

Gutes und gesundes Essen für unterwegs



Hajaam Melela Hajale

Eat Me

Gesund – einfach – ideal für unterwegs

Mit diesem Kochbuch wird das To-Go-Essen auf den Kopf gestellt. Das Prinzip: Gesundes Essen aus regionalen Produkten, einfach zuzubereiten und ideal zum Mitnehmen. Gutes Essen, egal, wo man gerade ist – ob in der Arbeits- oder Schulpause oder unterwegs. Neun Schülerinnen des BORG Götzis haben es sich zur Aufgabe gemacht, leckere Rezepte zusammenzutragen, die sich schnell und unkompliziert umsetzen lassen und haben sie in diesem Kochbuch vereint. »Eat Me« zeigt, wie in kürzester Zeit Schmackhaftes selbst zubereitet werden kann, das ebenso einfach als Essen für unterwegs dient.

Bei der Zusammenstellung der Rezepte achteten die Schülerinnen darauf, dass frische und regionale Zutaten verwendet werden können, um das Verständnis für heimische Produkte und deren Herkunft zu stärken.

Hardcover
17 x 23 cm | 104 Seiten
EUR 19,80 | CHF 24,-
ISBN 978-3-99018-384-7



9 783990 183847



KAROTTEN- INGWER-SUPPE

Zwiebel, Knoblauch und die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer ebenso schälen und mit einer Reibe fein zerkleinern.

Zutaten

1 Stück Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl (zum Anbraten)
300 g Karotten
½ l Gemüsesuppe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 kleines Stück Ingwer (frisch)
2 EL Creme fraîche

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch leicht anbraten, die Gemüsesuppe und die Karotte hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen.

Die Suppe kochen, bis die Karotten weich sind und anschließend mit einem Pürierstab die Suppe zu einer cremigen Konsistenz pürieren.

Die Karotten-Ingwer-Suppe nach Belieben mit etwas Creme fraîche abschmecken und gleich heiß servieren.

REIS RICHTIG KOCHEN

Für Tassen Reis nimmst du immer 2 Tassen Wasser. Als Erstes wird das Wasser in einem Topf gegeben und Salz hinzugefügt (gleiches Verhältnis wie bei Nudeln). Sobald das Wasser kocht, wird der Reis hinzugegeben und auf kleiner Flamme gekocht. Der Reis ist fertig, wenn er das Wasser vollständig aufgesogen hat.

Reis mit Zwiebel: Zuerst werden die Zwiebeln klein geschnitten und in einem Topf mit geschmolzener Butter angebraten. Anschließend wird der Reis hinzugefügt (gleiches Verhältnis wie oben), diesen ebenfalls kurz anschwitzen lassen. Mit Wasser aufgießen, aufkochen lassen, Salz hinzugeben und auf kleiner Flamme dünsten lassen, bis das Wasser verdunstet ist.

