeitsblätter und Rezepte mit methodisch-didaktischen Hinweisen.

Neun der zehn Bausteine widmen sich jeweils einer Lebensmittelgruppe im Detail wie beispielsweise Obst und Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und Eiern, Milch oder Hülsenfrüchten. Der zehnte Baustein hat im Rahmen der Aktualisierung den neuen **Titel „Regionale Ernährung und Nachhaltigkeit“** und damit eine etwas veränderte Fokussierung erhalten. Hier werden unter anderem die Vorteile einer regionalen und saisonalen Ernährung, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Klima sowie die Wertschätzung von Lebensmitteln thematisiert.

Einbindung in den Unterricht

Die „Werkstatt Ernährung“ kann entweder als einzelne Einheit in den Regel- und Wahlpflichtunterricht eingebunden oder an Projekttagen und -wochen angeboten werden. Auch als Gegenstand einer fortlaufenden Nachmittags-AG eignet sie sich.

Die verschiedenen Bausteine des Materials können Lehrkräfte **kostenfrei** auf der Webseite des HMLU herunterladen und eigenständig an ihrer Schule umsetzen. Alternativ kann die „Werkstatt Ernährung“ auch kostenfrei von **geschulten Multiplikatorinnen des Landfrauenverbands Hessen e.V.** an hessischen Schulen durchgeführt werden.

Ermöglicht wird dies durch das vom HMLU geförderte Projekt „[Klimabewusste Ernährungsbildung für Kinder](#)“.

Rechts zu sehen: Herr Staatsminister Ingmar Jung und Schulkinder bei der Durchführung einer Einheit der „Werkstatt Ernährung“.



→ Die neuen Materialien der „Werkstatt Ernährung“ sind hier zu finden:

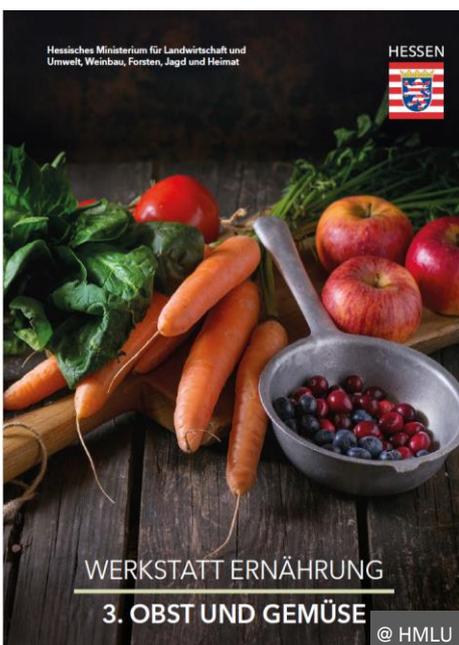
[Werkstatt Ernährung | landwirtschaft.hessen.de](#)

→ Zum Angebot der „Werkstatt Ernährung“ des Landfrauenverbandes Hessen e.V. geht es hier:

[Projektmaßnahme Werkstatt Ernährung - Klimaschutz-anpacken](#)

→ Zu den Lehrkräfteschulungen zur „Werkstatt Ernährung“ der Vernetzungsstelle Schulverpflegung in Kooperation mit dem Landfrauenverband e. V. geht es hier:

[Werkstatt Ernährung | Klasse 5-7 | Lehrkräfteakademie.hessen.de](#)



■ KINDER SPIELEND STÄRKEN – MIT KLASSE LERNORT



Die **ganzheitlichen Präventionsprogramme von KIKS UP** unterstützen Kinder darin, zu starken, sozial und emotional kompetenten Persönlichkeiten heranzuwachsen, die Freude an Bewegung haben, sich ausgewogen ernähren und auf ihre Gesundheit achten.

Das Präventionsprogramm **KLASSE KLASSE** ist seit Jahren bundesweit an Grundschulen wirkungsvoll im Einsatz. Mit **KLASSE LERNORT** können nun die **Präventionsbereiche Ernährungsbildung, Bewegungsförderung sowie psychosoziale Gesundheit** (Sucht- und Gewaltprävention) in das Betreuungsangebot an Grundschulen integriert und gleichzeitig Betreuungskräfte qualifiziert werden.

