

Sterneküche macht Schule.

12 saisonale Rezepte



 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!



Inhalt

3 Vorwort

4 „Aktivieren“ von Lebensmitteln, wie geht das?

Rezepte

6 Januar

Süßkartoffeln noch gesünder



8 Februar

Gemüse-Pancakes mit Hummus



10 März

Hafersticks mit Apfel-Karotten-Salat



12 April

Linsennudel-Muffins mit viel Gemüse



14 Mai

Erdbeerlassi einfach und erfrischend



16 Juni

Power-Buletten mit Biss



18 Juli

Lachs mit Kokoscurry, Duftreis und buntem Gemüse



20 August

Veggie Wrap mit Frischkäseaufstrich



22 September

Spaghetti mit Veggie-Bolognese



24 Oktober

Veganes Gyros mit Rosmarinkartoffeln und Gurken-Kraut-Salat



26 November

Kürbissuppe mit Currynote



28 Dezember

Gefüllte Geflügelröllchen auf Kartoffelstampf

vegetarisch laktosefrei glutenfrei

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte, liebe Lehrerinnen und Lehrer,

den Schülerinnen und Schülern in ganz Deutschland jeden Tag ein gesundes, ausgewogenes und dabei schmackhaftes Mittagessen zu bieten, das ist das Ziel unseres Präventionsprojektes „Sterneküche macht Schule“.

Wir möchten, dass Schulkinder mit Appetit und Freude essen und dabei vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun. Denn bereits heute sind 9,5 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig und 5,9 Prozent adipös.

Gemeinsam mit dem bekannten Sterne- und Fernsehkoch Stefan Marquard haben wir bereits zahlreiche Schulen trainiert. Durch die Einbindung von Lehrkräften, Schulpersonal und Eltern ist die Nachhaltigkeit an den besuchten Schulen gewährleistet.

Als eine der größten Krankenkassen Deutschlands setzen wir uns schon seit vielen Jahren für die Gesundheitsförderung an Schulen ein. Dieses Buch soll Sie zum Nachkochen einladen. Die Rezepte von Stefan Marquard geben Ihnen einen kleinen Einblick, was Schulverpflegung sein kann: nicht nur gesund und nahrhaft, sondern auch frisch und lecker.

Prävention wirkt. Auch an Ihrer Schule.
Davon ist die KNAPPSCHAFT überzeugt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit.
Ihr Präventionsteam der KNAPPSCHAFT

„Aktivieren“ von Lebensmitteln, wie geht das?

Heute räumen wir mit einem Mythos auf: Das Essen sollte erst nach dem Garen gesalzen werden. Diesen Hinweis hat sicherlich jeder schon einmal gehört. Denn das Salz entzieht Lebensmitteln Wasser. Dadurch kommt es zu Gewichtsverlust und der Geschmack geht verloren.

Unser Sternekoch Stefan Marquard hat eine Methode entwickelt, die er als „Aktivieren“ von Lebensmitteln bezeichnet.

Ganz nach dem Motto: „*Genial einfach – einfach anders*“

Bei dieser Methode werden Gemüse, Geflügel, Fisch oder Fleisch vor der eigentlichen Zubereitung mit einer Salz-Zucker-Mischung im Verhältnis 5:1 gewürzt und so „aktiviert“. Dadurch kann die Garzeit bei Gemüse um circa 75 Prozent reduziert werden. So bleiben wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente erhalten. Der Eigengeschmack von Fleisch und Fisch wird verstärkt. Durch das Salz werden bei tierischen Produkten Eiweiße aufgeschlossen. Das Wasser wird innen gebunden und dadurch entsteht beim anschließenden Garen kein Gewichtsverlust.



Und so wird's gemacht: Das klein geschnittene Gemüse wird nach der Aktiviertabelle mit dem Aktivator gewürzt. Genauso werden Fleisch, Geflügel oder Fisch vorbehandelt. Den Aktivator 5 bis 15 Minuten einwirken lassen. Danach wie gewünscht im eigenen Saft fertig dünsten, braten, kochen oder bei niedrigen Temperaturen im Ofen garen.

