

# Regenwald-Kochbuch

## Die wilden Früchte!

► SO WIRD'S GEMACHT!



Denk drüber nach  
was Du isst !!



Über 90% aller Deutschen isst täglich Fleisch. Für unseren Billigfleischkonsum wird immer noch Regenwald vernichtet. Dieser wird gerodet, um Soja als Futtermittel für unsere Kühe, Schweine und Geflügel anzubauen.

Der Kauf von Bio-Fleisch ist eine Möglichkeit den Regenwald zu schützen, ohne auf Fleisch zu verzichten, da die meisten Bio-Bauern auf Soja verzichten und das Tierfutter selbst herstellen.

Viele der von uns vorgestellten Kochrezepte sind vegetarisch. Aus einem einfachen Grund:

**Umweltschutz fängt beim Einkauf an.**

Um etwas für den Schutz des Regenwaldes zu tun, sollte man nur Fleisch mit einem Bio-Siegel kaufen, denn viele Bio-Bauern verfüttern kein Soja aus Regenwäldern, sondern Futter aus der Region. Es muss auch nicht jeden Tag Fleisch auf den Teller sein!


Auch fleischlose Gerichte können sehr lecker und vor allem gesund sein!

Schon eine Fleischmahlzeit weniger in der Woche schützt den Regenwald!



# Inhalt

Seite 6/7:	<i>Süßkartoffel</i> Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und mariniertem Tofu
Seite 8/9:	<i>Kokosnuss</i> Gebratener Reis
Seite 10/11:	<i>Ananas</i> Chinesische-süß-saure-Soße mit Ananas, Mango und Hähnchen
Seite 12/13:	Türkische Pizza vegetarisch Gefüllte Pfannkuchen (vegetarisch)
Seite 14/15:	Hähnchenbruststreifen mit Paprika, Glasnudeln und Ingwer aus dem Wok <i>Mango</i> <i>Ingwer</i>
Seite 16/17:	<i>Pfeffer</i> Spätzle mit Pfeffer-Sahnesauce
Seite 18/19:	Italienische Lasagne Hähnchenbrustgyros mariniert
Seite 20/21:	Pizza al pesto rosso/vegetarische Pizza Tomaten-Mozarella Pizza vegetarisch
Seite: 22/23:	<i>Sternfrucht</i> Gratinierte Früchte mit Bourbon Vanilleeis Obstspieße
Seite 24/25:	Türkisch-Arabisches Mango Dessert Fruchtbombe Tropic-Eis
Seite 26/27:	<i>Vanille</i> Hilde's Vanillekuchen



## ... oder doch lieber (mal) vegetarisch?

### **Massentierhaltung**

Man spricht von Massentierhaltung, wenn viele Tiere in einem Stall auf engstem Raum leben. Die Tiere haben keinen Platz, um sich zu bewegen, stehen immer auf hartem Betonboden, dürfen nie auf eine Weide und bekommen nie frische Luft.

Die Tiere werden meist mit Sojapflanzen gefüttert. Um diese Sojapflanze anzubauen muss sehr viel Regenwald sterben, denn für die Sojafelder werden riesige Flächen Regenwald benötigt und meist niedergebrannt.

### **Artgerechte Haltung**

Bei der artgerechten Haltung haben die Tiere Auslauf und bekommen gutes Futter, in das keine Medikamente gemischt werden. Die Tiere auf Biobauernhöfen haben ein besseres Leben.

Die biologische Aufzucht von Tieren bedeutet mehr Arbeit und höhere Kosten als bei der Massentierhaltung. Deshalb ist Biofleisch teurer. Aber der Preis ist ja nicht alles! Schließlich sind Tiere keine Sachen. Es sind Lebewesen mit Gefühlen wie wir!

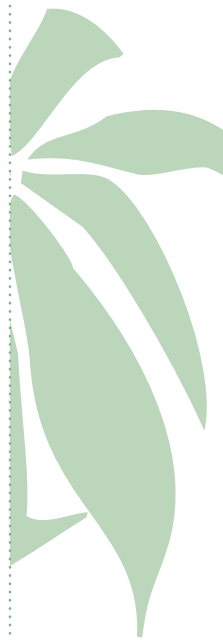


# Was heißt vegetarische Ernährung?

Vegetarische Ernährung heißt, dass man kein Fleisch isst.  
Vegetarier essen außer Pflanzen Milchprodukte und Eier von Tieren.

Welche Gründe sprechen für vegetarische Ernährung?

1. Es ist gesünder auf Fleisch zu verzichten, da in Fleisch viele Medikamente und Hormone drin sind.
2. Man sollte keine Massentierhaltung unterstützen.
3. Man kann sich auch anders ernähren.
4. Die „Pfurze“ der Rinder bestehen aus Methan.  
Milliarden von Rindern stoßen Methan aus – ein Klimakillergas.
5. 10 kg Getreide werden benötigt, um ein Kilo Fleisch zu erzeugen. Für die Fütterung werden 70% der Weltgetreideproduktion verwendet. Das ist eine große Verschwendung.
6. Für die Anbauflächen von Viehfutter wird Regenwald abgeholzt.
7. Gülle (Kot und Urin der Tiere) fällt massenhaft an und ist – in Mengen – giftig für Böden und Grundwasser.



