

# No Food Waste!

## Verwertung von Brokkolistrunk und Karottengrün

### Material

Du brauchst:

- Brokkolistrunk
- Zwiebel
- Olivenöl
- 1 Bund Karottengrün
- 1 Knoblauchzehe
- ~ 100 ml Olivenöl
- 100 g Kerne/Nüsse (z.B. Sonnenblumenkerne)



### 1. Brokkolistrunk

Im Salat: Brokkolistrunk mit dem Sparschäler schälen und klein schneiden. Mit Zwiebeln und etwas Olivenöl anrösten und unter den Salat mischen.

In der Suppe: Brokkolistrunk mit dem Sparschäler schälen und klein schneiden. Gemeinsam mit den Röschen zu einer kräftigen Brokkolisuppe verarbeiten.

### 2. Karottengrün

Für leckeres Pesto brauchst Du:

- 1 Bund Karottengrün
- 1 Knoblauchzehe
- ~ 100 ml Olivenöl
- 100 g Kerne/Nüsse (z.B. Sonnenblumenkerne)
- Salz und Pfeffer

Alles pürieren bis es eine cremige Konsistenz bekommt. Ist es zu trocken, einfach noch etwas Öl nachfüllen. Pesto in Gläser füllen und mit Olivenöl bedecken, um es haltbar zu machen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊



Ich habe bei meiner Schablone zusätzlich kleine Einschnitte gemacht, damit ich beim Abzeichnen die Markierungen für die Bügelfalten machen kann. ngen der Falten (von oben nach unten in cm):

2,5 / 1,3 / 3,3 / 1,3 / 3,3 / 1,3 / 4 cm

## 1. Nähanleitung

Bügle Falte für Falte der Länge nach die Falten ein. Falte dein Stoffstück in der Mitte und bügle die Bruchkante. Wenn du mit Einfassband arbeitest, fasse nun zunächst die Bruchkante und dann die beiden anderen seitlichen Stoffkanten ein. Wenn es dir hilft kannst du vorher die Falten mit Stecknadeln fxieren.



Nun wollen wir den Bügeldraht an der oberen Stoffkante einfassen. Dazu machst du dir eine Markierung auf der Hälfte der oberen Stoffkante, faltest dein langes Einfassband in der Mitte und legst nun „Mitte auf Mitte“. Im nächsten Schnitt stecken wir das Einfassband mit dem Bügeldraht zunächst in der Mitte fest und fxieren dann die gesamte Länge mit Nadeln. Steppe jetzt die gesamte Länge des Einfassbandes ab. Achte beim Nähen darauf, dass du die Stecknadeln entfernst, bevor die Nadel sie erreicht (bitte nicht drübernähen).



Stecke die untere Stoffkante auf die gleiche Weise fest wie die obere – nur ohne den Draht – und vernähe die komplette Länge des Bandes.

**FERTIG!!!**

