

Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln

Zutaten:

300 g Gemüse (z.B. Möhre, Zucchini, Zwiebel, Tomate, Sellerie, rote Beete, Lauch, Kohlrabi)

2 EL Olivenöl

250 ml Wasser

80 g Tomatenmark

1 TL Honig

30 ml Sahne

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Knoblauch, Paprika

Basilikum, Oregano



Vollkornnudeln (z.B. Spirellis)

Gemüse waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl mit 3 EL Wasser erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Gemüsebrühe oder Wasser angießen und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

Zum Schluss Sahne, Tomatenmark und Honig zugeben und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Dazu passen Nudeln, Getreidegerichte und Reis.

Tip: Sie können die Sauce auch pürieren.



Joghurt

Zutaten:

Vanillejoghurt

Naturjoghurt



Joghurtsorten zusammen mischen und nach Geschmack mit Rosinen, Müsli, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder Obst garnieren.



Anmerkung:

Die Rezepte sind jeweils für vier Personen berechnet.

Guten Appetit
wünscht die
Lokale Initiative Barleben
„Besser essen. Mehr bewegen.“

Woher kommen die Ausgangsprodukte?

Obst und Gemüse - saisonal

Öko-Gartenbau Godenhart/Pirke
Alte Ziegelei 2, 39326 Loitsche,
Tel.: 039208 – 23668

Vollsortiment

Bioladen NATURATA
Liebknechtstr. 39, 39108 Magdeburg,
Tel.: 0391 – 6628465



Schon gewusst?
Für die frisch zubereiteten Speisen setzen wir qualitativ hochwertige Ausgangsprodukte ein. So verwenden wir fast ausschließlich Bio-Produkte, vorzugsweise saisonal und von Anbietern aus der Region.



Geschäftsstelle der
Lokalen Initiative Barleben
„Besser essen. Mehr bewegen.“

NABU Barleben e.V.
Bahnhofstr. 27
39179 Barleben

Tel.: (039203) 7539 11
Fax: (039203) 7539 19
E-Mail: info@liba-bemb.de
www.liba-bemb.de

Familienzentrum der LIBa
- Kinder- und Familienküche -
Breiteweg 147
39179 Barleben
(rechtes Gebäude der Mittellandhalle, 1. OG)



Rezepte



Kinderkochaktion im
Familienzentrum der LIBa
05. Mai 2010