# SÜSSKARTOFFEL



## Kletterkünstler?

Die Süßkartoffel stammt aus Mittelamerika. Sie wurde schon als Kulturpflanze in latein-amerikanischen Hochkulturen verwendet. Süßkartoffeln sind mehrjährige krautartige Kletterpflanzen. Die Stängel können zwischen 0,5 und 4 Metern lang werden. Die Süßkartoffel schmeckt süßer als normale Kartoffeln. Man kann Süßkartoffeln so zubereiten, wie normale Kartoffeln, z.B. auch als Fritten.

# CHILI

## Nichts für schwache Nerven!

Achtung, Chili ist ein scharfes Gewürz, von dem es verschiedene Sorten gibt. Ursprünglich kommt der Chili aus Süd- und Mittelamerika. Eine der heute bekanntesten Sorten ist der Cayenne-Chili. In der asiatischen und südamerikanischen Küche ist das Gewürz sehr beliebt. Der Name hat nichts mit dem Land Chile zu tun, sondern kommt von der Bezeichnung für Chilisoten aus der aztekischen Sprache.





# Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und mariniertem Tofu

## ZUTATEN:

*für 6 Personen*

### Suppe:

400 g geschälte Süßkartoffeln  
1 Karotte  
100 g Sellerieknolle  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel geschält und gewürfelt  
0,6 l Brühe  
0,1 l Kokosmilch  
1 kleine Knolle Ingwer  
1 TL Raz el Hanout  
1 kleines Bund Koriander  
Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

### Marinierter Tofu:

200 g Tofu  
2 EL Sojasauce  
10 Tropfen Chiliöl  
5 g gerösteter Sesam

## SO WIRD'S GEMACHT:

Die Suppe:

1. Die Zwiebel in Öl glasig anschwitzen. Anschließend die Selleriewürfel, die kleingeschnittene Karotte und den Lauch hinzugeben. Alles leicht garen lassen.
2. Raz el Hanout und die Kartoffelwürfel hinzufügen. Mit der Brühe auffüllen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mixen, bis eine sämige Suppe entsteht, dann die Kokosmilch hinzugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marinierter Tofu:

4. Tofu in Würfel schneiden (5mm x 5mm) und mit der Sojasauce und dem Chiliöl marinieren und Sesam hinzugeben.
5. Abgeschmeckte Suppe in einen Suppenteller füllen, marinierten Tofu hinzugeben und mit gehacktem Koriander garnieren.
6. Guten Appetit!

# KOKOSNUSS

## Baum des Lebens!

Die Kokosnuss stammt aus den Tropen. Die Kokospalme wird oft als „Baum des Lebens“ oder „Baum des Himmels“ bezeichnet, weil sie den Menschen in den Tropen viele verschiedene Produkte liefert. Eine Kokospalme hat stets 20 bis 30 Blätter. Diese sind 6 Meter lang und gefiedert.

Die Höhe der Palmen beträgt zwischen 20 und 25 Meter. Angebaut werden Kokospalmen seit mindestens 3000 Jahren. An den Küsten Indiens, Burmas, Indonesiens und den pazifischen Inseln stellt das Fruchtfleisch der Kokosnuss das zentrale Nahrungsmittel dar und liefern heute 8 Prozent des Weltpflanzenölbedarfs. Die Ernte erfolgt durch langstielige Messer, durch Hochklettern – sogenannte Palmkletterer – und in Asien auch mit Hilfe dressierter Affen, die auf die Bäume klettern und auf Rufe reagieren und die Nuss so lange um ihre eigene Achse drehen, bis sie vom Baum fällt.

Der hohle Kern der Kokosnuss ist mit weißem Fruchtfleisch von 1 bis 2 cm Dicke ausgekleidet. Getrocknet dient das Fruchtfleisch als Ausgangsstoff zur Gewinnung von Kokosöl, Kokosfett, Margarine und getrockneten Kokosflocken. Kokosflocken werden in der Süßwarenindustrie verwendet. Kokosmilch entsteht nicht in der Nuss, sondern wird hergestellt, indem das Fruchtfleisch mit Wasser püriert und die Mischung dann durch ein Tuch ausgepresst wird.





# Gebratener Reis

.....



## ZUTATEN:

300 g Basmatireis, gekocht

75 g Erbsen

150 g kleine Ananaswürfel

100 g Zuckerschoten in  
Streifen geschnitten

1 Stück rote Chilischote, in feine  
Streifen geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebeln,  
fein geschnitten

