

# Rezepte aus Bremen

## Ein „norddeutsches“ Menü

10 Portionen

### Ein „norddeutsches“ Menü

#### Norddeutsches Aktionsmenü

Jeweils für 10 Personen, Sekundarstufe

#### Kürbis-Cremesüppchen mit Mandelblättchen und einem Hauch von Ingwer

500 g frischen Hokkaido-Kürbis, 300 g festkochende Kartoffeln und 250 g frische Karotten in Stücke schneiden und in 700 ml Gemüsebrühe garen. Das gegarte Gemüse pürieren und dabei 300 ml Milch (1,5 % Fett) einfließen lassen. 20 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe mit Pfeffer und frischem Ingwer abschmecken und mit den Mandelblättchen garnieren.



#### Mangold-Feta-Strudel mit gerösteten Sonnenblumenkernen

Aus 350 g Vollkornweizenmehl, 1 TL Salz, 5 EL Rapsöl und ca. 150 ml Wasser einen weichen, elastischen Teig kneten. Mit Folie abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen. (Alternativ TK-Ware verwenden). 800 g Mangold putzen und waschen, Blätter und Stiele längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. 2 gehackte Gemüsezwiebeln und 1 Zehe Knoblauch in 3 EL Rapsöl andünsten. Mangold hinzugeben, kurz andünsten und drei bis vier Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 40 g Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und zum Mangold geben. 200 g Feta würfeln und unter den Mangold heben.

Den Teig in zwei Teile teilen und auf etwas Mehl dünn ausrollen. Etwas Paniermehl oder 4 EL Haferflocken auf den Teig streuen (bindet die Flüssigkeit der Füllung). Untere Hälfte der beiden Teig-Rechtecke mit der Masse belegen, seitliche Teigränder einklappen und den Strudel einrollen (z. B. mit Hilfe eines Küchentuches). Strudel mit der Nahtseite auf ein (Backpapier-) Blech legen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

*Tipp:* Hierzu passt gut ein Dipp aus Joghurt und frischen Kräutern.

#### Norddeutsche Rote Grütze

Von 400ml Kirschsafft 4 EL mit 30 g Zucker und etwas Maisstärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, 20g Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. 200 g Brombeeren, 200 g Johannisbeeren, 200 g Erdbeeren (frisch oder TK) unterrühren und ziehen lassen. Alternativ können auch andere Beeren verwendet werden.

Quelle: [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) – Autoren: Till Hulbert, Michael Thun