Aktiviertabelle

Aktivator = Salz-Zucker-Mischung im Verhältnis 5:1
(zum Beispiel 50 g Salz + 10 g Zucker = 60 g Aktivator)

Aktivator pro kg Lebensmittel	Lebensmittel
12 g	Gemüse
12 g	Fisch
12 g	Gambas, Weichtiere, Schalentiere
15 g	Fleischstreifen
15 g	Fleischwürfel – klein
18 g	Fleischwürfel – groß
18 g	Steak
20 g	Hackfleisch
25 g	Fleischstücke (groß, über 1 kg)

Einen Aktivator-Rechner sowie weitere Rezepte finden Sie auf der Homepage: Stefan Marquard – „Sterneküche macht Schule“: [Rezepte \(sternekueche-macht-schule.de\)](http://rezepte.sternekueche-macht-schule.de)

Süßkartoffeln.

Noch gesünder



Zutaten für 4 Personen

- 800 g Süßkartoffel
- 1/2 Granatapfel
- 50 g Ingwer
- 10 g Kurkuma
- 1 Zweig Koriander
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butterschmalz
- 250 ml Orangensaft
- 1 Orange (Abrieb)
- Etwas Salz
- Zucker
- Pfeffer

Zubereitung

- 1** Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, aktivieren und fünf Minuten ziehen lassen.
- 2** Den Orangensaft in einen Topf geben und darin die Süßkartoffelstücke circa eine Minute kochen.
- 3** Dann die Kerne des Granatapfels, den Korianderzweig sowie Butterschmalz und Olivenöl hinzugeben.
- 4** Mit Koriander, Kurkuma, Pfeffer und Salz abschmecken.
- 5** Zum Schluss die Orangenschale und den Ingwer darüber reiben und noch einmal eine Minute fertig kochen.

Süßkartoffel, Kurkuma, Ingwer, Granatapfel und Koriander zählen zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt. Hier haben wir alle fünf, lecker miteinander kombiniert.





Gemüse-Pancakes.

Mit Hummus



Zutaten für 4 Personen

Pancakes

- 400 g Gemüse z. B. Zwiebeln, Blumenkohl und Sellerie, geschnitten und aktiviert
- 400 g Hafermehl
- Etwa 6–8 Eier
- Etwas Backpulver
- Salz, Pfeffer
- Etwas Pflanzenöl

Hummus

- 200 g Kichererbsen
- 1 Zitrone (Saft + Abrieb)
- 1 EL Tomatenmark
- 4 cl Olivenöl
- 2 EL Tahinpaste (Sesampaste)
- Eine geriebene Knoblauchzehe
- Etwas Salz, Zucker, Pfeffer und Kreuzkümmel



Zubereitung

Pancakes

- 1 Das Gemüse zugedeckt mit etwas Wasser weichkochen, fein pürieren, mit den anderen Zutaten glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Den Teig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne portionieren und beidseitig goldgelb backen.

Hummus

- 1 Alle Zutaten fein mixen, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und glattrühren.
- 2 Pancakes und Hummus separat anrichten.



Hafersticks.

Mit Apfel-Karotten-Salat



Zutaten für 4 Personen

Apfel-Karotten-Salat

- 200 g knackige Äpfel
- 200 g Karotten
- 10 g Ingwer
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 2 cl Pflanzenöl
- Saft von einer Zitrone

Hafersticks

- 200 ml Wasser, lauwarm
- 20 g Hefe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Dinkelmehl

Powermischung

- 100 g Haferflocken
- 200 g Hafergranulat
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Brennesselsamen
- Flohsamenschalen
- Kürbiskerne

Zubereitung

Apfel-Karotten-Salat

- 1 Die Karotten und Äpfel grob raspeln.
- 2 Den Ingwer fein hinzureiben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmengen.
- 3 Abschließend Zitronensaft, Pflanzenöl und Honig darunter mischen.

