



Die Gewinner der KiTa-Challenge
„Gestern ein Rest – heute ein Leckerbissen“



Antjes Gemüsecremesuppe

Dazu passt Antjes Upcycling Brot!

Zutaten Grundrezept für 20 Liter:

- 1 kg gewürfelte Zwiebeln
- 250 g Butter
- 2 kg frische Möhrenstückchen
- 8 Liter Wasser
- 2 Liter Sahne
- Etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, Gewürze (z.B. Curry, Kurkuma)

Dazu kommen:

- 6 kg gesammelte, eingefrorene Gemüse-**RESTE** (z.B. Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbis, Weißkohl, Spitzkohl, Wirsing)
- 4 kg gesammelte, eingefrorene Kartoffelreste (z.B. Püree, gestampfte Salzkartoffeln)

Zubereitung:

Zwiebeln in Butter anbraten, Möhrenstückchen dazugeben. Einfrorene Gemüsereste dazugeben. Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben, kochen bis alles weich ist und dann gefrorene Kartoffelreste dazugeben. Alles 15 Minuten kochen, dabei häufiger rühren (schnelleres Anbrennen durch die Kartoffeln möglich). Gewürze, Zitronensaft und Sahne (+ggf. Wasser) dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.



Antjes Upcycling Brot



Zutaten Grundrezept für 10 Brote:

- 3,5 kg Mehl
- 4 Päckchen Trockenhefe
- 3 EL Salz
- 1 EL Zucker
- Und ca. 2-2,5 Liter Wasser, je nach Zutat (Reste)

Dazu kommen:

- 1 Litermaß verschiedene „**Reste**“ nach Wahl aus dem Gefrierfach
- Z.B. Gekochtes wie Reis, Bulgur, Couscous, gestampfte Kartoffeln oder gekochtes Gemüse (fein püriert)
- Z.B. Milchprodukte wie Kräuterquark oder Joghurt
- Z.B. rohes Gemüse, fein geriebener Kürbis oder Möhre

Zubereitung:

Alles gut durchkneten. Der Teig sollte eine weiche, nicht-matschige Konsistenz haben.

Tipp: Am Tag vorher zubereiten und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

10 Brote formen und eine Stunde gehen lassen.

(Die Brote können vor dem Backen mit sehr salzigem Wasser (1 TL auf 50 ml Wasser) eingestrichen oder geriebenem Käse bestreut und mit verschiedenen Körnern bedeckt werden.)

Bei 180 °C im Combidämpfer ca. 20 Minuten backen.



Gute Laune Bratling

Zutaten Grundrezept für 4 Portionen (Menge zur Verwendung in der Kita x10):

- 150 g Haferflocken
- 50 g Leinsamen geschrotet
- 200 ml heiße Bio Gemüse Brühe
- Eine kleine Möhre
- Eine Zucchini
- Eine Zwiebel (klein)
- Etwas Rapsöl
- Etwas Tomatenmark
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- ein TL Currypulver

Zubereitung:

- Haferflocken und Leinsamen in eine Schüssel geben, vermischen und die heiße Gemüsebrühe dazu geben. Abgedeckt etwa 10 Minuten lang quellen lassen.
- Währenddessen die Zucchini und die Möhre waschen putzen und grob reiben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- 1/3 des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel drei bis vier Minuten anschwitzen. Knoblauch und Gemüseraspel dazugeben und fünf Minuten mit anbraten.
- Gemüsemasse ausdrücken und zur Haferflockenmischung geben. Tomatenmark und Gewürze dazugeben
- Die Masse vermischen und zu Kugeln formen.
- Restliches Öl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Kugeln etwas flach drücken und im heißen Öl vier bis fünf Minuten braten. Vorsichtig wenden und nochmal drei bis vier Minuten braten, dann herausnehmen und warm stellen.

Dazu kommen:

- Dazu können verschiedene, gekochte **RESTE vom Vortag** in den Teig gegeben werden, wie z.B. Reis, TK-Gemüse, Kartoffeln, Spinat, Nudeln und/oder Erbsen, ...



Kichererbsen Curry

Zutaten Grundrezept:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Kichererbsen aus der Dose/aus dem Glas
- Tomatenconcasse/stückige Dosentomaten
- Blattspinat (frisch oder TK)
- Curry-Paste oder -Pulver
- Kokosmilch

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schneiden und in Öl anschwitzen, Curry-Paste oder -Pulver dazugeben und kurz mit anbraten.
- Mit Kokosmilch ablöschen, das Tomatenconcasse dazugeben und aufkochen lassen.
- Spinat (wenn tiefgekühlt, schon etwas früher) und Kichererbsen mit etwas von der Flüssigkeit aus der Konserve dazugeben
- Würzen mit Salz und Pfeffer. Auch andere Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Ingwer passen gut.

Dazu kommen:

- z.B. Blattspinat und Tomatenconcasse lassen sich ersetzen durch **RESTE** von Rahmspinat und Tomatensauce.
- Kichererbsen lassen sich ersetzen durch **RESTE** von Fisch oder Fleisch.
- **RESTE** von Obst und Säften können mit eingearbeitet werden und verleihen dem Gericht eine fruchtige Note (auch Brühen können dazugegeben werden)
- **RESTE** von vielen verschiedenen Gemüsesorten (z.B. Karotten, Brokkoli, Bohnen) können ergänzt werden.