

# INTERNATIONALE REZEPTKOLLEKTION



# DIE INTERNATIONALE REZEPTKOLLEKTION

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. DEUTSCHLAND</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1. RADIESCHENBLÄTTER-CREMESUPPE</b> .....	4
<b>1.2. RADIESCHENBLATTSALAT MIT KARAMELLISIERTEN KÜRBISKERNEN</b> .....	5
<b>1.3. KÜRBISKNÖDEL MIT SALBEIBUTTER</b> .....	6
<b>2. ZYPERN</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1. ZYPRIOTISCHE TRAHANAS-SUPPE</b> .....	8
<b>2.2. "TOURLOU" IM OFEN (GEMÜSE IM TONTOPF)</b> .....	9
<b>2.3. GEMISTA (GEFÜLLTE TOMATEN UND PAPRIKA MIT REIS)</b> .....	10
<b>3. PORTUGAL</b> .....	<b>12</b>
<b>3.1. GRÜNE MINHO SUPPE (SUPPE)</b> .....	13
<b>3.2. SEITAN À ALENTEJANA (NACH ART DER REGION ALENTEJO)</b> .....	14
<b>3.3. LINSEN MIT JOGHURTSAUCE</b> .....	15
<b>4. POLEN</b> .....	<b>16</b>
<b>4.1. SALAT MIT ESSBAREN BLUMEN</b> .....	17
<b>4.2. SMOOTHIE AUS BRENNNESSEL, BANANE UND KIWI</b> .....	18
<b>4.3. BRENNNESSEL-SUPPE</b> .....	19



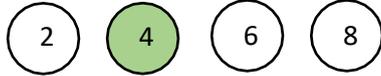
# DEUTSCHLAND



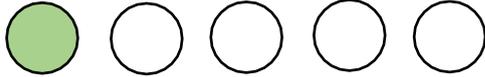
# REZEPT

## RADIESCHENBLÄTTER-CREMESUPPE

### PORTIONEN



### SCHWIERIGKEITSGRAD



### SCHÄRFE



## ZUTATEN & ABMESSUNGEN

800 ml vegetable broth

400 g Radieschen mit Blättern

100 g Crème Fraîche

350 g mehlig Kartoffeln

Salz & Pfeffer und ein wenig Chilischote

2 Zwiebeln

2 Esslöffel Butter

VEGETARISCH



LOW CARB



GLUTEN FREI



VEGAN



MILCHFREI



## ANLEITUNG

1. Radieschen samt Blättern und geschälten Kartoffeln grob würfeln.
2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
3. Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
4. Kartoffeln, Radieschen und Blätter hinzufügen. Mit Brühe aufgießen, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Suppe pürieren und Crème fraiche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCHZEIT: 20 Minuten

TEMPERATUR: 100° C



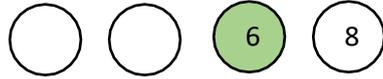
# REZEPT

RADIESCHEN BLATT SALAT MIT  
KARAMELISIERTEN KÜRBISKERNEN

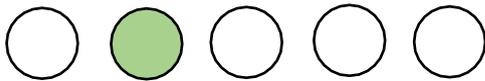
## ZUTATEN & ABMESSUNGEN

- 600g Radieschen mit Blättern
- 6 TL Kürbiskerne
- 6 TL Rohrzucker
- 6 EL Getrocknete Cranberries

## PORTIONEN



## SCHWIERIGKEITSGRAD



## SCHÄRFE



Salat Dressing:

- 3 EL Kürbiskernöl
- 4 EL Apfelessig
- 2 TL grobkörniger Senf
- Salz

VEGETARISCH



LOW CARB



GLUTEN FREI



VEGAN



MILCHFREI



## ANLEITUNG

1. Die Blätter von den Radieschen entfernen und beiseite stellen.
2. Die Radieschen in Viertel oder Sechstel schneiden.
3. Die Kürbiskerne kurz ohne Fett in einer Pfanne rösten.
4. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.
5. Die Kürbiskerne auf einem Stück Backpapier abkühlen lassen.
6. Mit Radieschenblättern, Radieschen und Preiselbeeren in eine Schüssel geben.
7. Für das Salatdressing das Kürbiskernöl mit dem Apfelessig und dem Senf vermischen und mit Salz abschmecken.
8. Das Dressing über den Salat geben und vermischen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCHZEIT: 10 Minuten

TEMPERATUR:



