

Gemeinsam Kochen – bio, regional & mega lecker!

Rezepte

MINT-Camp 2026

Unser Bio-Einkaufsführer Rhön-Grabfeld zeigt
euch, wo ihr die Zutaten regional und in Bio-
Qualität einkaufen könnt!



Bio-Einkaufsführer
Rhön-Grabfeld



Bruschetta



Zutaten für 4 Portionen

1	Ciabatta oder Baguette
4-6	Tomaten
2-3	Knoblauchzehen
½ Bund	frisches Basilikum
3-5 EL	Olivenöl
1 TL	Balsamico (optional)
etwas	Salz und Pfeffer
½ TL	Honig (optional)

Zubereitung

1. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
3. Knoblauchzehen sehr fein hacken.
4. Alles in eine Schüssel geben. Olivenöl und Balsamico hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mischung 5–10 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.
5. Ofen auf 180°C vorheizen.
6. Ciabatta in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und die Brotscheiben dünn mit Olivenöl bestreichen. Im Ofen ca. 5–7 Minuten goldbraun rösten.
7. Die Tomaten-Basilikum-Mischung großzügig auf die gerösteten Brotscheiben verteilen und mit etwas Basilikum garnieren. Am besten sofort servieren, damit das Brot noch knusprig ist.

Guten Appetit!

Belugalinsen-Bolognese mit Pasta



Zutaten für 4 Portionen

200g	Belugalinsen
2	Karotten
1/2 Knolle	Sellerie
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
400ml	Passierte Tomaten
600ml	Gemüsebrühe
2 EL	Öl zum Anbraten
1 TL	Honig (optional)
etwas	Salz und Pfeffer
1 TL	Oregano
1/2 TL	Thymian
400g	Spaghetti
50g	Käse zum Garnieren (z.B. Bergkäse oder Parmesan)

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten: Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Gemüse anschwitzen: Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Karotten und Sellerie dazugeben und 5 Minuten mitbraten.
3. Tomatenmark einrühren und 1–2 Minuten anrösten.
4. Belugalinsen waschen, dann zugeben und kurz mit anschwitzen.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und passierte Tomaten einrühren.
6. Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und optional Honig zugeben und verrühren.
7. Alles 25–30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich, aber noch bissfest sind. Falls es zu dick wird: etwas Wasser nachgießen.
8. Während die Bolognese köchelt, die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
9. Fertige Spaghetti auf Teller geben, Bolognese darüber und optional mit Käse bestreuen.

Guten Appetit!

Beeren-Schichtdessert

Zutaten für 8 Gläschen

250g	Naturjoghurt
250g	Speisequark
100g	Knuspermüsli
250g	saisonale Beeren
1TL	Honig (optional)
1 Päckchen	Vanillezucker (optional)

Zubereitung

1. Beeren waschen, gut abtropfen lassen und große Früchte halbieren.
2. Joghurt, Speisequark mit Honig und Vanillezucker zu einer glatten Creme verrühren.
3. Dessert in Gläser schichten. Dafür abwechselnd Joghurt-Quark-Creme, Beeren und Knuspermüsli hineinfüllen, bis alles aufgebraucht ist.



Guten Appetit!