

Liebe Kinder, liebe Eltern und Familien,

wie jedes Schuljahr hat die Robert-Blum-Schule am Samstag, 30.09.2023 am „Internationalen Höchster Suppenfest“ teilgenommen, das dieses Jahr zum 11. Mal am Dalbergkreisel stattfand. Es war wieder ein wunderschönes Fest und mit dem Wetter hatten wir auch wieder Glück.

Im „Robert-Blum-Suppenfest-Team“ haben wir eine „Steckrüben-Apfel-Suppe“ gekocht.

Von Eltern und aus dem Kollegium gab es Kuchenspenden und Hilfe beim Transport der Suppentöpfe. Herzlichen Dank dafür!

Auch wenn, wir dieses Jahr von vorneherein auf den Publikumspreis verzichtet haben, haben wieder viele Kinder unserer Schule an unserem Stand tatkräftig mitgeholfen und mit viel Freude und Stolz die Suppe und die Kuchen ausgegeben. Vielen, vielen Dank, liebe Kinder, dass ihr das Robert-Blum-Suppenfest-Team durch Euren tollen Einsatz so bereichert habt!

Im Anhang findet ihr das Kochrezept von unserer Steckrüben-Apfel-Suppe zum Nachkochen.



Steckrüben-Apfelsuppe - saisonal, regional, vegan und günstig - Klimaschutz im Kochtopf

Zutaten:

1 gelbe Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
2 Äpfel süßsauer
1 Steckrübe
5 Kartoffeln mehligkochend
1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
1 Liter Wasser
Salz & Pfeffer
nach Belieben Knoblauch
zum Garnieren etwas fein gehackte frische (oder getrocknete) krause Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel, die Kartoffeln, die Steckrübe sowie die Äpfel schälen und würfeln.

Das Öl in einem hohen Topf auf mittlere Hitze bringen, die Zwiebeln darin leicht anbraten und mit dem Wasser ablöschen. Das restliche Gemüse und je nach Geschmack den Knoblauch sowie die Gemüsebrühe hinzugeben und alles bei aufgelegtem Deckel 20 Minuten köcheln lassen.

Dabei immer wieder umrühren um ein Anbrennen zu vermeiden

Den Herd ausschalten und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, so dass keine Stücke übrigbleiben.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Nach Belieben noch einen Spritzer frisch ausgepressten Zitronensaft dazugeben.

Auf dem Teller mit klein gehackter frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit wünscht das Suppenfestteam der Robert-Blum-Schule ☺

Impuls von der Köchin:

Die Steckrüben erleben sogar in der Sterne-Küche seit einiger Zeit wieder ein Comeback.

Höchste Zeit, dass wir dieses vergessene leckere, gesunde, saisonal-regionale und günstige Gemüse wieder zurückentdecken!

Zu kaufen gibt es die Steckrüben im Herbst auf jedem Wochenmarkt von den Bauern um die Ecke.

Und:

Regional und saisonal einkaufen und kochen ist so wichtig für unser Weltklima, für die Erde und damit für die Zukunft unserer Kinder!

Wir werden auf diese Weise ganz einfach kochend und genießend zu handelnden Klimaschützern.

Die Robert-Blum-Schule war zum 8. Mal dabei beim „Internationalen Höchster Suppenfest“

