



Virtueller BNE-Kongress 24.10.2020:

Mittagessen mit der Sarah Wiener Stiftung – Cremiger Nudelsalat

Im Rahmen der Initiative Ich kann kochen! lädt die Sarah Wiener Stiftung herzlich ein, in der Mittagspause zwischen 13:00 und 13:30 Uhr gemeinsam eine tolle Variation eines Klassikers zuzubereiten: einen cremigen Nudelsalat. Im Anschluss ist ausreichend Zeit, die Mahlzeit in Ruhe „offline“ zu genießen.

Das Rezept reicht für etwa 2 Erwachsene und 2 Kinder. Wer weniger zubereiten möchte, halbiert die Mengenangaben der Einkaufsliste oder hebt sich für den nächsten Tag im Kühlschrank 1-2 Portionen auf. Damit wir zeitgleich das Gericht zubereiten können, sollten Sie vorab folgende Zutaten einkaufen und vorbereiten:

Einkaufsliste:

250g Vollkornpenne
250g Vollmilchjoghurt
200g Zucchini (etwa eine mittelgroße Zucchini)
100g Karotten (etwa 1-2 Karotten)
½ Bund Petersilie
Olivenöl
Apfelessig
Kreuzkümmel (gemahlen)
Salz
Wer möchte: 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne

Vorbereitung (vor dem Kongress):

- Die Vollkornpenne nach Packungsangabe im Salzwasser garen. Anschließend Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Rasch im Kühlschrank herunterkühlen und bis zur gemeinsamen Zubereitung des Nudelsalats kühl aufbewahren.
- Petersilie, Karotten und Zucchini waschen.
- Evtl. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten.

Bevor Kochaktion startet, bereiten Sie sich bitte in Ihrer Küche die Zutaten und folgende Küchenwerkzeuge vor:

| Küchenwerkzeuge | Zutaten |
|--|-----------------------------------|
| 1 große Schüssel für den Nudelsalat | Gekochte Nudeln |
| 1 Rührlöffel | Zucchini, Möhren (gewaschen) |
| 1 Gemüsereibe | Petersilie (gewaschen) |
| 1 Schneidebrett | Vollmilchjoghurt |
| 1 scharfes Messer | Evtl. geröstete Sonnenblumenkerne |
| 1 Sparschäler | Essig, Öl |
| 1 Esslöffel | Kreuzkümmel |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Küchenwaage | |

Um gut versorgt durch den gesamten Kongress zu kommen, empfehlen wir Ihnen, sich im Vorfeld Gedanken über Ihr Essen und Trinken für den ganzen Tag zu machen. Zur Inspiration geben wir Ihnen Rezepte für ein Knuspermüsli mit Obst und einen Eistee mit Apfel und Minze mit.

Weitere Ideen finden Sie auch im digitalen Kochbuch „Familienküche“, welches Sie hier herunterladen können:

<https://ichkannkochen.de/vorgeschmack/familienkueche/>

Wir freuen uns auf Sie und wünschen viel Spaß und Genuss!