Hafersticks

- 1 Aus der Hefe, dem Mehl, dem Wasser, Salz, Zucker und Öl einen kompakten Teig kneten und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Den Teig auf ein bis zwei Zentimeter ausrollen, in fingerdicke Streifen schneiden und durch die Powermischung rollen.
- 3 Auf einem Backblech bei 200° C 12–15 Minuten backen.

Linsennudel-Muffins.

Mit viel Gemüse



Zutaten für 4 Personen

- 200 g Linsennudeln
- 50 g Spinat
- 50 g Karotte
- 50 g Zucchini
- 50 g Paprika
- 50 ml Olivenöl
- 100 ml Mandelmilch
- 2 Eier
- 100 g Fetakäse
- Salz
- Zucker
- Muskat
- Pfeffer

Zubereitung

- 1** Die Linsennudeln sechs Minuten in Salzwasser vorgaren.
- 2** Die Karotten, Zucchini und Paprika würfeln, den Spinat schneiden und alles gemeinsam aktivieren.
- 3** Den Fetakäse würfeln und mit dem aktivierten Gemüse mischen.
- 4** Die vorgegarten Nudeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und in die mit dem Olivenöl eingefetteten Muffin-Formen portionieren.
- 5** Die Hafermilch mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gleichmäßig in die Formen gießen.
- 6** Bei 180° C erst für zehn Minuten offen backen und abschließend noch für weitere zehn Minuten abgedeckt – z.B. mit Backpapier – fertigbacken.





Erdbeerlassi.

Einfach und erfrischend



Zutaten für 4 Personen

- 300 g Erdbeeren
- 2 EL Honig
- 2 Zitronen, Saft und Abrieb
- 300 g Joghurt natur
- 300 g Crushed ice

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem leckeren Lassi feinmixen.



Power-Buletten. Mit Biss



Zutaten für 4 Personen

- 200 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebeln), aktiviert
- 400 g Rindfleisch, aktiviert
- 100 g Haferflocken
- 50 g Hafergranulat
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- Etwas Pflanzenöl



Zubereitung

- 1 Das aktivierte Fleisch und Gemüse mit den Haferflocken mischen und alles zusammen durch den Fleischwolf drehen.
- 2 Die Masse gut mit Pfeffer würzen und anschließend daraus gleichmäßige Kugeln formen und diese leicht flach drücken.
- 3 Nun noch mit dem Hafergranulat panieren.
- 4 In einer Pfanne von beiden Seiten goldgelb in Pflanzenöl anbraten und abschließend bei 160° C für zehn bis zwölf Minuten im Backofen fertigkochen.



Lachs mit Kokoscurry.

Dazu Duftreis und buntes Gemüse



Zutaten für 4 Personen

- 600 g Lachsfilet
- 250 g Basmatireis
- 600 g gemischtes Gemüse nach persönlichem Gusto und Saison (z. B. Karotte, Zucchini, Zwiebellauch, Paprika, Staudensellerie)
- 600 ml Kokosmilch
- 70 g Kokosflocken
- 50 g fruchtiges Curry (z. B. Madras)
- Zimt
- Sternanis
- Fenchel
- Lorbeer
- Ingwer
- 300 ml Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Zucker

Zubereitung

- 1** Das Lachsfilet portionieren und mit Aktivator, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen (20–24 g pro kg).
- 2** Einen Esslöffel Zucker in der Pfanne karamellisieren und mit etwas Orangensaft ablöschen.
- 3** Diese Flüssigkeit auf circa ein Viertel einkochen.
- 4** Mit dieser Reduktion den Lachs einpinseln und bei 70° C Umluft 35 Minuten auf einem Gitter im Ofen garen.
- 5** Für das Kokoscurry das Currypulver mit zwei Esslöffeln Öl eine Minute im Topf anschwitzen. Mit dem restlichen Orangensaft (für die Säure) ablöschen und auf ein Drittel reduzieren.
- 6** Jetzt mit Kokosmilch auffüllen.
- 7** Diese Mischung aufkochen und mit Aromaten wie Zimt, Ingwer, Lorbeer, Sternanis, Fenchel etc. abschmecken. Mit Chili für die gewünschte Schärfe sorgen.
- 8** Die Soße mit einem Soßenbinder zur gewünschten Konsistenz abbinden.
- 9** Alle Gemüse waschen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend aktivieren (5:1 Salz-Zucker-Mischung).
- 10** Dann im eigenen Saft garen oder braten.

