



KÖCHEN FÜR

die Zukunft

FOTOS Birgid Allig . TEXT Petra Neumaier

Wenn **Agnes Streber** etwas macht, dann richtig und mit Leidenschaft: Mit 15 Jahren wurde sie bereits Köchin, arbeitete in Sterne-Restaurants und war mit 23 Jahren selbst Küchenchefin. Dann machte sie ihr Abitur – und pilgerte ein Jahr lang von Pasing nach Südfrankreich: zu Fuß und ohne Geld. „Während der Schulzeit versorgte ich ehrenamtlich Obdachlose mit Essen – ich wollte wissen, wie das ist, nichts zu haben“, sagt sie. Um viele Erfahrungen reicher studierte die junge Frau Ernährungswissenschaften und arbeitete bei einem Kinderarzt in der Beratung als Diplom-Öcotrophologin. Hier stellte sie fest: Es gibt zu viele übergewichtige Kinder! Also schrieb die Gröbenzellerin ein Abnehm-Konzept für übergewichtige Kinder und gründete 1999 in Pasing das Ernährungsinstitut „KinderLeicht“. Hier bringt sie mit ihrer Geschäftspartnerin Nina Helleberg auch Erwachsenen bei, gesund zu kochen und gleichzeitig gut zur Umwelt zu sein. „30 Prozent des CO₂-Ausstoßes wird durch Essen produziert“, weist Agnes Streber hin. Weniger Fleisch und Wurst und dafür mehr Bio und Regional ist ihre Devise, mit der sie schon Kantinen und Mensas überzeugte. Denn „Cooking for future“ ist saisonal, leicht machbar und superlecker! www.kinderleichtmuenchen.de

SCHOKOCREME MIT ZWETSCHGENRÖSTER

Schokocreme
 200 g Seidentofu
 80 g Vollmilch- und
 Zartbitterschokolade
 2 EL Agavendicksaft
 ½ gemahlene Vanille
 Etwas Salz und
 Zitronenabrieb

Zwetschgenröster
 1 kg Zwetschgen
 80 g Zucker
 100 ml Wasser
 Saft einer ½ Zitrone
 3 Zimtstangen
 3 Nelken

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Tofu mit dem Sirup und den Gewürzen zu einer sämigen Masse pürieren. Die flüssige Schokolade hinzufügen und noch einmal kurz pürieren. Für mindestens zwei Stunden kaltstellen.

Zwetschgen waschen, halbieren und die Kerne entfernen. In einem Kochtopf mit den restlichen Zutaten bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15-20 Min. weich dünsten. Abkühlen lassen und Zimtstange und Nelken entfernen.



1 EL Preiselbeeren dazu verleiht dem Röster einen besonderen Geschmack.



Schmeckt
auch kalt!

HIRSENOCKEN

1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasse
1 ½ TL Gemüsebrühe
1 TL Butter, 100 g Quark
100 g Käse, Pfeffer, Muskat
Fein gehackte Petersilie

Gewaschene Hirse mit der Brühe kochen und 20 Min. nachquellen. Wenn alles abgekühlt ist, Butter, Petersilie, Gewürze, Quark und Käse mengen. Mit zwei Suppenlöffeln abstechen und auf dem Backblech bei 200 Grad 15-20 Min. backen.

PEPERONATA

500 g Paprika, 500 g Tomaten
250 g Zwiebeln, 2 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Aceto Balsamico Essig
1 TL Agavendicksaft
1 TL Salz
Frisch gemahlener Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln. Tomaten häuten und schneiden. Paprika in feine Streifen schneiden. Zwiebeln mit dem Knoblauch in Öl andünsten, dann die restlichen Zutaten hinzufügen. So lange köcheln, bis die meiste Flüssigkeit verkocht ist. Mit Gewürzen abschmecken.

Tipp!

KOHLRABI-CARPACCIO

1 großer Kohlrabi
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Ca. 40 g Parmesan (gehobelt)
Salz, Pfeffer
Rucola (zum Garnieren)

Kohlrabi in ganz feine Scheiben hobeln und auf einem flachen Teller anrichten. Öl und Zitronensaft darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rucola und dem Parmesan garnieren.

Pinienkerne und andere Kerne als Topping darüberstreuen.



Tipp!



PASTINAKEN-KOKOS-CREMESUPPE

500 g Pastinaken
 400 ml Kokosmilch
 400 ml Gemüsebrühe
 Pfeffer, Salz
 1-2 EL Öl
 1 Bio-Orange (Abrieb)

Pastinaken schälen und klein würfeln. Einige Stücke zur Seite legen. Den Rest in etwas Öl anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen und weich köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch hinzufügen, pürieren und noch einmal aufkochen. Mit dem Orangenschalen-Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen Pastinakenwürfel in Öl leicht anrösten und über die Suppe geben.



AUFSTRICH „LEBERVURST“-ART

50 g fein gewürfelte Zwiebeln
 1 EL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt
 ¼ TL (jodiertes) Salz
 100 g gewürfelter Räuchertofu
 150 g Kidneybohnen (Dose)
 40 g Sonnenblumenkerne
 Majoran, geräuchertes
 Paprikapulver

Zwiebeln mit dem Lorbeerblatt und Salz bei niedriger Temperatur 10-15 Min. andünsten. Lorbeerblatt entfernen. Zwiebeln mit dem Tofu, den Bohnen und Sonnenblumenkernen fein pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Noch mehr kinderleichte
 Rezepte gibt es hier:

