



Herbart kocht

„Outdoor Cooking – aber nachhaltig“ (Ein Projekt im Rahmen der Projektwoche)

Gegrillte Speisen schmecken vielen Menschen sehr gut und auch die soziale Komponente eines gemeinsamen Grillabends ist von besonderer Bedeutung. Also stellt sich die Frage, ob man klimafreundlich grillen kann?

95% der CO₂ Emissionen beim Grillen entfallen auf das Grillgut und nur 5% auf den Grill (Kohle, Gas oder Elektro). Wer also sein Grillgut bewusst auswählt kann die CO₂ Emissionen reduzieren. Wer sogar nur Gemüse statt Fleisch grillt, kann pro Jahr fast 75 kg CO₂ vermeiden. Aber schon die bewusste Wahl des Fleisches führt zu einer CO₂ Reduktion, wie sich in einer Studie des TÜV Rheinland nachlesen lässt:





HERBARTGYMNASIUM

OLDENBURG

Herbart Kocht



Weil wir davon ausgehen, dass schon bewusstes Einkaufen der Umwelt nützt, haben wir versucht unsere Produkte möglichst regional zu beziehen und die größten „Klimasünder“ Rindfleisch und Grillkäse zu reduzieren.

Die Unterschiede von Kohle-, Gas- und Elektrogrill bezüglich ihrer Ökobilanz sind sehr gering. Wir haben alle drei Formen verwendet und insbesondere beim Kohlegrill darauf geachtet Kokosbriketts zu verwenden.

Unter folgenden Links finden sich weitere Informationen zum nachhaltigen Grillen:

<https://www.presseportal.de/pm/31385/2074444>

<https://www.mein-klimaschutz.de/beim-einkauf/a/essen/wie-kann-ich-klimafreundlich-grillen/>

<https://nachhaltig-sein.info/lebensweise/nachhaltig-grillen-tipps-oekobilanz-holzkohle-grill-klimafreundlich-bbq>

Es folgt eine Auswahl von Rezepten der Gerichte, die wir während der Projektwoche zubereitet haben:



Gulasch

Zutaten (6 Personen):

700g Schweinefleisch

300g Rindfleisch

200g Räucherspeck

2 Dosen geschälte Tomaten

250g Champignons

3 große Zwiebeln

3 Paprika (je eine rote, gelbe, grüne)

1 TL Majoran

2 TL Paprikapulver (edelsüß)

Salz, Pfeffer

500 ml Wasser

Sonnenblumenöl

Zubereitung im Dutch-Oven (ft9):

Wir haben den Petromax Atago als Feuerstelle verwendet, eine einfache Lage Kokosbriketts hat gut funktioniert.

Das Fleisch und den Speck in den vorgeheizten Dutch-Oven geben und scharf im Öl anbraten, dabei salzen und pfeffern (beim Anbraten ab und zu rühren). Die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, dazugeben und anschwitzen, anschließend mit den Dosentomaten und dem Wasser ablöschen. Nun können die geviertelten Champignons sowie die klein geschnittenen Paprikaschoten hinzugefügt werden. Jetzt noch die Gewürze in den Topf und das ganze mindestens zwei Stunden köcheln lassen.

Dazu passt gut eine Polenta rustica e profumata (aus Vollkorn-Maismehl).

Echt lecker!!!





Geräucherte Lachsforelle

(als kleine Vorspeise)

3 Lachsforellenfilets a 180g

Grober Pfeffer

Grobes Salz

Eventuell eine Gewürzmischung aus:

Thymian, Majoran, Estragon, Petersilie,
Liebstöckel, Dill, Ingwer, Paprikagewürz,
Zitronengras, Kurkuma

Zum Räuchern:

Feine Holz-Chips,

2 Würfelzucker

Wir haben für die Zubereitung einen finnischen Tischräucherofen verwendet.

Nach dem Säubern, die Lachsforellenfilets großzügig salzen und pfeffern. Je nach Geschmack lässt sich ergänzend eine Gewürzmischung verwenden (siehe Randspalte).

Den Tischräucherofen während des Würzens kurz vorheizen.

Die Holz-Chips auf der entsprechenden Platte im Räucherofen dünn auslegen und zwei Würfelzucker für die feine Karamellnote hinzufügen.

Das Rost mit dem Fisch in den Ofen einschieben und bei geschlossener Ofentür ca. 20-25 Minuten räuchern. Die richtige Menge an Holz-Chips lässt sich durch experimentieren herausfinden. Wir haben lieber etwas weniger Holz verwendet, um ein feines Raucharoma zu erzeugen.