kleines Bund Koriander

Sweet Chili Sauce

Öl zum Braten

Bananenblatt

## SO WIRD'S GEMACHT:

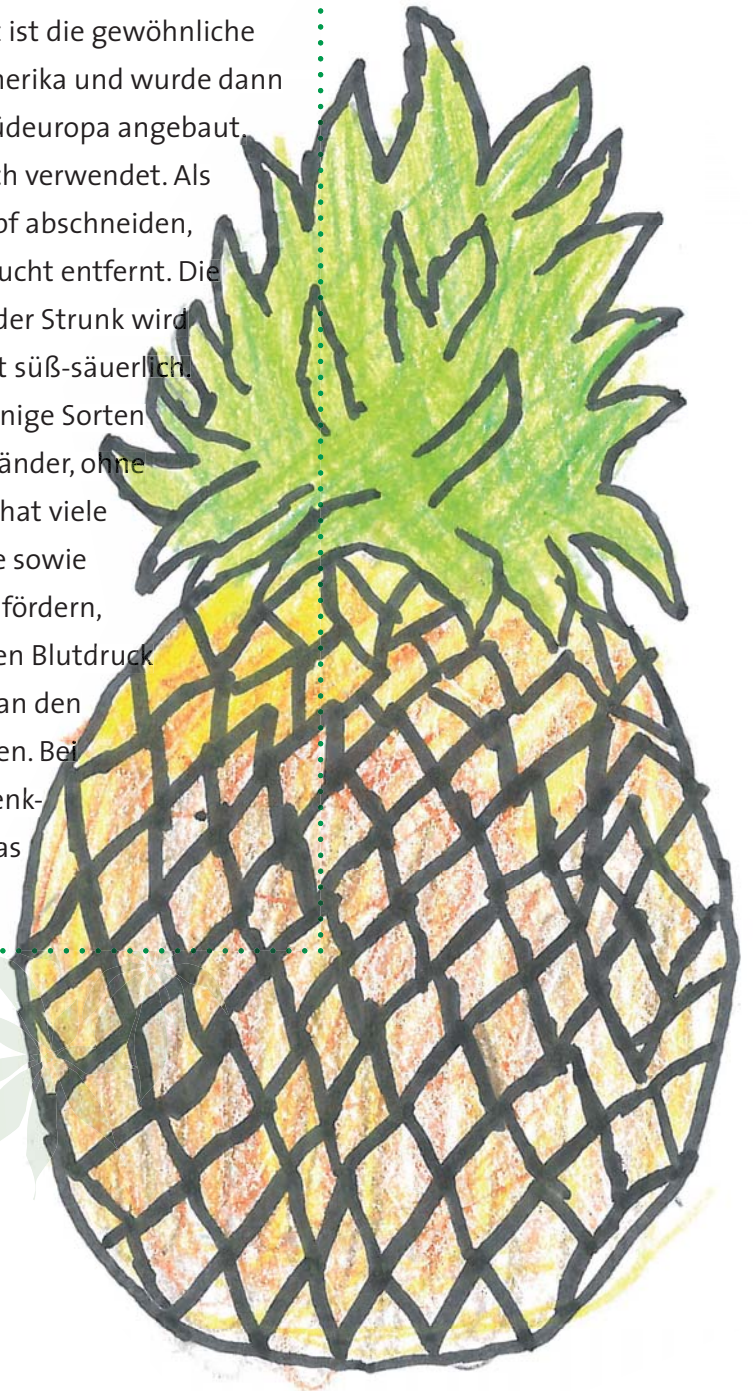
1. Erbsen mit Pflanzenöl in der beschichteten Pfanne angehen lassen.
2. Dann die Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten hinzufügen.
3. Für eine Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.
4. Dann Chili, Ananaswürfel und den Reis hinzugeben.
5. Für 2 weitere Minuten braten.
6. Schließlich das aufgeschlagene Ei unter Rühren in den Reis einlaufen lassen.
7. Mit der Würzsauce abschmecken.
8. Zum Schluss grob gehackten Koriander hinzugeben.
9. In ein Bananenblatt einwickeln, mit einem Zahnstocher fixieren und servieren.
10. Guten Appetit!

# ANANAS



## Sahara?

Die Ananas wird südlich der Sahara angebaut, aber auch in Hawaii wächst die wohlschmeckende Frucht. Die bekannteste Art ist die gewöhnliche Ananas, sie stammt aus Amerika und wurde dann auch in Asien, Afrika und Südeuropa angebaut. Die Ananas wird meist frisch verwendet. Als erstes muss man den Schopf abschneiden, dann wird die Schale der Frucht entfernt. Die Frucht wird geviertelt und der Strunk wird entfernt. Der Geschmack ist süß-säuerlich. Durch Selektion hat man einige Sorten entwickelt, die glatte Blattränder, ohne Dornen haben. Die Ananas hat viele Vitamine und Mineralstoffe sowie Enzyme, die die Verdauung fördern, Entzündungen hemmen, den Blutdruck senken und Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden abbauen. Bei Magenproblemen und Gelenksbeschwerden soll die Ananas helfen.



# Chinesische-süß-saure-Soße mit Ananas, Mango und Hähnchen



## ZUTATEN:

für 2 Personen

Mondamin
2 TL Sojasauce, hell
2 EL Tomatenketchup
1 TL Worchester-shiresauce
1 Knoblauch (Zehen)
1 Pr Zucker
1 Zitroner
1 Zwiebel
1 Paprikaschote grün
100 g Ananas
100 g Mango
Öl
Chinesische Nudeln
Bio Hähnchenfleisch

## SO WIRD'S GEMACHT:

1. Etwas Mondamin im Wasser in Schüssel auflösen.
2. Ananassaft, Zucker, Zitronensaft, Sojasauce, Ketchup und die Worcestershiresauce zugeben und alles verrühren.
3. Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Hähnchen und Mangofrucht klein schneiden.



4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und zerdrückten Knoblauch und fein gewürfelte Zwiebeln darin anbraten.
5. Kleingeschnittenes Hähnchenfleisch dazu geben und gar braten.
6. Den gewürfelten Paprika zufügen und bei Mittelhitze 2 Min. anbraten, dabei ständig rühren.
7. Ananasschopf abschneiden, Schale entfernen, Strunk raus-holen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.



