



Nachhaltig handeln
Baden-Württemberg



Genuss^{N!}-Kochbüchle

Restlos nachhaltig genießen und CO₂ sparen



Baden-Württemberg



Appetit auf Nachhaltigkeit

Das Genuss^{NL}-Kochbüchle der Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg bietet Ihnen nachhaltige Rezepte der besonderen Art. Es verbindet Tipps und Informationen zur Ernährung und zu nachhaltigem Handeln in der eigenen Küche mit 68 leckeren Rezepten, die schnell und einfach nachzukochen sind – vorzugsweise mit saisonalen Produkten aus der Region. Zudem wurde für jedes Hauptgericht die Klimabilanz errechnet, sodass Sie direkt sehen können, wie sich Ihr persönliches Essverhalten auf die Umwelt auswirkt.

Da beim Essen bekanntlich die Augen oft größer sind als der Magen, gibt es zu den meisten Hauptgerichten ein „Restegericht“, bei dem Sie übriggebliebenes und zu viel Gekauftes zu einer weiteren leckeren Mahlzeit verwandeln können. Nachhaltigkeit heißt übrigens nicht, dass man auf kulinarische Genüsse mit Zutaten aus fernen Ländern komplett verzichten muss. Zwölf internationale Gerichte sollen auch die ausländische Küche nachhaltig schmackhaft machen.

Unser Dank gilt allen Beteiligten, die uns bei der Erstellung des Genuss^{NL}-Kochbüchles unterstützt haben. Wertvolle Anregungen kamen unter anderem von den Ernährungsexpertinnen und Ernährungsexperten des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Schüler der Max-Eyth-Schule in Stuttgart haben im Rahmen des Projekts Juniorenfirma von UnternehmensGrün e.V. Rezepte für internationale Gerichte beigesteuert.

Guten Appetit

Das Rezept zur Erbsensuppe finden Sie auf Seite 39.

Inhaltsverzeichnis

Appetit auf Nachhaltigkeit	3
Inhaltsverzeichnis	4
PrimaKlima-Rezepte	6
Was schmeckt uns – und was dem Klima?	8
EssKultur	10
Fläche fürs Futter	12
Reste clever verwerten	14
Saisonkalender	16

FRÜHLINGS-REZEPTE

<i>Hauptgericht</i>	<i>Resteküche</i>	
Rosmarin-Polenta mit gebratenem weißem Spargel	Polenta-Küchle mit warmen Erdbeeren	18/19
Bärlauch-Risotto	Risotto-Bällchen	20/21
Kartoffeln mit Spargel und Kräutercreme	Spargel-Suppe aus Schalen	22/23
Gierschpfannkuchen	Pfannkuchen-Wrap	24/25
Dinkel-Pfannkuchen mit Kompott	Grießbrei mit Kompott	26/27
Mairübchen-Ragout mit Couscous	Mairübchensuppe	28/29
Mairüben-Carpaccio mit Vinaigrette		30/31
Feiner Blattsalat mit frischem Zitronendressing		31

SOMMER-REZEPTE

<i>Hauptgericht</i>	<i>Resteküche</i>	
Mangold-Linsen-Curry	Linsenküchle	32/33
Pasta Bolognese „à la vegan“	Frittata mit Nudeln	34/35
Kartoffel-Bohnen-Salat	Erdäpfelkäs	36/37
Erbsen-Minze-Puffer an Apfel-Meerrettichschaum	Erbsensuppe mit Minze und Ingwer	38/39
Grüne Gazpacho	Gazpacho-Nudeln	40/41
Fenchel-Couscous mit Hähnchen	Suppe vom Hähnchen	42/43
Fenchel-Mozzarella-Salat mit Johannisbeersöße		44
Brotsalat mit Tomaten und Kapern		45
Beeren-Kräuter-Salat		45

HERBST-REZEPTE

<i>Hauptgericht</i>	<i>Resteküche</i>	
Alblinsen-Ragout mit Bandnudeln	Alblinsen-Bratlinge „vegan“	46/47
Gemüse „Napoletano“	Quiche-Variation	48/49
Kürbisgnocchi	Süße Kürbiscreme mit Pistazien	50/51
Rosenkohl gratiniert mit Salzkartoffeln	Gemüsegröstl	52/53
Birnen-Schnitzel mit Milchnudeln	Birnen-Chutney	54/55
Tofu-Zucchini-Burger nach orientalischer Art	Joghurt-Sesam-Sauce / Rote Sauce	56/57
Kohlrabi-Karotten-Salat		58
Salat mit Trauben und Nussknusperli		59
Nuss-Birnen-Feldsalat		59