Einfach mit Butter auf Schwarzbrot! Sehr sehr lecker!





Herbart kocht

Flammlachs (6 Personen)

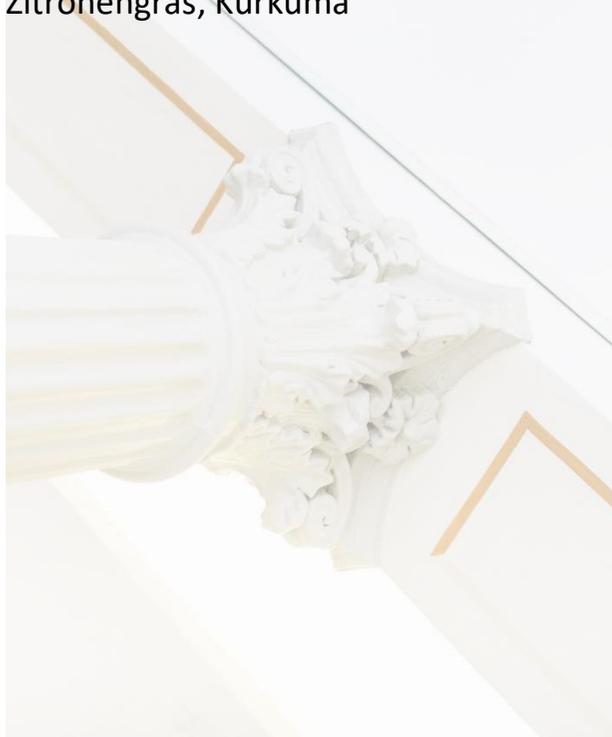
Lachsfilet (ca. 1600g)

Grober Pfeffer

Grobes Salz

Eventuell eine Gewürzmischung aus:

Thymian, Majoran, Estragon, Petersilie,
Liebstöckel, Dill, Ingwer, Paprikagewürz,
Zitronengras, Kurkuma



Nach dem Säubern, den Lachs großzügig salzen und pfeffern. Je nach Geschmack lässt sich ergänzend eine Gewürzmischung verwenden (siehe Randspalte).

Wir haben den Lachs mit Holzstiften auf eine 80cm lange Holzplanke genagelt (zur Aufnahme der Holzstifte die Planke an wohlüberlegten Stellen schräg anbohren) und neben dem Lagerfeuer in den Sandboden gesteckt (ein großer Blumenkübel mit Sandfüllung tut es auch).

Je nach Größe des Feuers und Windrichtung benötigt der Lachs ca. 45-70 Minuten bis er fertig geräuchert ist.

Häufig ist der unten hängende dickere Teil des Fisches wegen der Nähe zum Feuer eher fertig als der oben befestigte Schwanzteil. Aus diesem Grund sollte man das Brett mit dem Lachs schräg zum Feuer neigen und ggf. während des Räucherns die Position nachjustieren.

Wir empfehlen den fertigen Flammlachs pur oder mit einer Joghurt-Senf-Sauce und etwas Salat auf einem Brötchen zu essen.



Pilz-Pilz-Burger Vegan

Zutaten für die Patties:

150g Kräuterseitlinge

150g Champignons

1 Zwiebel (weiß)

2El Olivenöl

3El Kichererbsenmehl

75g Haferflocken

40g Mandel (gerieben)

35g Karotten (gerieben)

Zutaten zum Belegen:

Zwiebeln

Blattsalat (grün)

Salatgurke (Scheibchen)

Paprika (gegrillt)

Tomaten (Scheibchen)

Jogurt-Senf Sauce

Burgerbrot

Rezept für Buns siehe unten

Zubereitung auf dem Petromax Atago:

Die Pilze und die Zwiebeln klein und fein schneiden und anschließend mit Olivenöl, Kichererbsenmehl, Haferflocken, geriebenen Mandeln und Karotten vermischen.

10 Minuten ziehen lassen. Wenn die Masse nun zu fest ist, mit einem Schuss Wasser nachhelfen, wenn sie zu weich ist benötigt man mehr Kichererbsenmehl.

Eine Pfanne auf dem Atago mit Pflanzenöl erhitzen und 4 Burgerpatties aus der Masse formen. Beidseitig gut anbraten. Das Burgerbrot aufschneiden und die Innenseiten „angrillen“.