8. Ananasstücke in Pfanne geben und die vorbereitete Sauce zugeben. Einmal vorsichtig aufkochen und abkühlen lassen. Nochmals erwärmen und etwas Öl (1 EL) unterrühren.
9. Dazu chinesische Nudeln (oder Reis) kochen.
10. Guten Appetit!



# Türkische Pizza vegetarisch

.....

## SO WIRD'S GEMACHT:

### ZUTATEN:

600 g Tofu
1 Zwiebel
1 1/2 grüne Paprika
400 ml passierte Tomate
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Petersilie
2 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark
1/2 TL Zucker
Pul Biber (getrocknete, zerstoßene Chili)
Für den Teig:
600 g Mehl
Salz
Zucker
1 Pk Hefe, frisch
4 EL Olivenöl
350 ml lauwarmes Wasser

Teig:

1. Die Hefe in etwas Wasser auflösen. Mehl in einer Schüssel mit der Hefe, etwas Öl, Salz und Zucker kräftig durchkneten. Den Teig mindestens 30 Min. gehen lassen.

Belag:

2. Den Tofu klein bröseln in ein Sieb.
3. Dann die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, und den
4. Knoblauch fein schneiden. Außerdem die Paprika in kleine Streifen schneiden und die Petersilie fein hacken.
5. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl und Salz kurz andünsten. Dazu kommt dann der gebröselte Tofu und alles wird so lange gebraten, bis der Tofu etwas Farbe bekommt, dabei immer wieder umrühren!
6. Restliches Gemüse und Gewürze zugeben und weiter andünsten.
7. Nun die passierten Tomaten, Tomaten- und Paprikamark zugeben.

Fertigstellung:

8. Den Teig ca. 2 mm dick ausrollen und mit einer dünnen Schicht Belag bestreichen.

Bei 220°C ca. 15-20 Minuten backen.

Guten Appetit!

# Gefüllte Pfannkuchen (vegetarisch)

.....

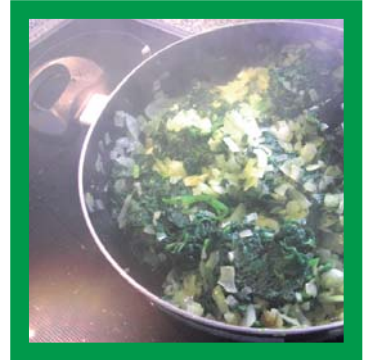


## SO WIRDS GEMACHT:

### ZUTATEN:

150 g Mehl
200 ml Milch
3 Eier
2 EL Öl
1 Zwiebel
100 g Feta
350 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt, je nach Saison)
Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss

1. Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten. Den Spinat dazu geben und weiter braten. Der Spinat
2. verliert jetzt sehr viel Wasser.
3. Das Wasser verdampfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen sobald das meiste Wasser verdampft ist.
4. Die Zutaten für den Pfannkuchen (Mehl, Ei, Milch und Salz) in einen Mixer geben und zu einem flüssigen Teig verrühren. Dann den Teig abschmecken ggf. nachsalzen.
5. Nun die Pfannkuchen in einer großen Pfanne von beiden Seiten goldgelb backen. Am besten geht das auf kleiner bis mittlerer Stufe, braucht allerdings etwas Zeit.
6. Wenn alle Pfannkuchen fertig sind, geht es ans Befüllen.
7. Den heißen Spinat und die Zwiebeln mit dem Feta in einer Schüssel vermischen. Den Feta am besten vorher mit der Gabel in Brösel zerkleinern.
8. Alles gut miteinander verrühren und wie eine Wurst auf den Pfannkuchen legen.
9. Den Pfannkuchen einrollen und servieren.



.....

# Hähnchenbruststreifen mit Paprika, Glasnudeln und Ingwer aus dem Wok

.....

## ZUTATEN:

*für 2 Personen*

250 g Bio-Hähnchenbrustfilet

1 EL Öl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Pr. Fünf-Gewürz-Pulver

100 g Chinesische Eiernudeln

1/2 rote Paprikaschote

1/2 Bund Lauchzwiebeln

50 g Shiitake-Pilze

1/2 St. Ingwer gerieben

125 g Aprikosen

1/2 TL Sambal Olek

## SO WIRD'S GEMACHT:

1. Hähnchenfleisch waschen, trocknen und in Streifen schneiden.
2. In heißem Öl im Wok gut anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 3-5 Min. quellen lassen.
4. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in Streifen schneiden.
5. Pilze putzen, dabei Stiele herausdrehen und dann trocknen.
6. Nudeln gut abtropfen lassen und schneiden.
7. Fleisch aus dem WOK nehmen. Paprika, Lauchzwiebeln und Pilze im Bratfett ca. 3 Min. braten.
8. Mit geriebenem Ingwer und dem Gewürzpulver abschmecken.
9. Sambal Olek zum Gemüse geben.
10. Aprikosen schneiden.
11. Das Fleisch, Aprikosen und die Nudeln zufügen und alles noch einmal abschmecken.
12. Guten Appetit!



# MANGO



## Wo kommt die Mango her?

Die Mango ist ursprünglich im tropischen Regenwald zu Hause. Jetzt wird sie aber auch in Mittel- und Südamerika, dem tropischen Gürtel Afrikas und weiten Teilen Asiens angebaut.

