

BUTTERFETATO

(für 4 Personen)

ein halben Butternutkürbis

~700 g Kartoffeln (normale- oder Süßkartoffeln)



200g Feta

125g Parmesan

1 Knoblauchzehe



¼ Zitrone (nur den Saft)

50g Feldsalat



Olivenöl

Salz



Pfeffer

Paprikapulver (Edelsüß)



ZUBEREITUNG

- (1) Zuerst halbiert ihr die Kartoffeln (länglich). Dann nehmt ihr euch eine halbe Kartoffel und legt zwei Esstübchen daneben. Schneidet jetzt die Kartoffel ein (wie auf dem Bild).



- (2) Gleichzeitig (wenn möglich) kannst du den Kürbis schälen. Halbiere ihn dann in der Mitte (von oben nach unten) und schneide ihn in 2 cm dicke Scheiben. Lege die Kürbisscheiben nun in eine Auflaufform und würze ihn mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Öl darf auch nicht fehlen. Schiebe ihn dann bei 200° (Ober- Unterhitze) für 40-50 min. in den Ofen. Wenn er nach der Zeit noch nicht weich ist noch mal reinschieben, bis er weich ist.



- (3) Nimm nun ein Backblech zur Hand und streue Parmesan auf den Boden. Lege jetzt die Kartoffeln auf den Parmesan und bestreibe sie mit Öl. Wenn du willst kannst du etwas Petersilie darüber streuen. Schiebe das Backblech ebenfalls in den Ofen, nimm es nach 30 bis 40 Minuten heraus.



- (4) Jetzt alles portionieren, vielleicht noch etwas nachwürzen und auftragen. Als kleine Beilage noch etwas Feldsalat abwaschen und einfach auf dem Teller platzieren.



- (5) Als Zusatz kannst du auch noch einen Dip bzw. ein Quark anrühren. Dies machst du indem du einen Feta, eine Knoblauchzehe und ein Saft einer Viertel Zitrone mixen. Jetzt musst du nur noch Pfeffer, Petersilie und Milch hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

Warum ist unser Essen jetzt Nachhaltig ?

Unsere Mahlzeit ist Nachhaltig , da wir Bio-Produkte verwendet haben, was auch der lokalen Wirtschaft gut tut, wie zum Beispiel Feta und Feldsalat. Da wir ein Herbstliches Gericht gekocht haben , sind die meisten Produkte auch saisonal/regional, da diese im Herbst reif, wie der Butternutkürbis und die Kartoffeln. Dies macht das essen nicht nur Nachhaltiger sondern verstärkt auch den Geschmack. Dazu sind der Butternutkürbis und die Kartoffeln aus eigenem Anbau was die Transportwege Verringert. In unserer Mahlzeit haben wir darauf geachtet so wenig wie möglich Verarbeitete Produkte zu verwenden. Wir haben uns bewusst dazu entschieden ohne Fleisch zu kochen und lieber „alternativen“ zu nehmen. Außerdem haben wir auch darauf geachtet so wenig wie möglich Verpackungsmüll zu kaufen was auch wieder eine gute Auswirkung auf die Umwelt hat.

A