Wir feiern Geburtstag
– 5 Jahre NANU! e.V. und
Umweltstation Augsburg

NANU! TISCHT AUF

Frühlings-Kräutersuppe

Eine gesunde Köstlichkeit für den Start in den Frühling, die den Körper wieder richtig in Schwung bringt! Nach alten Überlieferungen sollen es neun verschiedene Kräuter mit einer vitalisierenden und entschlackenden Wirkung sein, die nach dem Winter im Suppentopf gekocht werden. Welche Kräuter verwendet werden, hängt davon ab, was die Natur gerade zu bieten hat.

Gscheit essen –
mit Genuss und Verantwortung

Umweltbildung Bayern

Nanu_Rezeptkarten.indd 1 06.03.12 16:01

Zutaten für 4 Personen

2 Handvoll selbst gesammelte Kräuter:
z.B. Brennnesselblätter, Löwenzahnblätter, Vogelmiere, Gundelrebe, Bärlauch, Spitzwegerichblätter, Gänseblümchenblüten, Schafgarbenblätter und Huflattichblätter
3 Schalotten oder kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Öl zum Anbraten
ca. ¾ l Brühe (Rinder-, Hühner- o. Gemüsebrühe)
3 mittelgroße gekochte Kartoffeln
200 g Sahne
2 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Schalotten / Zwiebeln und Knoblauchzehe in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Die Brühe angießen und bei mittlerer Hitze etwas reduzieren. Die gekochten Kartoffeln würfeln, zur Brühe geben, aufkochen und die Suppe pürieren. Die Kräuter waschen, gut ausschütteln und sehr fein hacken. Sahne mit der Crème fraîche verrühren, zu der Suppe geben und aufkochen lassen. Die gehackten Kräuter hinzugeben, noch einmal aufwallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Gänseblümchenblüten garnieren und sofort servieren.

Tipp

Sie können auch folgende Kräuter einkaufen: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Kresse, Bärlauch, Zitronenmelisse, Sauerampfer oder Basilikum.

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

UMWELTSTATION AUGSBURG
Zentrum für Umweltbildung

NANU! e.V. und UMWELTSTATION AUGSBURG
Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg
Telefon: 0821 3 24 - 60 74
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@us-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de
www.us-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:
Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Susanne Billmayer, NANU!-Akteurin
Foto: Yvonne Bogdanski, Sandra Thiele/Fotolia.com, silencefoto/Fotolia.com
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de

Nanu_Rezeptkarten.indd 2 06.03.12 16:01

Wir feiern Geburtstag
– 5 Jahre NANU! e.V. und
Umweltstation Augsburg

NANU! TISCHT AUF

Sommer-Nudelsalat

Der Nudelsalat eignet sich hervorragend als Mittagsmahlzeit an heißen Sommertagen. Er bereitet wenig Aufwand und schmeckt einfach klasse.

Gscheit essen –
mit Genuss und Verantwortung

Umweltbildung Bayern

Nanu_Rezeptkarten.indd 3 06.03.12 16:01

Zutaten

500 g Spaghetti, zerkleinert
5 Eier
2 Handvoll Kräuter
(Wildkräuter und / oder Gartenkräuter)
Essig
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken und sofort mit dem Olivenöl vermengen. Danach aus den Eiern ein Rührei herstellen, abkühlen lassen und zu den Nudeln geben. Kräuter verlesen, klein schneiden und ebenfalls zu den Nudeln geben. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Als Kräuter eignen sich z.B. junge Brennnesselblätter, junger Giersch, Vogelmiere, Korianderkraut, Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Thymianblättchen, Rucola oder Dill. Ringelblumen und Gänseblümchen sind nicht nur schön anzusehen. Ihre Blüten bringen Farbe und Aroma in den sommerlichen Nudelsalat.

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

UMWELTSTATION AUGSBURG
Zentrum für Umweltbildung

NANU! e.V. und UMWELTSTATION AUGSBURG
Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg
Telefon: 0821 3 24 - 60 74
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@us-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de
www.us-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:
Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Eva Liebig, NANU!-Akteurin
Foto: Eva Liebig, Evgeny Korshenkov/Fotolia.com
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de

Nanu_Rezeptkarten.indd 4 06.03.12 16:01

Wir feiern Geburtstag
– 5 Jahre NANU! e.V. und
Umweltstation Augsburg

NANU! TISCHT AUF

Zucchini-Geburtstagskuchen

Wir feiern Geburtstag - feiern Sie mit!
Dieser Kuchen ist sehr saftig
- ein leckerer und gesunder Genuss!

Gesund essen –
mit Genuss und Verantwortung

Umweltbildung
Bayern

Zutaten

3 Eier
250 g brauner Zucker
190 ml Öl
300 g Zucchini (mit Schale geraspelt)
150 g gemahlene Haselnüsse
1 Tl. Zimt
230 g Mehl
1 Tl. Natron
1 Tl. Backpulver
Puderzucker

Zubereitung

Eier mit braunem Zucker sehr schaumig rühren. Das Öl während des Rührens langsam zugießen. Die geraspelten Zucchini, gemahlene Haselnüsse und Zimt mit einem Kochlöffel langsam unter die Schaummasse heben. Dabei weiter rühren. Mehl mit Natron und Backpulver mischen und mit der übrigen Masse verrühren. Die Backform (Springform oder Gugelhupf) gut einfetten und den Teig einfüllen. Den Zucchini-Kuchen auf der mittleren Schiene ca. 30-40 Minuten (mit Stäbchen testen, ob der Kuchen gar ist!) bei 200 °C backen. Den Kuchen in der Form etwas auskühlen lassen und dann stürzen. Den abgekühlten Kuchen mit Puderzucker besieben.