Die Mango reift auch noch auf der Fahrt. Sie kann über 2kg schwer werden und besteht aus weichem, faserigem Fruchtfleisch mit einem aromatischen Geruch und einem süßen, milden Geschmack, der an eine Mischung von Pfirsich und Ananas erinnert. Das Fruchtfleisch umschließt einen großen Steinkern und macht ca. 60 bis 70% der Frucht aus. Sie ist mit einer rot gefärbten Haut überzogen. Die Mango enthält ca. 15% Kohlenhydrate und 1% Eiweiß sowie große Mengen von Vitamin A, B und C. Man kann aus der Frucht einen leckeren Saft pressen.

# INGWER



## Mysterium?

Ingwer ist bei uns seit dem Altertum bekannt. Er wird heute in Südchina, Indien, Japan, Australien und Afrika angebaut. Der Ursprung des Knollengewächses ist bis heute nicht geklärt. Ingwer aus Jamaika soll feinste Aromen haben. Es gibt etwa 150 Ingwerarten – allerdings wird bei uns nur der „Echte Ingwer“ als Gewürz verwendet. Die Ingwerwurzeln sind knollig und werden bis zu 1,5 Meter lang. Der Geruch des Ingwers ist angenehm aromatisch, der Geschmack brennend scharf und würzig. Ingwer wird auch als Süßigkeiten gegessen, als Tee getrunken und in der Küche als Gewürz für Obst, Gemüse, Suppen, Soßen, Plätzchen und Kuchen verwendet.

# PFEFFER

## Rot, Gelb, Grün, Weiß, Schwarz...

Pfeffer, der als Gewürz verwendet wird, kommt ursprünglich vom Kontinent Südostasien, aus Südindien. Weil europäische Händler ihn über das Wasser mit Schiffen nach Europa gebracht haben, kam er zu uns. Pfeffer wächst am Pfefferstrauch, eine südostasiatische Kletterpflanze, die bis zu 15 m hoch werden kann. Oft wird sie mit Kaffee zusammen angepflanzt, weil sich die Kletterpflanzen an den Kaffeebäumen hochranken können. Es gibt verschiedene Pfeffersorten. Der schwarze Pfeffer besteht aus ganzen, unreif geernteten und ungeschälten Früchten. Der weiße Pfeffer wird reif geerntet und von der äußeren Schale befreit. Roter Pfeffer besteht aus reifen, ungeschälten Pfefferfrüchten. Grüner Pfeffer wird aus unreifen, früh geernteten Früchten gewonnen. Der grüne Pfeffer unterscheidet sich vom schwarzen Pfeffer dadurch, dass er entweder frisch in Salzwasser eingelegt wird oder schnell und bei hohen Temperaturen getrocknet oder gefriergetrocknet wird. Daher behält er seine ursprünglich grüne Farbe.

# Spätzle mit Pfeffer-Sahnesauce



## ZUTATEN:

*für 4 Personen*

500 g Spätzle
3 große Karotten
400 g Kochschinken
400 g Sahne
200 g Schafskäse
300 g Parmesan, gerieben
Salz und Pfeffer
Chilipulver
Kurkuma
Pfeffer, grün, geschrotet
3 Zehen Knoblauch, in Öl eingelegt
1 Zwiebel
1/2 Bund Petersilie
5 El Olivenöl
6 Eiweiß
200 g Champignons

## SO WIRD'S GEMACHT:

1. Spätzle nach Packungsanleitung garen.
2. Das Olivenöl in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen.
3. Die Karotten schälen, dann in dünne Scheiben hobeln und leicht andünsten, bis sie etwas weicher werden.
4. Die Petersilie hacken, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden, die Zwiebel in kleinen Würfel schneiden.
5. Diese dann mit den Gewürzen abschmecken und über die Karotten geben.
6. Alles noch mal kurz erhitzen und Schlagsahne dazu geben.
7. Den Schinken würfeln.
8. Pilze waschen und in feine Scheiben schneiden.
9. Feta in kleine Stücke schneiden.
10. Eier vorsichtig aufschlagen und Eigelb und Eiweiß trennen (Eigelb in eine Tasse, Eiweiß in eine andere Tasse. Vorsicht, es darf sich nicht vermischen!!!)
11. Eiklar unter die Pilze mit dem Schinken mischen.
12. Diese Mischung in der Pfanne ca. 4 Minuten anbraten.
13. Mit dem Parmesan und dem fein gewürfelten Feta vermischen.
14. Unter die Nudeln mit der Soße mischen und alles zusammen im Topf aufwärmen.
15. Guten Appetit!



# Italienische Lasagne



## SO WIRD'S GEMACHT:

### ZUTATEN:

*für 6 Personen*

Lasagne:

1 kg Lasagneplatten

300 g Käse (Gouda) gerieben

500 g Bio-Gehacktes (Rind)

125 ml Rotwein

125 ml Olivenöl

5 kleine Möhren

1/4 Sellerieknolle

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

5 Blätter Basilikum

Etwas Petersilie

3 Pk Tomaten, passiert

1 Tube Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Zucker

Bechamelsauce:

125 g Butter oder Margarine

8 EL Mehl

1 L Milch

Muskat, Salz

Lasagne:

1. Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie waschen und fein hacken (evtl. mit Pürrierstab).
2. In Topf Öl erhitzen und Gehacktes anbraten.
3. Das Gemüse hinzufügen und 15 Min. garen; ständig wenden.
4. Den Rotwein hinzugeben und 10 Min. köcheln lassen.
5. Passierte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Bechamelsauce:

6. Butter in einem Topf zergehen lassen; Mehl nach und nach hinzufügen; gut rühren; Milch nach und nach hinzufügen; immer gut mit dem Schneebesen rühren. Die Sauce muss zähflüssig sein. Mit Muskat und Salz würzen.
7. Die Lasagneplatten ca. 6 Min. vorkochen.
8. In eine Auflaufform eine Schicht Bolognese, darauf eine Lage Lasagneplatten, darauf etwas Bechamelsauce, usw., bis alle Zutaten verbraucht sind.
9. Mit geriebenem Käse abdecken.
10. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Min. backen lassen.
11. Guten Appetit!