Jetzt kommt der beste Teil, das Belegen und Essen. Dabei kann das Burgerbrot einfach mit der Jogurt-Senf Sauce bestrichen und mit den Lieblingszutaten belegt werden.

Und fertig ist der nachhaltige Pilz-Pilz-Burger!

(Vegetarische Variante: Die Masse bindet besser, wenn zwei Eier ergänzt werden.)





HERBARTGYMNASIUM

OLDENBURG

Herbart kocht

Halloumi-Burger

Zutaten: Für 4 Portionen

2 Pakete Halloumi

2 Paprika (Rot/Gelb)

1 Fleischtomate

300g getrocknete Feigen

150g schwarze Oliven

100ml Wasser

50g Rohrzucker

100ml Balsamico-Essig

Rapsöl

Zubereitung der Patties:

Paprika achteln und Tomaten in Streifen schneiden. Danach beides in Rapsöl für ca. 15-30 Minuten auf der Feuerstelle köcheln lassen. Für das Feigen-Oliven Relish Oliven und getrocknete Feigen klein Würfeln. Im Folgenden mit dem Wasser, dem Balsamico-Essig und dem Rohrzucker 15 Minuten aufkochen lassen und währenddessen ständig umrühren. Den Halloumi für 3-4 Minuten pro Seite angrillen, sodass sich grillstreifen bilden. Zum Abschluss die Buns mit dem Halloumi, dem Gemüse und dem Relish belegen. Super auch mit Joghurt-Senf-Sauce unter der Paprika!

Guten Appetit!!!





Veganer Kidneybohnen Burger (4 Personen)

Zutaten:

1 Dose / 425ml Kidneybohnen

Eine Zwiebel

50g Weizenvollkornmehl

2 TL Senf

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kidneybohnen und gewürfelte Zwiebel in eine Schüssel geben und grob zerstampfen (mit einem Stampfer oder einer Gabel). Mehl und Senf hinzugeben und mit der Hand zu einem Teig kneten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 45 min stehen lassen.

4 Patties aus dem Teig formen und von beiden Seiten mit Öl in einer Pfanne braten (ca. 10 min von jeder Seite) oder auf einem Rost grillen.

Fertiges Patty auf den Burgerbrötchen mit Beilagen anrichten und genießen.





Joghurt-Senf-Sauce

Zutaten:

Joghurt (ca. 250g)

Mayonnaise

Senf

Salz

Pfeffer

Chiliflocken



Joghurt , Mayonnaise und Senf in eine kleine Schüssel geben, wobei die Mengen je nach Belieben variiert werden können. Die Zutaten gut vermengen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Und fertig ist eine auch schon eine leckere Soße, die sich perfekt für einen Burger oder auch für Fisch eignet. Super einfach und super lecker!

Schweinefilet mit Gemüse vom Pancha-Grill

Zutaten:

Schweinefilet (ca. 500g)

Honig (ca. 2 TL)

Olivenöl (ca. 6TL)

Salz

Pfeffer

Paprika edelsüß

Paprika scharf

Zucchini

Paprika

Champignons

Das Schweinefilet in ca. 3cm dicke Scheiben schneiden, in eine Form geben und salzen.

In eine kleinen Schüssel Olivenöl mit Honig und den Gewürzen mischen.

Wenn der Honig zu hart ist, empfehlen wir ihn zunächst kurz zu erwärmen, bis eine flüssige Konsistenz erreicht ist.

Die Marinade nun über das Fleisch geben. In der Zeit, in der das Fleisch mariniert, die Paprika in Spalten schneiden, die Zucchini und die Champignons in ca. 1cm dünne Scheiben.

Den Pancha-Grill nach ausreichender Erwärmung etwas einfetten, das Gemüse und das Fleisch darauf geben. Nach wenigen Minuten wenden. Das Gemüse anschließend beliebig würzen.

Alternativ zum Pancha-Grill kann eine Grillpfanne auf dem Grill genutzt werden.



Fajitas

8-10 Personen

Zutaten Marinade:

3 Knoblauchzehen gepresst

1 Handvoll Koriandergrün oder
Basilikumblätter

4 EL Orangensaft

3 EL Olivenöl

1 EL Limettensaft

2 TL Chilipulver

1 TL Senfpulver

1 TL getrockneter Oregano

1 TL grobes Meersalz

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Koriandersamen

Die Zutaten der Marinade vermengen und in einer großen Schüssel mit dem Hähnchenbrustfilet mischen.