Die Fortbildung. Den Auftakt für den Einsatz von **KLASSE LERNORT** bildet die **zweitägige Präsenzfortbildung**. Hier werden theoretische Grundlagen und praktische pädagogische Impulse vermittelt und das Verständnis für Prävention geschaffen. Die Teilnehmenden werden bestens darauf vorbereitet, die Inhalte von **KLASSE LERNORT** nahtlos in den Alltag mit den Kindern zu integrieren. Das stärkt die Betreuungskräfte und bringt unter anderem mehr Sicherheit im Umgang mit komplexen und herausfordernden Aufgaben. Geschulte Betreuungskräfte werden zudem in jährlichen Qualitätszirkeln kontinuierlich begleitet.

Die Struktur. Mit **140 Praxiseinheiten und Umsetzungsideen** für die verschiedenen Präventionsbereiche wurde eine breite Palette an Themen und Spielanleitungen entwickelt. Auf DIN-A5-Karten stehen sie in der **KLASSE KISTE** bereit und können passend zum Bedarf (personelle Ressourcen, Raumkapazitäten oder eine variierende Anzahl von Kindern bzw. Gruppen) ausgewählt werden: für drinnen und draußen, für Entspannungs- und Bewegungsspiele und vieles mehr. Der Bereich **praktische Ernährungsbildung** enthält Übungen zur **Sinnes- und Genussschulung** ebenso wie **Rezeptideen** etc.

Die Vorteile. **KLASSE LERNORT** ermöglicht eine **klare, überprüfbare Wochenplanung** – und **sofortige Umsetzung**. Die sorgfältig gestalteten Materialien reduzieren den Vorbereitungsaufwand für Betreuungskräfte auf ein Minimum und ermöglichen die Anpassung an die individuellen Gegebenheiten. Das Spielen ist zudem eine der effektivsten Lernformen. Es verbindet alle Kinder einer Gruppe, stärkt Kommunikation sowie Interaktion und trägt zu einer positiven Gruppenatmosphäre bei.

Mehr über **KLASSE LERNORT** erfahren Sie unter www.klasse-lernort.de

Informationen zu den Kosten, **KLASSE LERNORT**-Fortbildungsterminen und Fördermöglichkeiten erhalten Sie in der **KIKS UP**-Geschäftsstelle.

Ihre Ansprechpartnerin bei **KIKS UP e.V.**

Claudia Rochell
Am Goldstein 9
61231 Bad Nauheim
Telefon: 06032 9255040
E-Mail: c.rochell@kiksup.de

■ JETZT ALS VERBRAUCHERSCHULE BEWERBEN!



Fake-Shops, unseriöse Finanztipps auf Social Media oder Greenwashing: Fallstricke lauern im Alltag junger Verbraucherinnen und Verbraucher überall.

Der **Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)** setzt sich dafür ein, dass Kinder und Jugendliche in der Schule auf diesen Alltag vorbereitet werden. Schulen, die sich besonders engagieren, ehrt der vzbv mit der Auszeichnung Verbraucherschule.

**Allgemein- und berufsbildende Schulen können sich ab sofort
bis zum 30. September 2025 bewerben!**

Schulen können sich bewerben, wenn sie in den Schuljahren 2023/2024 und/oder 2024/2025 lebensweltbezogene, partizipative und ressourcenschonende Ansätze aus den vier miteinander verzahnten **Handlungsfelder der Verbraucherbildung** engagiert umgesetzt haben:

- Ernährung & Gesundheit
- Finanzen, Marktgeschehen & Verbraucherrecht
- nachhaltiger Konsum & Globalisierung
- Medien & Information

Die Bewerbungsunterlagen können komfortabel über das **digitale Bewerbungsportal** eingereicht werden. Alle Informationen zur Auszeichnung Verbraucherschule finden Sie auf www.verbraucherschule.de

Kontakt

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
Team Verbraucherbildung
verbraucherschule@vzbv.de
Rudi-Dutschke-Straße 17, 10969 Berlin

Der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. ist im Deutschen Lobbyregister und im europäischen Transparenzregister registriert. Sie erreichen die entsprechenden Einträge [hier](#) und [hier](#).