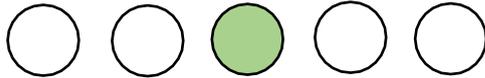
# REZEPT

## KÜRBISKNÖDEL MIT SALBEI BUTTER

### PORTIONEN



### SCHWIERIGKEITSGRAD



### SCHÄREFE



## ZUTATEN & ABMESSUNGEN

### FÜR DIE KNÖDEL:

- Hokkaido Kürbis ungef. 700 g
- 1 TL Öl
- 200 g altbackene Brötchen oder Knödelbrot
- 170 ml Milch
- 2 Eier Größe L
- 1-2 EL Mehl
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- 1 TL Ingwer, gemahlen
- 1/2 TL Zimt gemahlen
- 50 g geriebener Mozzarella
- Salz + Pfeffer

### SALBEI BUTTER:

- 60 g Butter
- ungefähr 15 kleine Salbeiblätter

VEGETARISCH

LOW CARB

GLUTEN FREI

VEGAN

MILCHFREI

## ANLEITUNG

1. Den Backofen auf Obern-Unterhitze 180 Grad vorheizen.
2. Den oberen und unteren Teil des Hokkaidokürbisses abschneiden und den Kürbis halbieren
3. Das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen.
4. Den Kürbis dünn mit etwas Öl bepinseln und die Haut mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Kürbis auf der Schnittseite liegend etwa 30-45 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
5. Abkühlen lassen und das Fruchtfleisch einschließlich der Haut in Würfel/kleine Stücke schneiden.
6. Die altbackenen Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
7. Die Milch lauwarm erhitzen und zusammen mit den Kürbiswürfeln zum Knödelbrot geben. Alles grob vermischen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
8. Die Eier, das Mehl, das Muskatnusspulver, das Ingwerpulver, den Zimt, den Mozzarella und reichlich Salz und etwas Pfeffer hinzufügen und alles schnell mit den Händen vermengen. Nochmals 20 Minuten ruhen lassen.
9. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch köchelt und nicht mehr sprudelt.
10. Aus dem Teig 10 Knödel formen, diese vorsichtig in das kochende Wasser legen, ca. 15-20 Minuten darin ziehen lassen und dann gut abtropfen lassen.
11. Die Butter in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Salbeiblätter hinzufügen. Die Knödel in der Butter von allen Seiten goldbraun braten und sofort mit den knusprigen Salbeiblättern und der gebräunten Butter übergießen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 1,5 Stunden

KOCHZEIT: 1 Stunde

TEMPERATUR: 180 C



# ZYPERN

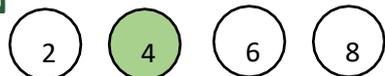


# REZEPT

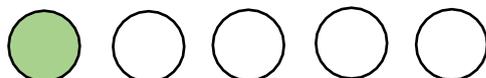
## Zypriotische Trahanas-Suppe

“Trahanas” ist fermentierte Schaf- und Ziegenmilch und Weizenmehl, das zu ovalen Teigtaschen geformt und getrocknet wird. Da die Milch fermentiert ist, hat sie einen säuerlichen Geschm.

### PORTIONEN



### SCHWIERIGKEITSGRAD



### SCHÄRFE



## ZUTATEN & ABMESSUNGEN

6 Tassen Wasser oder Hühnerbrühe  
1½ Tassen getrocknete Trahanas  
2 mittelgroße reife Tomaten, gehäutet und püriert  
Salz (optional) und frisch gemahlener Pfeffer  
3 Scheiben Halloumi-Käse (gewürfelt)  
Croutons:  
2 Tassen altbackenes Brot, in 1/2-Zoll-Würfel geschnitten  
4 EL Olivenöl  
1 kleine Knoblauchzehe  
Salz and Pfeffer  
Oregano

VEGETARISCH

LOW CARB

GLUTEN FREI

VEGAN

MILCHFREI

## ANLEITUNG

1. Das Wasser oder die Hühnerbrühe erhitzen, unter Rühren hinzufügen, bis sie sich auflösen.
2. Tomaten, Salz, Halloumi und etwa 30 Min. lang kochen lassen.
3. Abschmecken und entsprechend würzen, da sowohl die Brühe als auch der Halloumi salzig sind.
4. Sehr heiß, mit knusprigen Brot oder Croutons und gemahlenem schwarzen Pfeffer servieren.