# Hähnchenbrustgyros mariniert

.....

## ZUTATEN:

*für 2 Personen*

300 g Bio-Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebeln
1/2 Zehen Knoblauch
1/2 EL Gewürzmischung für Pizza
1/2 EL Gewürzmischung für Hähnchen
Salz
Pfeffer
Chili
Olivenöl
1/2 Becher Sahne

## SO WIRD'S GEMACHT:

1. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.



2. Die Zwiebeln abziehen, schneiden und dazugeben.
3. Nun die Gewürze und Olivenöl nach Bedarf zum Marinieren zufügen.
4. Das Fleisch etwa für 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen, damit es schön würzig wird.
5. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Fleischstreifen darin anbraten.
6. Wenn das Fleisch gar ist mit Sahne ablöschen.
7. Dazu schmecken am besten Reis oder Kroketten.
8. Guten Appetit!!!



# Pizza al pesto rosso/ vegetarische Pizza

.....

## ZUTATEN:

*für 6 Personen*

300 g Mehl
1/2 Würfel Hefe
1 TL Zucker
300 ml Wasser, warm
1 TL Salz
2 EL Öl aus dem Pestoglas
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
50 g Mandelblättchen
80 ml Öl aus dem Glas der getrockneten Tomaten
Basilikum, Thymian, Oregano und Rosmarin
3 EL Wasser
700 g kleine Tomaten
200 g Schafskäse
200 g geriebener Käse

## SO WIRD'S GEMACHT:

Teig:

1. Die Tomaten abtropfen lassen und das Öl auffangen. Das Mehl in eine Schüssel sieben.
2. Die Hefe mit Zucker und Wasser anrühren und zum Mehl geben.
3. Alles zu einem Teig verarbeiten und Salz und Öl dazu tun.
4. Den Teig mindestens 45 Min. gehen lassen.

Belag:

5. Inzwischen für das Pesto die Tomaten mit den Mandelblättchen und Kräutern (Basilikum, Thymian, Oregano, Rosmarin) zu einer dicken Paste zermahlen.
6. Dann nach und nach das Öl einlaufen lassen und zuletzt mit dem Wasser zu einer streichfähigen Masse verdünnen.

Fertigstellung:

7. Die Tomaten in gleich große Scheiben schneiden.
8. Den Teig ausbreiten, mit Pesto bestreichen, mit Tomaten belegen und Schafskäse und gerieben Käse verteilen
9. Im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Min. backen lassen.
10. Guten Appetit!



# Tomaten-Mozarella Pizza vegetarisch

.....

## ZUTATEN:

*für 6 Personen*

750 g Mehl
2 Würfel Hefe
400 ml warmes Wasser
3 EL Zucker
2 TL Salz
9 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Tomatenmark
180 g geriebener Käse
6 Tomaten
375 g Mozzarella



## SO WIRD'S GEMACHT:

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hinein bröckeln, den Zucker und etwas von dem Wasser darüber geben. An einem warmen Ort die Hefe vorgehen lassen.
2. Den Teig mindestens 5 Min. kneten, danach mit einem sauberen Handtuch abdecken. Mindestens 40 Min. gehen lassen.
3. Knoblauchzehen auf dem Teig verstreichen.
4. Den Teig bei Ober-Unterhitze 220°C 5 Min. auf der unteren Schiene vorbacken lassen. So wird er schön knusprig!
5. Das Tomatenmark mit 6 EL Wasser vermischen. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden.
6. Teig mit der Soße bestreichen. Tomaten und Mozzarella verteilen und Käse darauf streuen.
7. Nun die Pizza 15-20 Min. backen lassen.
8. Guten Appetit!



# STERNFRUCHT



## Sauerklee?

Die Karambole stammt aus Malaysia und wird von dort aus immer noch hauptsächlich exportiert. Saison hat die Sternfrucht das ganze Jahr über, deshalb ist die dekorative Frucht aus der Familie der Sauerkleegewächse auch bei uns in der Regel zu jeder Jahreszeit erhältlich. Wenn die Sternfrucht nicht reif ist, schmeckt sie sehr sauer. Das knackige, saftige Fleisch der Sternfrucht ist aromatisch und süßsauerlich. Die Schale der Frucht ist je nach Reifegrad grün bis goldgelb. Menschen mit Nierenversagen könnten durch die Frucht Schluckauf, Erbrechen, Bewusstseinstörungen, Muskelschwäche und Taubheitsgefühle bekommen. Die Sternfrucht wird in China als Wunderheilmittel benutzt. Sie senkt das Fieber und ist durstlöschend.