In eine kleine Schüssel Frischkäse und Quark für die Soße geben und alles gut verrühren. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Die Paprika in Spalten schneiden, die Zwiebeln in Ringe.

Das marinierte Fleisch auf den vorgeheizten Grill geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Auch die Paprika und die Zwiebelringe in einer geeigneten Form mit etwas Öl ca. 6 Minuten auf dem Grill anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch nach Ende der Grillzeit in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Tortillas mit der vorbereiteten Soße bestreichen, mit dem Gemüse und Fleisch toppen, aufrollen und genießen!

Zutaten Soße:

500g Quark

300g Frischkäse

Paprikapulver

Oregano

Salz

Pfeffer

Sonstige Zutaten:

1 Kg Hähnchenbrustfilet

Tortillas

2 rote Zwiebeln

4 Paprika



Burger Buns

730 Gramm Mehl

430 ml Milch

34 Gramm Frischhefe / 15 Gramm
Trockenhefe

14 Gramm Salz

20 Gramm Zucker

43 Gramm Honig

65 Gramm Rapsöl

Zubereitung im Dutch-Oven:

Die Hefe mit Zucker, Salz und Honig in der Milch auflösen. Anschließend mit dem Mehl vermischen, Rapsöl hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Diesen dann für mindestens eine Stunde aufgehen lassen und in 12 gleich große Teigbälle formen. Diese dann auch noch einmal 30-40 Minuten gehen lassen.





Zimtschnecken

(Zutaten für ca. 12 Portionen)

Für den Teig:

500 g Mehl (Typ 405)

250 ml Milch

80 g Zucker

80 g Butter (geschmolzen)

1 Pkt. Trockenhefe

1 Prise Salz

Für die Füllung:

70 g Butter

80 g Zucker (braun)

80 g Mandeln

80 g Rosinen

1 EL Zimt

1 EL Kakaopulver (gehäuft)



Zubereitung im Dutch-Oven (ft6):

Wir haben den Petromax Atago als Feuerstelle mit 20 kleinen Kokosbriketts verwendet. 4-5 Briketts unter der Topf, 15-16 auf den Deckel des Topfes.

Die Milch leicht erwärmen und etwas Zucker sowie die Hefe hineingeben. Der Ansatz sollte einige Minuten ruhen. Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel füllen und die zwischenzeitlich im Topf geschmolzene Butter dazugeben. Jetzt kann der Milch-Hefe-Ansatz zum Mehl in die Schüssel gegeben werden. Gut rühren und dann für einige Minuten kneten. Anschließend muss der Teig 1-2 Stunden an einem warmen Ort gehen.

In der Zwischenzeit können alle Zutaten für die Füllung in eine Schüssel gegeben und gut durchgeknetet werden.

Den fertigen Teig zu einem Rechteck ausrollen, mit der Füllung bestreichen und von der breiten Seite her aufrollen. Jetzt können nach und nach ca. drei Finger breite Teigstücke abgeschnitten und von der Mitte her in den Dutch-Oven gelegt werden (Tipp: Backpapier verwenden und zum leichteren Herausheben etwas überstehen lassen).

Während die Briketts im Anzündkamin anfeuern ruhen die Teiglinge noch einige Minuten.

Die Zimtschnecken sollten ca. 25 Minuten backen. Guten Appetit!



Poffertjes

Zutaten:

125 g Weizenmehl (Typ 405)

125 g Buchweizenmehl

450 ml Milch

5g Trockenhefe

2 EL Zucker

1 Prise Salz

(Sonnenblumenöl für die Pfanne)

Zubereitung in der Poffertjes-Pfanne Poff30:

Wir haben den Petromax Atago als Kochstelle mit 14 (kleinen) Kokosbriketts verwendet. Das Rezept stammt im Wesentlichen aus dem Petromax-Rezeptheft.

Die Zutaten zu einem Teig verrühren und 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Kochstelle vorbereiten, die Poffertjes-Pfanne vorwärmen und großzügig mit Sonnenblumenöl bestreichen (betröpfeln).

Den fertigen Teig mit einer Kelle in die Mulden mit dem heißen Öl geben. Die Poffertjes können nach ca. 1-2 Minuten mit kleinen Holzstäbchen gewendet und weitere 1-2 Minuten gebacken (frittiert) werden.

Die fertigen Poffertjes nur noch mit Puderzucker bestreuen und genießen.

