



KRÄUTERGÄRTEN für Berliner Schulen

„Die Welt der Kräuter und der gesunden Ernährung ist bunt und natürlich. Kindern zu zeigen, wie einfach gutes Essen sein kann und wie nahe wir der Natur dabei sind, ist mir als Koch ein besonderes Anliegen“ sagt der Berliner Sternekoch Kolja Kleeberg. „Kinder werden zu Entdeckern, erfahren mit all ihren Sinnen und übernehmen Verantwortung für die Pflanzen und ihr Wachstum.“

Kolja Kleeberg unterstützt seit 2010 gemeinsam mit der Bürgerstiftung Berlin das von ihm initiierte Projekt „Kleebergs Kräutergärten für Berliner Schulen“. Die Schüler gestalten die Gärten nach ihren eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen. Inzwischen gibt es an 59 Berliner Schulen einen eigenen Kräutergarten.

Das Projekt ist jetzt zur ausgezeichneten „Bildungsidee“ im diesjährigen Wettbewerb „Ideen für die Bildungsrepublik“ gekürt worden. Unter anderem, weil das Projekt von den Berliner Kindern begeistert angenommen wird.



STOPP MAL!

Mehr zu den Kräutergärten:
www.buergerstiftung-berlin.de

Ein Rezept von Ben

POPEYES Nudeln - Eine spinatstarke Sache

Du brauchst für 4 Portionen:

- 400 g Nudeln (Spaghetti oder Spaghettini)
- 400 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 3 Tomaten
- eine Birne
- eine Knoblauchzehe
- 100 ml süße Sahne
- 150 g Ziegenfrischkäse (oder normaler Frischkäse)
- eine Hand voll Walnüsse
- etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- geriebener Parmesan

So geht's:

Zuerst setzt du Nudelwasser auf. Für die Soße erhitzt du etwas Olivenöl in der Pfanne. Den Knoblauch schälen, klein hacken und ab ins Ölbad. Birne waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Alles in die Pfanne hauen, etwas salzen, pfeffern und köcheln lassen. Inzwischen die Nudeln ins kochende Wasser geben.

Nun den Spinat waschen und auch die Pfanne geben. Keine Panik! Sobald die frischen grünen Blätter erhitzt werden, fallen sie in sich zusammen. Jetzt mit der Sahne aufgießen, leicht umrühren und alles einmal aufkochen lassen. Dann schnell die Hitze wegnehmen, den Ziegenkäse unterrühren, Deckel drauf und ziehen lassen. Sobald sie bissfest sind, könnt ihr die Nudeln abgießen und in eine große Schüssel geben. Dann kommt die leckere Soße über die Nudeln. Geriebener Parmesan und gehackte oder ganze Walnusschälften drüberstreuen – und fertig ist Popeyes Lieblingspeise!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Guten Appetit!



Dies ist ein Rezept vom beliebten KIKA LIVE-Moderator und Sänger Ben. Noch mehr coole Rezepte mit einfachen Mitteln und tollen Ideen findet ihr in seinem neuen Buch:

Volle Pfanne!
Cooler kochen mit Ben

Verlag Friedrich Oetinger Hamburg
brotschirt, über 70 Rezepte, 144 S.
ISBN: 978-3-7891-8556-4

Preis: 14,95 €