

# Rezepte Workshop: „Auf den Kompost oder auf den Teller?“

## Rote Beete Blätter Gemüse

Zutaten:

- Zwiebel
- 4 Zwetschgen oder ½ Apfel
- Butter
- 1 EL Zucker
- 2TL Gries
- Balsamico Essig
- Rote Beete Blätter mit Stängeln
- Thymian, Oregano
- Salz, Pfeffer

Butter schmelzen, Rote Beete Stängel (trocken), Zwetschgen / Äpfel und Zwiebel darin braten. Zucker darin karamellisieren.

2 TL Gries anschwitzen, mit Essig ablöschen, einreduzieren.

Wasser dazu geben. Rote Beete Blätter dazu geben. Mit Thymian und Oregano, Salz und Pfeffer würzen

## Möhren-Grün Pesto

Zutaten:

- Möhren-Grün
- Öl (Olive, Sonnenblume, Raps)
- Salz
- Sonnenblumenkerne
- Käse

Möhren-Grün ganz fein schneiden.

Sonnenblumenkerne rösten und kalt dazu geben.

Mit Öl vermischen und mit Käse und Salz würzen

Pädagogische Hochschule Weingarten  
Svenja Baumgartinger  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin – Biologie  
svenja.baumgartinger@ph-weingarten.de



## Sellerie-Blätter Salz

Zutaten:

- Sellerie-Blätter
- grobes Meersalz

Blätter fein schneiden. Mit dem Meersalz in einem Granitmörser zu einer homogenen Paste zermörsern. Auf einem Backpapier ausbreiten und trocknen lassen. Das getrocknete Salz noch mal fein zermörsern.

Idee für Zuhause:

## Suppenwürze aus frischem kleinem Gemüse

Die Suppenwürze kann aus Rest-Gemüse gemacht werden, was zu klein ist um in die reguläre Verarbeitung zu kommen

Zutaten:

- 300 gr Möhren
- 280 gr Lauch
- 80 gr Sellerie
- 40 gr Wurzelpetersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 8 Stängel Petersilie
- 5 Stängel Majoran
- 7 Stängel Maggikraut
- 250 gr Meersalz

Zubereitung:

Das Gemüse und die Kräuter waschen, trocknen und grob zerkleinern. Dann im Fleischwolf oder ähnlichem fein zerkleinern, so dass es wie ein Püree ist. Das Salz hinzufügen und alles gut durchmischen. Mit dem Salz wird die Kräuter-Gemüsemischung haltbar gemacht. In Gläser abfüllen, darauf achten, dass die Mischung gut eingestampft wird und keine Luftlöcher beim Einfüllen bleiben.

Die Suppenwürze ist mindestens 1 Jahr haltbar.

Pädagogische Hochschule Weingarten  
Svenja Baumgartinger  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin – Biologie  
svenja.baumgartinger@ph-weingarten.de