@vzbv

verbraucherzentrale
Bundesverband

■ SCHULESSEN NEU GEDACHT: WIE HÜLSENFRÜCHTE DIE ZUKUNFT PRÄGEN KÖNNEN

Mit Hülsenfrüchten gewinnt man in der Regel keinen Blumentopf, schon gar nicht bei Kindern und Jugendlichen. Oder?

Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) geförderte Projekt **HELDENBOHNE** will das ändern. **Anbau und Einsatz regionaler Hülsenfrüchte** sollen in Hessen deutlich gesteigert werden. Denn: Linsen, Bohnen & Co. sind echte Klimaretter – und dazu noch lecker.



Abbildung: Mediterraner Linseneintopf

Hülsenfrüchte sind wahre Superhelden, denn sie...

- verringern Klimaemissionen
- machen lange satt
- fördern die Bodenfruchtbarkeit
- unterstützen die Darmgesundheit und das Immunsystem
- stärken die Artenvielfalt
- sind eine wertvolle pflanzliche Eiweißquelle

Linsen, Kichererbsen und Co. sind **wertvoll für die Gesundheit von Planet und Mensch**, und deswegen besonders wichtig für ein gesundes Aufwachsen von Kids und Teens.

Das Ziel der HELDENBOHNE: Mehr Hülsenfrüchte auf die Teller von Hessens Schülerinnen und Schülern bringen und Schulküchen dabei unterstützen, nachhaltiger und gesünder zu kochen.

Aktuell haben wir noch Kapazitäten für Partnerschulen!

Machen Sie mit und bringen Sie gemeinsam mit uns mehr Abwechslung und Nachhaltigkeit in Ihre Schulküche!

Unser beitragsfreies Angebot für Schulküchen und Caterer:

- **Speisekarten-Check:** Wir helfen Ihnen, Hülsenfrüchte unkompliziert in Ihre Speisekarte zu integrieren.
- **Bedarfsanalyse:** Wir analysieren Ihre Küche, Ihre Voraussetzungen, Ihre Ressourcen und finden maßgeschneiderte Lösungen.
- **Praxisnahe Rezepte:** Ihre Küchenteams erhalten auf Wunsch Rezeptideen.
- **Küchen-Workshops:** Wir zeigen, wie Hülsenfrüchte einfach und lecker eingesetzt werden.
- **Individuelle Konzepte:** Ob Aktionswochen oder ein „Regio-Teller“ – wir entwickeln nachhaltige Lösungen für Ihre Schule.
- **Vernetzung:** Wir bringen Sie mit anderen nachhaltigen Küchen in Kontakt, organisieren Feldtage und Hofbesichtigungen, unterstützen bei der Beschaffung.

Sie haben Interesse am Projekt oder benötigen Bildungsmaterialien zum Thema?

Kontaktieren Sie uns und gestalten Sie mit uns die Schulverpflegung von morgen!

Ansprechpartnerin: Dr. Jaya Bowry, Projektkoordinatorin HELDENBOHNE

E-Mail: jaya@lustaufbesserleben.de

Webseite: heldenbohne.de

Initiatorinnen und Initiatoren:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rezept im März

„Bowls sind bunte Kombinationen verschiedener Lebensmittel, die individuell zusammengestellt werden können.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE – RADIESCHEN

Von April bis September gibt's Radieschen in Deutschland aus Freilandanbau, in den übrigen Monaten aus Gewächshäusern. Auch im Klassenzimmer lassen sie sich an einem warmen, sonnigen Platz einfach und schnell anbauen. Wie das gemeinsame Gärtnern mit Schülerinnen und Schülern gelingen kann, [lesen Sie hier](#).