Nun alles zusammen schön anrichten und nach Wunsch mit einer Zitrone dekorieren.

Veggie Wrap.

Mit Frischkäseaufstrich



Zutaten für 4 Personen

Für den Aufstrich

- 200 ml Frischkäse
- 200 ml Kokosmilch
- 50 g gehackter Schnittlauch
- 50 g gehackte Petersilie
- 1/2 Zitrone (Saft + Abrieb)
- 1 TL Curry
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für die Füllung

- 200 g gekochte Nudeln
(z. B. Orecchiette)
- 20 g gehackte Petersilie
- 20 g gehackter Schnittlauch
- 50 ml Sweet & Sour Chilisoße
- 50 g Rucola
- 50 g gemischte Blattsalate
- 50 g geriebene Karotte

Außerdem

- 4 Wraps/Tortillas nach Wunsch

Zubereitung

- 1** Für den Aufstrich alle Aufstrichzutaten vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die vier Wraps gleichmäßig damit bestreichen.
- 2** Die gekochten Nudeln mit der Chilisoße und den Kräutern marinieren.
- 3** Die Salate, Karotten, Rucola und die marinierten Orecchiette auf den Wraps verteilen.
- 4** Die Wraps mit der Füllung fest zusammenrollen, in der Mitte schräg halbieren und anrichten.





Spaghetti. Mit Veggie-Bolognese



Zutaten für 4 Personen

Spaghetti

- Etwa 400 g Spaghetti
- Etwas Salz

Veggie-Bolognese

- 100 g Karotten
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Sellerie
- 100 g Zucchini
- 100 g Zwiebelwürfel

- 250 ml Apfelsaft
- 20 g Butterschmalz
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml stückige Tomaten
- 50 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 1 TL Tomatenmark
- Etwas Salz, Chili und Zucker



Zubereitung

Spaghetti

- 1 Die Spaghetti in Salzwasser kochen. (Kochzeit siehe Verpackung)

Veggie-Bolognese

- 1 Das Gemüse aktivieren, zusammen mit 200 ml Wasser feinkörnig mixen und auf ein Sieb geben. Die Flüssigkeit auffangen.
- 2 Die Zwiebelwürfel aktivieren und mit feingehacktem Rosmarin, Thymian und Chilli in Butterschmalz goldgelb anschwitzen.
- 3 Mit Apfelsaft ablöschen und bis auf ein Achtel einkochen. Tomatenmark, stückige Tomaten und den Gemüsefond darunter rühren.
- 4 Für circa zwei Minuten sämig kochen, dann das Gemüsegries einmal aufkochen, hinzugeben und zum Schluss das Olivenöl einrühren und ggf. nachwürzen.



Veganes Gyros.

Mit Rosmarinkartoffeln und Gurken-Kraut-Salat



Zutaten für 4 Personen

Veganes Gyros

- 150 g Zwiebeln
- 500 g Soja-Geschnetzeltes (grob)
- 1/2 Bund Petersilie

Rosmarinkartoffeln

- 400 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- Einige Zweige Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 4 EL Olivenöl

Gurken-Kraut-Salat

- 400 g Weißkraut
- 1/2 Salatgurke
- 1 Bio-Zitrone,
- 250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Essig

Außerdem

- Aktivator
- Pfeffer
- Muskat
- Chilipulver

Zubereitung

Veganes Gyros

- 1 Für das vegane Gyros die Zwiebeln abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden und aktivieren.
- 2 Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und mit den Zwiebeln unter das Soja-Geschnetzelte mischen.
- 3 Auf ein Backblech geben.