ZUBEREITUNGSDAUER: 1 Stunde

KOCHZEIT: 30 Minuten

TEMPERATURE: 100° C



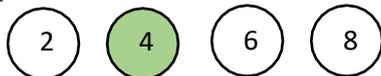
# REZEPT

**“Tourlou” im Ofen (Gemüse im Tontopf)**

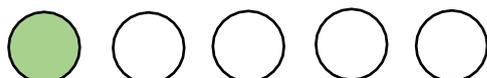
## ZUTATEN & ABMESSUNGEN

2 Auberginen  
2 Zucchini  
250 gr. Okra  
2 Zwiebeln  
2 Kartoffeln  
3 reife Tomaten, gehackt  
3 Knoblauchzehen  
1/2 l Olivenöl  
1/2 Bund gehackte Petersilie  
  
Frisch gemahlener Pfeffer

## PORTIONEN



## SCHWIERIGKEITSGRAD



## SCHÄRFE



**VEGETARISCH**



**LOW CARB**



**GLUTEN FREI**



**VEGAN**



**MILCHFREI**



## ANLEITUNG

1. Die Okraschoten schälen, in einem Backblech auslegen, mit Essig beträufeln und eine Stunde in der heißen Sonne liegen lassen, damit sie sich aufdrehen. Dann in ein Sieb und abtropfen lassen.
2. Auberginen, Zucchini und Kartoffeln in dicke Stücke schneiden und in eine Auflaufform für den Truthahn im Ofen geben.
3. Die Zwiebeln fein hacken und dazu geben.
4. Den Knoblauch mit der Klinge eines Messers zerdrücken und auch in die Kasserolle geben.
5. Die Okras und die gehackten Tomaten hinzügeln.
6. Mit der Petersilie bestreuen.
7. Das Gericht salzen und pfeffern und mit Olivenöl betreufeln.
8. So viel Wasser hinzufügen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist, etwa eine Tasse.
9. Die Form abdecken und im gut vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft etwa eineinhalb Stunden backen.
10. Überprüfen Sie in den Lebensm. Die Flüssigkeit.
11. Das “Tourlou” sollte mit seinem Öl bedeckt sein.
12. Optional kann es mit Frischkäse serviert werden.

**ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten**

**KOCHZEIT: 1 Stunde**

**TEMPERATUR: 200° C**

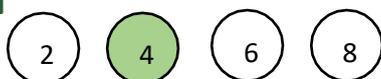


# REZEPT

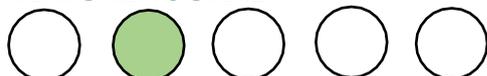
## GEMISTA (GEFÜLLTE TOMATEN UND PAPRIKA MIT REIS)

"Gemista" ist eines der köstlichsten Gerichte der zypriotischen Küche, das Ihnen die Möglichkeit gibt, überzählige Tomaten, Paprika oder anderes Gemüse, das Sie im Kühlschrank haben, zu verwenden und zu füllen! Es gibt auch eine vegane Version des Gerichts, aber in den meisten Haushalten wird das Gemüse mit Hackfleisch, um das Gemüse zu füllen

### PORTIONEN



### SCHWIERIGKEITSGRAD



### SCHÄRFE



## ZUTATEN & ABMESSUNGEN

- 6 Paprika beliebiger Farbe
- 6 große Tomaten zum Füllen
- 500 g Schweinehackfleisch
- Etwa 1/2 Tasse glasierter Reis (70g)
- 2 Tassen gehackte Petersilie
- 1 Tasse Zwiebel, grob gehackt (150gr.)
- 1/2 Tasse Olivenöl (100gr.)
- 1/2 Tasse Zitronensaft
- 1 Tasse Tomatensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel getrocknete Minze
- 2-3 Kartoffeln (optional)
- 1 Tasse Wasser

VEGETARISCH

LOW CARB

GLUTEN FREI

VEGAN

MILCHFREI

## ANLEITUNG

1. Das Gemüse waschen und von der Oberseite her aufschneiden (den kleinen Gemüsehut aufbewahren, da er noch verwendet wird). Mit einem Löffel das innere der Tomaten herausnehmen und für die Hackfleischfüllung aufbewahren.
2. Die Paprika und Tomaten auf ein Backblech legen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben: Hackfleisch, gehackte Zwiebeln, Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Reis, Zitronensaft, Tomatensaft, Gemüsebrühe, getrocknete Minze und das Innere der Tomate.
4. Alles vermischen.
5. Die Paprika und Tomaten einfüllen. Denken Sie daran, dass sich der Reis beim Kochen ausdehnt, füllen Sie also etwas mehr als  $\frac{3}{4}$  des leeren Gemüses ein.