Tipp

Sie können den Zucchini-Kuchen mit Sahne und halbierten dünnen Scheiben Zucchini garnieren. Sehr dekorativ sind auch die gelben Blüten der Zucchini. Für einen Kindergeburtstag darf der Schokoguss natürlich nicht fehlen!

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

UMWELTSTATION AUGSBURG
Zentrum für Umweltbildung

NANU! e.V. und UMWELTSTATION AUGSBURG

Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg

Telefon: 0821 3 24 - 60 74
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@us-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de
www.us-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:

Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Julia Zimmer, NANU!-Akteurin
Foto: Anke Mittelbach, photoactive36/Fotolia.com
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de

Wir feiern Geburtstag
– 5 Jahre NANU! e.V. und
Umweltstation Augsburg

NANU! TISCHT AUF

Kürbisquiche

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Die Kürbisquiche kann man mit Hokkaido-Kürbis oder anderen Kürbisarten zubereiten, je nach persönlichem Geschmack und Angebot. Die Quiche schmeckt heiß, lauwarm und sogar kalt. Sie lässt sich auch ideal für ein leckeres Herbst-Buffet verwenden.

Gscheit essen –
mit Genuss und Verantwortung

Umweltbildung Bayern

Zutaten für den Teig

150 g Magerquark
200 g Mehl
150 g Butter
Salz
Backpapier und Hülsenfrüchte zum „Blindbacken“

Zutaten für den Belag

400 g grob geraspeltes Kürbisfleisch
4 Zweige Petersilie
2 Zwiebeln
120 g geriebener Emmentaler
150 g Crème fraîche
100 g Sahne
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat, Chili

Tipp

Beim Hokkaido-Kürbis können Sie die Schale im gegarten Zustand mitessen – das spart das Schälen. Nach dem Backen können Sie die Quiche auch mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

Zubereitung

Für den Mürbteig den Quark abtropfen lassen und mit dem Mehl, der Butter und einer Prise Salz rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Folie wickeln und mind. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig 1 cm dick ausrollen, halbieren, übereinanderlegen, nochmals ausrollen, wieder übereinanderlegen und zum Schluss dünn ausrollen.
Eine gefettete Springform mit dem Teig auslegen, Backpapier auf den Teig legen, mit Hülsenfrüchten beschweren und ca. 15 Min. blindbacken. Währenddessen das Kürbisfruchtfleisch (ohne Kerne) grob raspeln. Die gewürfelten Zwiebeln und die kleingehackte Petersilie in Öl andünsten. Eigelb und Eiweiß trennen, Eiweiß steif schlagen. Emmentaler, Crème fraîche, Sahne und Eigelb miteinander verrühren, Kürbisraspel, Zwiebel / Petersilienmischung unterrühren und das steif geschlagene Eiweiß unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver würzen und auf den Teig geben. Auf der untersten Schiene im Backofen ca. 40 Min. bei 200 °C backen.

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

UMWELTSTATION AUGSBURG
Zentrum für Umweltbildung

NANU! e.V. und UMWELTSTATION AUGSBURG
Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg
Telefon: 0821 3 24 - 60 74
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@us-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de
www.us-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:
Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Susanne Billmayer, NANU!-Akteurin
Foto: victoria p./Fotolia.com Swapan/Fotolia.com, komar.maria/Fotolia.com
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de

Wir feiern Geburtstag
– 5 Jahre NANU! e.V. und
Umweltstation Augsburg

NANU! TISCHT AUF

Saisonaler Winter-Eintopf

Der köstliche Eintopf aus regionalen Zutaten wärmt an besonders kalten Wintertagen. Die Zutaten können - je nach saisonalem Angebot - variiert werden. So schmeckt der leckere Eintopf immer wieder anders.

Gscheit essen –
mit Genuss und Verantwortung

Umweltbildung Bayern

Nanu_Rezeptkarten.indd 9 06.03.12 16:01

Zutaten für 4 Personen

5 große festkochende Kartoffeln
2 Karotten
1 Steckrübe
1 Lauch
1 Zwiebel
1 Pastinake
Gemüsebrühe (nach Geschmack)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse schälen und klein würfeln. Die Zwiebel im Topf andünsten, danach das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
Je nach Menge der zugegebenen Brühe kann das Gericht als Minestrone oder Eintopf serviert werden.

Tipp

Selbstgemachtes Kräuterpesto, Kürbiskernöl oder Balsamico-Creme bieten ausgezeichnete Möglichkeiten, diesem Gericht eine individuelle Geschmacksnote zu verleihen.
Der Eintopf lässt sich auch hervorragend aufwärmen!

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

UMWELTSTATION AUGSBURG
Zentrum für Umweltbildung

NANU! e.V. und UMWELTSTATION AUGSBURG
Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg
Telefon: 0821 3 24 - 60 74
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@us-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de
www.us-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:
Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Eva Liebig, NANU!-Akteurin
Foto: Marén Wischnewski/Fotolia.com, Barbara Pheby/Fotolia.com
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de