

Nudelsalat



Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Nudeln (z. B. Farfalle, Penne oder Spirelli)
- Salz
- 100 g getrocknete Tomaten (in Olivenöl, aus dem Glas)
- 50 g Walnüsse
- 400 g gelbe und rote Kirschtomaten
- 4 EL schwarze Oliven (entsteint, in Ringe geschnitten)
- ½ Zitrone
- 1 TL Balsamico bianco gemahlener, bunter Pfeffer

So geht's

Die Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen. Auf ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen und abkühlen lassen.

Getrocknete Tomaten abgießen, Würzöl auffangen. Getrocknete Tomaten in schmale Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken.

Kirschtomaten waschen, halbieren. Getrocknete Tomaten, Tomaten, Walnüsse und Oliven mit den gekochten Nudeln in eine Schüssel geben.

Zitrone fein abreiben, auspressen. 3 EL Zitronensaft mit 1 TL Zitronenabrieb und Balsamico bianco verrühren, 4 EL des aufgefangenen Würzöls unterschlagen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Dressing über den Salat geben, alles gut durchmischen.

Rucola abbrausen, trockenschütteln, unter den Salat heben.

Bulgursalat

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Bulgur
- 2 Tomaten
- ½ Gurke
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- evtl. Kreuzkümmel
- Zucker

So geht's

Bulgur in einer Schüssel mit ca. 350 ml kochendem Wasser übergießen, bis dieser gerade so bedeckt ist. Leicht salzen, umrühren und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen und in feine Würfel schneiden. Gurke längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und ebenfalls fein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Für das Dressing die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Hälfte davon mit Salz, Pfeffer, nach Geschmack Kreuzkümmel und einer Prise Zucker verrühren. Öl tröpfchenweise unterrühren.

Bulgur gut mit dem Dressing vermengen und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Die vorbereiteten Zutaten unterheben und servieren.



Kräuter- margarine

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Zutaten

- 1 Paket Italienische Kräuter (TK)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Packung Pflanzenmargarine
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Margarine weich werden lassen und schaumig rühren.

Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zusammen mit den Kräutern zur Margarine geben. Gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.



Hier geht's zur Nachhaltigkeitsseite vom IB Hamburg

Internationaler Bund
Freier Träger der Jugend-, Sozial- und
Bildungsarbeit e.V.

- ib.de/hh
- ib.de/standort/212158
- ib.de/jobs
- 040 650 600-0

Dieses Produkt wurde auf Recyclingpapier gedruckt.
2024/07, Fotos: Shutterstock/zi3000, Shutterstock/ardea-studio; IB (3x)

green **IB**

Vegane Rezepte
für Grillpartys



Menschsein
stärken **IB**

Gemüsebratlinge



Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 100 g rote Linsen
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 2 EL Senf, mittelscharf
- 150 g kernige Haferflocken
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 feste, mittelgroße Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Pflanzenöl zum Bestreichen

So geht's

Grill vorheizen. Die Linsen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, danach die Hitze reduzieren und die Linsen etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Möhre und die Zucchini waschen, putzen und mit einem Gemüsehobel in feine Stücke raspeln.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln, zupfen und die Blättchen in feine Stücke hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Stücke hacken.

Die Linsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Linsen mit dem Knoblauch und etwas Wasser fein pürieren.

Das Linsengemisch mit den Haferflocken, der Petersilie, den Zucchini- und Möhrenraspeln sowie dem Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann aus der Masse mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und andrücken. Dann die Bratlinge auf beiden Seiten mit etwas Öl bestreichen und auf dem heißen Grill 4-5 Minuten auf jeder Seite grillen.

Gemüsespieße

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten

- 3 Paprika rot, gelb, grün
- 2 Maiskolben
- 1 Zucchini
- 3 Zwiebeln
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Öl
- 1 Prise Paprikagewürz
- 1 Prise Pfeffer

So geht's

Für diese recht einfachen Gemüsespieße zuerst die Paprikaschoten und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, Maiskolben in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln und einzelne Stücke vorbereiten.

Danach abwechselnd das Gemüse auf die Spieße stecken, mit Öl einstreichen, mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz würzen.

Den Grill vorheizen und die Gemüsespieße in einer Grilltasse oder Aluschale solange grillen, bis das Gemüse schön knackig ist und eine bräunliche Farbe hat.



Kartoffelsalat

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 250 ml heißes Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 6 EL geschmacksneutrales Öl (z.B. Rapsöl)
- 4 EL Apfelessig
- ½ EL Senf
- 1 TL Salz
- etwas schwarzer Pfeffer
- frischer Schnittlauch

So geht's

Kartoffeln in einen Topf mit kaltem Wasser geben und zum Kochen bringen. Ca. 20 Minuten kochen.

Währenddessen für das Dressing die Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben, das Gemüsebrühpulver dazugeben und mit heißem Wasser aufgießen.

Öl, Essig, Senf, Salz und ein wenig frischen Pfeffer hinzufügen und umrühren.

Wenn die Kartoffeln fertig sind (mit der Gabel testen, ob sie bereits durch sind), kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen und noch warm in Scheiben schneiden. Nicht zu dünn, da sie sonst zerbrechen.

Das warme Dressing über die warmen Kartoffeln gießen, vorsichtig umrühren und den Kartoffelsalat für mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.



Limonade

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten

Zutaten für 10 Portionen

- 6 Bio-Zitronen
- 6 Bio-Limetten
- 1 Liter Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 6 EL brauner Zucker
- 2 Bund Minze
- 4 Liter Wasser

So geht's

Zitronen und Limetten heiß waschen. Jeweils 4 Zitronen und Limetten in Scheiben schneiden. Übrige Zitronen und Limetten auspressen. Alles mit 1 l Wasser und braunem Zucker in einem Getränkespender (ca. 5 l Inhalt) füllen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Minze waschen, trocken schütteln und zur Limonade geben. Mit 4 l kaltem Mineralwasser aufgießen.

Nach Belieben nach und nach mit weiterem Wasser auffüllen.