# Gratinierter Früchte mit Bourbon Vanilleeis

## ZUTATEN:

### Gratinierter Früchte:

250 g Quark

1 Eigelb

2 Eßl Puderzucker

1 Mark einer Vanilleschote

400 g Mango/Ananas/  
Sternfrucht

### Bourbon Vanilleeis:

250 ml Sahne

2 Eigelbe

30 g Vanillezucker

1 Vanillestange

## SO WIRD'S GEMACHT:

1. Die Früchte klein schneiden und in eine ausgebutterte Auflaufform geben.
2. Quark, Eigelb, Puderzucker und Vanillemark miteinander verrühren und auf die Früchte geben.
3. Im Ofen unter dem Grill bei höchster Stufe für ca. 3 Minuten gratinieren, oder mit einem Bunsenbrenner abflammen.
4. Die Sahne mit dem Zucker und dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
5. Die zwei Eigelbe mit einem kleinen Schuss der heißen Sahne anrühren und anschließend mit der restlichen Sahnemasse anrühren.
6. Auskühlen lassen, passieren und in einer Eismaschine gefrieren.
7. Beides zusammen servieren.

# Obstspieße

## ZUTATEN:

5 Bananen

1 Ananas

7 Kiwis

4 Orangen

3 Becher Naturjoghurt

Kokosraspel

lange Holzspieße

## SO WIRD'S GEMACHT:

1. Schäle das Obst!
2. Schneide jede Frucht in kleine Stücke!
3. Stecke verschiedene Obstsorten auf einen Spieß!  
Verteile Joghurt auf einem kleinen Teller
4. Wende die Fruchtspieße darin!
5. Schütte dann Kokosraspel auf einen Teller und wende die Fruchtspieße darin!
6. Guten Appetit!

# Türkisch-Arabisches Mango Dessert

.....


## ZUTATEN:

*für 2 Personen*

250 g Bio-Hähnchenbrustfilet
1 Mango
200 g Türkischer Sahnejoghurt
1/2 Zitrone
1 EL Honig
1/4 TL Vanillepulver, ungesüßt
20 g Pistazien
Safran



## SO WIRD'S GEMACHT:

- 
1. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.
  2. Fruchtfleisch klein schneiden und die Hälfte in einen Mixbecher füllen.
  3. Den türkischen Sahnejoghurt hinzufügen.
  4. Zitrone auspressen und den Saft zum Joghurt geben.
  5. Honig, ungesüßtes Vanillepulver (Aroma) und eine Prise Safran zufügen.
  6. Joghurt mit dem Pürierstab fein pürieren.
  7. Mango Dessert mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
  8. Restliche Mango gewürfelt unter das arabische Mango Dessert mischen.
  9. Gehackte Pistazien ohne Fett in eine beschichtete Pfanne geben und auf mittlerer Temperatur leicht rösten.
  10. Arabisches Mango Dessert in Dessertschalen anrichten. Mit den gerösteten Pistazien und Safran bestreuen.
  11. Afiyet olsun!



# Fruchtbombe

## ZUTATEN:

1 EL Zitronensaft  
2 EL Kokosraspeln  
150 ml Orangensaft  
50 ml Bananennektar  
1 EL Maracuja-Sirup  
1 EL Grenadine-Sirup  
Eiswürfel

### Dekoration:

1 Schaschlik-Spieß (Holz)  
Cocktailkirsche  
1 Kiwischeibe  
1 Orangenscheibe  
150 ml Orangensaft

## SO WIRD'S GEMACHT:

1. Den Rand eines Longdrink-Glases erst in Zitronensaft, dann in Kokosraspeln tauchen und beiseite stellen.
2. Orangensaft, Bananen-Nektar, Maracuja- und Grenadine-Sirup mit drei Eiswürfeln in einen Shaker geben und schütteln.
3. In das vorbereitete Glas füllen.
4. Früchte auf einen langen Spieß stecken und zum
5. Umrühren in den Drink geben.
6. Zum Wohl!

# Tropic-Eis

## SO WIRD'S GEMACHT:

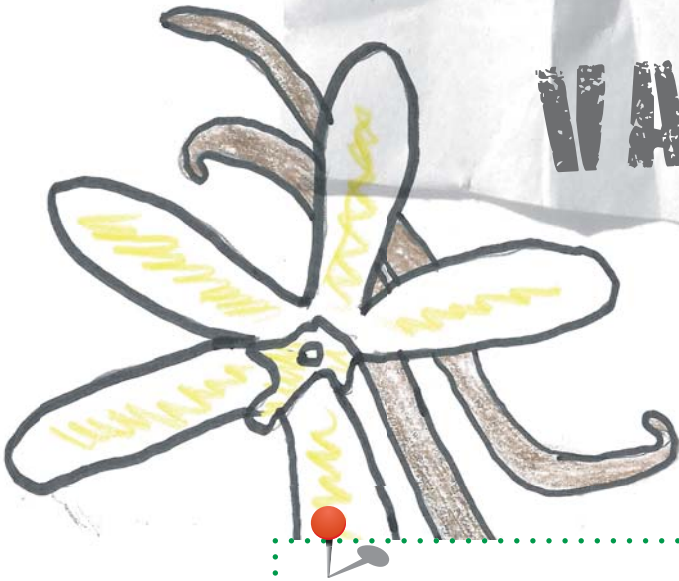
1. Man nimmt dafür als erstes eine Schüssel, schüttet die Schlagsahne hinein, mischt Vanillezucker unter und schlägt die Sahne.
2. Dann schneidet man die geschälten Bananen längs durch.
3. Jetzt schält man die Mango und schneidet sie in Stücke.
4. Man nehme einen Teller, legt eine Kugel Vanille- und eine Kugel Schokoeis darauf.
5. Rechts und links davon legt man die Bananenstücke hin.
6. Zum Schluss dekoriert man das Ganze mit der Sahne, den Mangostücken, der Schokocreme und den geraspelten Mandeln.