Rosmarinkartoffeln

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen, in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden und aktivieren.
- 2 Zusätzlich mit Muskat und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe abziehen, anschlagen und zu den Kartoffeln geben.
- 3 Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Nadeln/Blätter abzupfen und mit dem Öl unter die Kartoffeln mischen.
- 4 Auf ein Backblech geben und zusammen mit dem Gyros im vorgeheizten Backofen bei 160° C Umluft circa 20 Minuten garen. Gegebenenfalls hin und wieder durchrühren.

Gurken-Kraut-Salat

- 1 Für den Gurken-Kraut-Salat das Weißkraut in feine Streifen schneiden und aktivieren.
- 2 Gurke schälen, würfeln und ebenfalls aktivieren.
- 3 Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Hälfte der Schale abreiben. Den Saft auspressen.
- 4 Aus Joghurt, Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Essig und Olivenöl ein Dressing rühren. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und evtl. Chili abschmecken.

Veganes Gyros, Rosmarinkartoffeln und Gurken-Kraut-Salat zusammen anrichten und sofort servieren.

Kürbissuppe.

Mit Currynote



Zutaten für 4 Personen

- 300 g Kürbis, geschnitten und aktiviert
- 1 kleine Zwiebel, geschnitten und aktiviert
- 400 ml Kokosmilch
- 1/4 l Orangensaft
- 1 Chilischote
- Mildes Currypulver

Zubereitung

- 1** Kürbis und Zwiebel mit Orangensaft zugedeckt weichkochen.
- 2** Anschließend Kokosmilch und Chili dazugeben, einmal aufkochen und dann Currypulver hinzugeben.
- 3** Alles fein mixen und nach Belieben nachwürzen.
- 4** Abschließend mit gerösteten Kürbiskernen oder Kürbiskernöl garnieren.





Gefülltes Geflügelröllchen. Auf Kartoffelstampf

Zutaten für 4 Personen

- 2 Hähnchenbrüste á 200 g
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
- 200 g Gemüse (Karotte, Zucchini, Paprika)
- 1/2 TL mildes Curry
- 600 ml weiße Grundsoße (siehe Rezept für weiße Grundsoße)
- 600 g Pellkartoffeln
- Etwas Muskatnuss und Aktivator
- Salz

Zubereitung

- 1** Die Hähnchenbrüste der Länge nach halbieren, aktivieren und auf circa ein Zentimeter Stärke flachklopfen. Dann beide Seiten mit Senf einstreichen und mit den Kräutern bestreuen.
- 2** Das Gemüse waschen, schälen, in Stifte schneiden und aktivieren. Mittig auf die vorbereiteten Hähnchenstücke legen und einrollen.
- 3** Die Röllchen mit Zahnstocher fixieren und bei 75° C auf dem Gitter im Ofen mit feuchtem Klima (Backblech mit kochendem Wasser darunter schieben) 25 Minuten vorgaren.
- 4** Für den Kartoffelstampf die gekochten Pellkartoffeln schälen und noch heiß mit 300 ml weißer Grundsoße grob stampfen.
- 5** Mit Salz und Muskat abschmecken.
- 6** Zum Finalisieren die Röllchen kurz von beiden Seiten anbraten, mit dem Curry bestreuen und auf dem Kartoffelstampf servieren.
- 7** Nach Gusto mit zusätzlicher weißer Soße verfeinern.

Das Rezept für die weiße Grundsoße finden Sie unter:
Stefan Marquard – „Sterneküche macht Schule“: Rezepte – Vegetarisch
(sternekueche-macht-schule.de)

Impressum

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14-28
44789 Bochum
www.knappschaft.de

Rezepte: Stefan Marquard
Fotografie: Klara & Ida UG (haftungsbeschränkt)
Layout: Lüker Schink Designagentur

Das Dokument ist urheberrechtlich geschützt.
Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Erlaubnis der KNAPPSCHAFT.