Egal ob selbst angebaut oder gekauft – die roten Knollen lassen sich vielfältig in der Küche einsetzen: Einfach als Snack, im Salat oder sogar gebraten, wie unser Rezept zeigt. Durch die Hitzeeinwirkung beim Garen lässt sich die Schärfe mildern und eine leicht nussige Note erzeugen. Und die inneren Werte? Mit gerade einmal 16 Kilokalorien sind Radieschen kalorienarm, enthalten gleichzeitig aber zahlreiche darmschmeichelnde Ballaststoffe und gesundheitsförderliche Mikronährstoffe wie Vitamin C, Kalium und Senföle. Letztere können positiv auf den Zuckerstoffwechsel und die Verdauung wirken sowie Leber und Galle anregen.

Bleibt nur noch die Frage nach der optimalen Lagerung: Am längsten bleiben Radieschen im Kühlschrank frisch. Dafür das Blattwerk knapp über den Knollen abschneiden und beides separat in feuchte Tücher gewickelt im Gemüsefach lagern. Radieschenblätter eignen sich beispielsweise als Zutat für frische Salate, Kräuterquark oder selbstgemachtes Pesto. Auch als gedünstetes Gemüse oder in Cremesuppen bringen sie leckere Aromen mit. Und das Beste: Wer neben den roten Knollen, auch die Blätter verwendet, entdeckt nicht nur neue Geschmacksrichtungen, sondern reduziert ganz nebenbei auch Lebensmittelabfälle.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

■ BUNTE FRÜHLINGS-BOWL



@ VNS Hessen

Bowls (auf Deutsch: Schüsseln) sind bunte Kombinationen verschiedener Lebensmittel, die individuell zusammengestellt werden können.

Neben einer sättigenden Getreide-Komponente sorgt Gemüse für Farbe, Geschmack und Nährstoffe.

In unserer frühlingshaften Variante sind das Dinkel, Radieschen und Spinat. Kichererbsen, Samen und Saaten bringen Proteine in die Schüssel. Das cremige Hummus-Dressing rundet den Mix perfekt ab.



© VNS Hessen

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

140 g (Pseudo-)Getreide (z. B. Buchweizen, Dinkel oder Hirse)
 40 g Nüsse, Kerne oder Saaten
 1 Glas Kichererbsen (ca. 265 g Abtropfgewicht, alternativ: siehe Tipp)
 1 EL Rapsöl
 Salz
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver

1 Bund Radieschen
 1 Prise Zucker
 2 Handvoll frischer Babyspinat
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Tahin (= Sesammus)
 2 EL Apfelessig
 5-6 EL Wasser
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gewünschtes (Pseudo-)Getreide nach Packungsangabe garen. Nüsse, Kerne oder Saaten in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie bräunen und duften, dann beiseitestellen – große Nüsse ggf. grob hacken.
2. Kichererbsen abschütten, ein Drittel für das Dressing beiseitestellen und den Rest mit 1 TL Rapsöl, etwas Salz sowie Paprikapulver in einer beschichteten Pfanne mischen und ca. 5 Minuten goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Blätter von den Radieschen-Knollen abschneiden und beides gründlich putzen bzw. waschen. Radieschen je nach Größe halbieren oder vierteln und in 1 TL Rapsöl ca. 5 Minuten rundherum anbraten, dann mit Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen und kurz weiterbraten. Gewaschene und abgetropfte Radieschenblätter grob hacken und gewünschte Menge unter das gegarte Getreide heben. Spinat waschen und abtropfen lassen.
4. Knoblauch abziehen und fein hacken bzw. pressen. Zurückbehaltene Kichererbsen mit Tahin, Apfelessig, Wasser, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing mixen bzw. pürieren.
5. Alle vorbereiteten Komponenten in Bowls anrichten und lauwarm genießen.

Tipp: Wer getrocknete Kichererbsen selbst kocht, lässt diese vorab über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend können die Hülsenfrüchte abgeschüttet und in frischem Wasser ca. 45 bis 60 Minuten 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.