## ZUTATEN:

*für 2 Personen*

Bananen  
Mangofrucht  
Vanilleeis  
Schokoeis  
Schlagsahne  
Vanillezucker  
Schokocreme  
Geraspelte Mandeln

# VANILLE



## Eine Orchidee?

Die Vanille ist ein Gewürz, welches aus den Knospen verschiedener Arten der Orchideengattung Vanilla gewonnen wird. Diese Gattung umfasst etwa 110 Arten, von denen 15 aromatische Kapseln liefern, die gemeinhin als Vanilleschoten bezeichnet werden. Die wichtigste Art für die Lieferung von Vanilleschoten ist die Gewürzvanille. Vanille in Stangenform wird auch als „Königin der Gewürze“ bezeichnet und ist nach Safran das zweit teuerste Gewürz. Vanille ist ein wichtiger Geschmacksbestandteil von Cola. Größter Abnehmer der Vanilleschoten ist der Coca-Cola Konzern.

Die Gewürzvanille stammt ursprünglich aus Mexiko und Mittelamerika, wird heute aber überwiegend auf Madagaskar, Reunion und anderen Inseln des Indischen Ozeans angebaut. Gewürzvanille wird im Handel unter den Bezeichnungen Bourbon-Vanille und mexikanische Vanille angeboten, die auf die geographische Herkunft hinweisen. Vanillepflanzen werden in Plantagen angebaut. Die bis zu 30cm langen Vanilleschoten werden kurz vor der Reife, wenn sie gelbgrün sind, geerntet. Die frischen Früchte haben noch nicht das typische Aroma und den Geschmack des fertigen Produkts.

# Hilde's Vanillekuchen

.....



## ZUTATEN:

*für 2 Personen*

200 g Marzipan Rohmasse

7 Eier

180 g Zucker

1 Pk Vanillezucker

1 Vanilleschote

1 Pr Salz

150 g gemahlene Mandeln

150 g Mehl

60 g Schokoladenraspel

100 g Butter

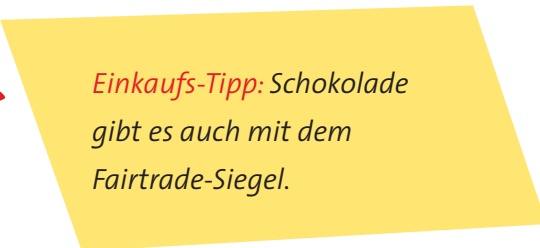

Aprikosenkonfitüre

Kuchenglasur Schoko



## SO WIRD'S GEMACHT:

1. Als erstes machen wir einen Teig: In eine Schüssel schlägt man die Eier auf.
2. Danach tun wir Zucker, Salz und Mandeln dazu.
3. Als nächstes fügen wir Mehl, Vanillezucker und noch die Vanilleschote dazu.
4. Dazu schütten wir noch die Schokoraspel hinein.
5. Jetzt wird alles mit dem Mixer verrührt.
6. Marzipan zerbröckeln und in den Teig rühren.
7. Die Butter zerlaufen lassen und unter den Teig rühren.
8. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben.
9. Bei 175° C ca. 50 Min. backen.
10. Nach dem Erkalten den Kuchen mit Aprikosenkonfitüre bestreichen.
11. Schokoglasur schmelzen lassen und über den Kuchen ziehen.
12. MmmH H H H LECKER!



*Einkaufs-Tipp: Schokolade gibt es auch mit dem Fairtrade-Siegel.*

## Impressum:

### Text, Zeichnungen und Fotos:

Klasse 8 der Laurentius-Schule Niederkassel:

Lehrer: Andrea Scherer, Wiebke Schrey, Stefan Boenigk

Schüler: Dennis Arslan, Halil Basilgan, Jasmin Budau,  
Sandra Coppola, Rebecca Dohle, Lisa Herfurth, Marc Lührs,  
Annika Matejczek, Mike Meyer, Ayhan Murtezaoglu,  
Vanessa Schneider, Sahar Tarik Garaf

**Layout:** Edith Maier

**Erstauflage:** 2011

### Herausgeber:

OroVerde - Die Tropenwaldstiftung

Kaiserstraße 185-197, 53113 Bonn

Telefon 0228 - 242 90 0

Fax 0228 - 24 290 55

**www.oroverde.de**

**info@oroverde.de**

### Gefördert durch:

Deutsche Bundesstiftung Umwelt

Stiftung Umwelt und Entwicklung

Nordrhein-Westfalen



### Ein Projekt der Tropenwaldstiftung OroVerde im Rahmen des Pilotprojektes „Weil wir es wert sind“.

Dieses Projekt wurde prämiert und  
ausgezeichnet von:

UNESCO

Initiative „Deutschland – Land der Ideen



Deutschland  
Land der Ideen  
Ausgewählter Ort 2011

### OroVerde-Spendenkonto:

Konto 8 310 000

Bank für Sozialwirtschaft

BLZ 550 205 00

**Gedruckt auf 100% Recyclingpapier**