ZUBEREITUNGSDAUER: 1 Stunde

KOCHZEIT: 1 Stunde und 30 Minuten



**TEMPERATUR: 180° C**

6. Die gewürfelten und geschnittenen Kartoffeln zwischen das Gemüse geben.
7. Setzen Sie die Gemüsehüte auf das Gemüse..
8. Über das Gemüse Wasser, etwas Tomatensaft (etwa eine halbe Tasse), Salz und Olivenöl gießen und bei 180 Grad vorgeheizter Ofen, (Umluft) etwa anderthalb Stunden backen-



# PORTUGAL



# REZEPT

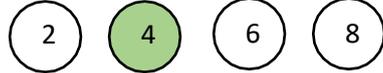
<b>GRÜNE (SUPPE)</b>	<b>ZUTATEN &amp; ABMESSUNGEN</b> 1 Zwiebel 150 ml. Oliven Öl 1.5 Liter Wasser 2 Knoblauchzehen 200 gr. Portugiesischer Grünkohl, in grüne Brühe geschnitten, feine Julienstreifen). Soja-Chorizo 600 gr. weiße Kartoffeln Q.s. Salz Q.s. Maisbrot
<b>PORTIONEN</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">2</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: #90EE90;">4</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">6</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">8</span> </div>	
<b>SCHWIERIGKEITSGRAD</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> </div>	
<b>SCHÄRFE</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span style="color: #90EE90;">★</span> <span>★</span> <span>★</span> <span>★</span> <span>★</span> </div>	
<div style="display: flex; flex-direction: column; justify-content: space-around;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span><b>VEGETARISCH</b></span> <input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span><b>LOW CARB</b></span> <input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span><b>GLUTEN FREI</b></span> <input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span><b>VEGAN</b></span> <input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span><b>MILCHFREI</b></span> <input type="checkbox"/> </div> </div>	<b>ANLEITUNG</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen; wasche das gesamte Gemüse und schneide es in Stücke.</li> <li>2. Kartoffeln, Knoblauchzehen, Zwiebel, Wasser und die Hälfte des Olivenöls in eine Pfanne geben. Mit Salz würzen. Wenn es zu kochen beginnt, die Chorizo hinzufügen. Garen lassen. Wenn die Chorizo gar ist, herausnehmen und beiseite stellen. Wenn die Kartoffeln gut gekocht sind, mit einem Stabmixer pürieren;</li> <li>3. Wieder auf den Herd stellen. Den Kohl hinzufügen und garen lassen. Die Gewürze anpassen und das restliche Olivenöl hinzufügen;</li> <li>4. Die Chorizo in Scheiben schneiden;</li> <li>5. In jede Schale eine Scheibe Chorizo legen (traditionell in einer Tonschale serviert) und mit der grünen Brühe beträufeln. Mit einer Scheibe Maisbrot servieren.</li> </ol>
<b>VORBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde</b>	
<b>KOCHZEIT: 30 Minuten</b>	
<b>TEMPERATUR: 100° C</b>	



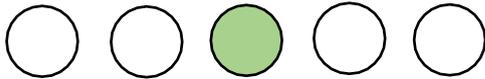
# REZEPT

**SEITAN À ALENTEJANA (ALENTEJO REGIONALER STIL)**

**PORTIONEN**



**SCHWIERIGKEITSGRAD**



**SCHÄRFE**



**ZUTATEN & ABMESSUNGEN**

2 große ungeschälte Kartoffeln  
270 gr. Seitan  
4 Knoblauchzehen  
½ Zwiebel  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel süße Paprika  
1 Teelöffel Chili  
1,5 Esslöffel frischer Zitronensaft (½ Zitrone)  
70 ml. Wasser  
Q.s. Salz und Pfeffer  
Q.s. Koriander  
Q.s. Essiggurken (optional)

**VEGETARISCH**

**LOW CARB**

**GLUTEN FREI**

**VEGAN**

**MILCHFREI**

**ANLEITUNG**

1. Den Seitan in Würfel schneiden und mit süßem Paprika, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten marinieren lassen;
2. Schneiden Sie die gut gewaschenen Kartoffeln in mittelgroße Würfel und backen Sie sie 40 bis 50 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 220°C, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit umdrehen müssen, oder bis sie geröstet sind.
3. In einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze einen Spritzer Olivenöl geben und den Seitan darin anbraten.;
4. Sobald der Seitan gebräunt ist, die Zwiebel, den Knoblauch und weitere Gewürze hinzufügen. Die Zwiebel und den Knoblauch gut kochen lassen und ein wenig Wasser hinzufügen;
5. Die Hitze ausschalten und die Kartoffeln zum Seitan geben und gut vermischen;
6. Mit reichlich gehacktem Koriander, Essiggurken und Zitronensaft abschmecken.

**VORBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde**

**KOCHZEIT: 50 Minuten**

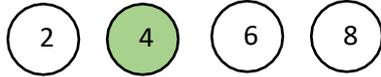
**TEMPERATUR: 220° C**



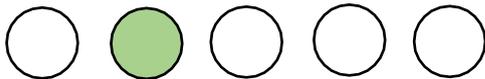
# REZEPT

## LINSEN MIT JOGHURTSAUCE

### PORTIONEN



### SCHWIERIGKEITSGRAD



### SCHÄRFE



## ZUTATEN & ABMESSUNGEN

240 gr. Naturjoghurt  
½ EL Apfelessig  
½ EL Honig  
Q.s. frische Minze  
1 TL. Salz  
Q.s. gemahlener Pfeffer  
50gr. grob gehackte Walnuss  
1 TL gehackter Knoblauch  
3 ELOliven Öl  
400 gr. gefrorenes gegrilltes Gemüse  
4 Esslöffel gehackte Zwiebel  
540 gr. (1 Glas) gekochte Linsen  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

**VEGETARISCH**



**LOW CARB**



**GLUTEN FREI**



**VEGAN**



**MILCHFREI**



## ANLEITUNG

1. Geben Sie ½ Liter Olivenöl in eine große Pfanne und fügen Sie den Knoblauch hinzu. Lassen Sie ihn stehen, bis er braun wird. Danach das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren etwa 12 Minuten kochen;
2. Gleichzeitig in einer anderen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die gut abgetropften Linsen dazugeben, den Kreuzkümmel darüberstreuen und etwa 6 Minuten kochen lassen;
3. In der Zwischenzeit die Joghurts in eine Schüssel geben, den Essig, den Honig und etwa 2 EL gehackte Minze hinzufügen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und gut vermischen;
4. Das Gemüse mit den grob gehackten Walnüssen bestreuen und mit den Linsen servieren;
5. Mit frischen Minzblättern bestreuen und mit der Joghurtsauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 1 Stunde

**KOCHZEIT:** 12 – 20 Minuten

**TEMPERATUR:**

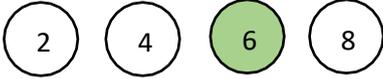
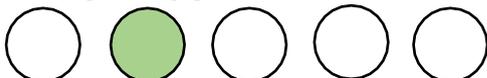


**POLEN**

# REZEPT

<b>SALAT MIT ESSBAREN BLÜTEN</b>		<b>ZUTATEN &amp; ABMESSUNGEN</b>
<b>PORTIONEN</b>	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6 <input checked="" type="radio"/> 8	Ruccola 1/2 Avocado Eine handvoll Cranberries Eine handvoll Cashew Nüsse Ein Stück Blauschimmelkäse, z. B. Gorgonzola Balsamic sauce Essbare Blumen
<b>SCHWIERIGKEITSGRAD</b>	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
<b>SCHÄRFE</b>	<input checked="" type="radio"/> ★ <input type="radio"/> ★ <input type="radio"/> ★ <input type="radio"/> ★ <input type="radio"/> ★	
<b>VEGETARISCH</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>LOW CARB</b> <input type="checkbox"/>	<b>ANLEITUNG</b>
<b>GLUTEN FREI</b> <input type="checkbox"/>	<b>VEGAN</b> <input type="checkbox"/>	1. Die Avocado schälen und würfeln.
<b>MILCHFREI</b> <input type="checkbox"/>		2. Die in Scheiben geschnittene Avocado, den Ruccola, die Cranberries und die Nüsse in eine Schüssel geben.
		3. In kleine Stücke geschnittenen Käse hinzufügen.
		4. Die gesamte Mischung mischen, Balsamico-Sauce hinzufügen und erneut mischen.
		5. Essbare Blüten als Garnierung auf das Gericht legen.
<b>ZUBEREITUNGSZEIT:</b> 15 Minuten		
<b>KOCHZEIT:</b> 10 Minuten		
<b>TEMPERATUR:</b>		

# REZEPT

<b>SMOOTHIE AUS BRENNESSEL, BANANE UND KIWI</b>	<b>ZUTATEN &amp; ABMESSUNGEN</b>
<b>PORTIONEN</b> 	4 handfuls of nettle leaves 2 kiwis 2 bananas 20 ml of lemon juice 2 cups of water
<b>SCHWIERIGKEITSGRAD</b> 	
<b>SCHÄRFE</b> 	
<b>VEGETARISCH</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>ANLEITUNG</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Brennnessel in ein hohes Gefäß geben</li><li>2. Die Kiwi und die Bananen schälen, in kleinere Stücke schneiden und in die Schüssel geben.</li><li>3. Zitronensaft in die Schüssel geben. Das Ganze mischen.</li><li>4. Nach und nach Wasser zu der dicken Mischung hinzufügen und mixen, bis die gewünschte Dichte des Getränks erreicht ist.</li><li>5. Gießen Sie den fertigen Cocktail in Tassen oder Gläser. Zur Dekoration können Sie ein Brennnesselblatt oben aufsetzen.</li><li>6. Den Smoothie gekühlt servieren.</li></ol>
<b>LOW CARB</b> <input checked="" type="checkbox"/>	
<b>GLUTEN FREI</b> <input checked="" type="checkbox"/>	
<b>VEGAN</b> <input checked="" type="checkbox"/>	
<b>MILCHFREI</b> <input checked="" type="checkbox"/>	
<b>ZUBEREITUNGSZEIT:</b> 5 Minuten	
<b>KOCHZEIT:</b> 5 Minuten	
<b>TEMPERATUR:</b>	

# REZEPT

<b>BRENNESSEL SUPPE</b>	<b>ZUTATEN &amp; ABMESSUNGEN</b>
<b>PORTIONEN</b> <input type="radio"/> 2 <input checked="" type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8	Lauch 2 mittelgrosse Karotten, 2 Stangen Staudensellerie 3 kleine Mengen Petersilie
<b>SCHWIERIGKEITSGRAD</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 Zwiebel Bund Liebstöckel 6 Pimentkörner und 4 Lorbeerblätter 2L Wasser
<b>SCHÄRFE</b> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 mittelgroße Kartoffeln 3 Handvoll Brennnesseln, etwa 130 g. (nur Blätter) 3 Handvoll Brennnesseln, etwa 130 g. (nur Blätter) 1 Eigelb 2 Esslöffel knuspriges Mehl 1 Esslöffel Apfelessig Kräuterpfeffer Salz
<b>VEGETARISCH</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>LOW CARB</b> <input type="checkbox"/> <b>GLUTEN FREI</b> <input type="checkbox"/> <b>VEGAN</b> <input type="checkbox"/> <b>MILCHFREI</b> <input type="checkbox"/>	<b>ANLEITUNG</b> 1. Brühe zubereiten, d.h. Lauch, Karotten, Sellerie, Petersilie, Zwiebel, Liebstöckel, Piment und Lorbeerblätter in einen Topf geben. Alles mit Wasser übergießen. Auf sehr kleiner Flamme. Hitze etwa 1,5 Stunden kochen. 2. Wir nehmen das Gemüse aus der Brühe und lassen nur die Karotten. 3. Wir schälen die Kartoffeln und schneiden sie in Würfel 4. Brennnessel in kaltem Wasser waschen und fein hacken (mit Handschuhen). 5. Kartoffeln und Brennnessel in die Brühe geben, salzen. Etwa 30 Minuten kochen. 6. In einer Schüssel Sahne mit Ei und Mehl zubereiten. Gründlich mischen, ein wenig heißes Wasser aus der Brühe hinzufügen und kräftig rühren. Die gesamte Mischung wird in die Suppe gegossen. Würzen mit Apfelessig, Salz, Kräuterpfeffer.
<b>ZUBEREITUNGSDAUER:</b> 20 Minuten	
<b>KOCHZEIT:</b> 30 Minuten	
<b>TEMPERATUR:</b> 100°C	



# Projekt Partner



## Zentrum für Arbeit und Umwelt Giessen (ZAUG gGmbH) (Germany)

Web: [www.zaug.de](http://www.zaug.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100064380381360>



## C.I.P. Citizens In Power (Cyprus)

Web: [www.citizensinpower.org](http://www.citizensinpower.org)

Facebook: @citizensinpower



## The Polish Farm Advisory and Training Centre (Poland)

Web: [www.farm-advisory.eu](http://www.farm-advisory.eu)

Facebook: @PolishFarmAdvisory



## Centros Escolares de Ensino Profissional (CEPROF) (Portugal)

Web: [www.espe.pt](http://www.espe.pt)

Facebook: @EscolaProfissionaldeEspinho