WINTER-REZEPTE

<i>Hauptgericht</i>	<i>Resteküche</i>	
Schwarzwurzel-Gemüse-Eintopf	Schwarzwurzelpüree mit Salat	60/61
Kartoffeltaler mit Apfel-Rotkohl	Rotkohl-Salat und Kartoffeltaler-Burger	62/63
Ofenwurzeln mit Forellendip	Mini-Quiche	64/65
Wirsingroulade mit Maronen-Tofu-Füllung	Wirsingsalat mit Orangen	66/67
Linsen mit Spätzle	Kässpätzle	68/69
Schupfnudeln mit Sauerkraut	Schupfnudeln mit Apfelmus	70/71

INTERNATIONALE REZEPTE

<i>Hauptgericht</i>	<i>Resteküche</i>	
Djuvec mit Reis	Gefüllte Paprika vom Balkan	72/73
Burger nach Balkan Art	Ajvar – Paprikapaste vom Balkan	74/75
Oladji mit Pilzkaviar – Pfannkuchen aus Russland	Mit Pilzkaviar gefüllte Tomaten	76/77
Imam bayıldı – gefüllte Auberginen	Baba Ganoush – Auberginencreme	78/79
Börek auf dem Blech	Yufka – Fladenbrot aus der Türkei	80/81
Falafel-Bällchen im Pita-Brot	Falafelsalat mit Minze-Joghurt-Dressing	82/83

Fair geht vor / Bio lohnt sich	84/85
Clever einkaufen	86
Tipps für die Küche	88
In den Topf statt in die Tonne	90
Grünes Potenzial in der Stadt	92
Nachhaltige Tipps für die Grillsaison	94
Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg	96
Service und Quellen / Impressum	98

PrimaKlima-Rezepte

Immer mehr Menschen legen Wert auf eine gesunde Ernährung. Der Anteil an Bio-Produkten wächst, auch auf regionale und saisonale Ware wird mehr geachtet. Dabei spielt nicht nur der Geschmack eine Rolle, sondern auch die Tatsache, dass israelische Erdbeeren oder peruanischer Spargel einen weiten Weg hinter sich haben und dadurch eine schlechtere CO₂-Bilanz aufweisen als heimische Ware.

GENUSS^{Nl}-REZEPTE FÜR GENIESSER

Unter einem Genuss^{Nl}-Rezept versteht man nicht nur die Verwendung saisonaler und regionaler Produkte aus ökologischem Anbau. Es gibt noch viele andere Kriterien, auf die man achten kann, um für einen nachhaltigen Genuss zu sorgen. Was bedeutet Fairtrade? Was versteht man unter „Resteküche“? Warum sind manche Lebensmittel klimafreundlicher als andere? Das Genuss^{Nl}-Kochbüchle klärt auf und liefert schmackhafte, abwechslungsreiche und nachhaltige Ideen zum Nachkochen.

GUT – BESSER – BIO

Ökologisch hergestellte Lebensmittel schmecken meist nicht nur besser – sie punkten auch mit einer wesentlich besseren Klimabilanz. Im Ökolandbau werden auf mineralische Stickstoffdünger, die unter großem Energieaufwand produziert werden, und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet. Aufgrund einer optimierten Fruchtfolge weist ökologisch bewirtschaftetes Ackerland einen höheren Nährstoff- und Humusgehalt auf als konventionell bewirtschaftete Böden, wodurch es mehr CO₂ aus der Atmosphäre binden kann.

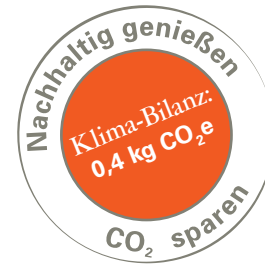
WAS HAT WO SAISON?

Dass Produkte, die ganzjährig im beheizten Treibhaus gedeihen oder monatelang im Kühlhaus gelagert werden, das Klima mehr belasten als Obst und Gemüse, das allein auf die Kraft der Sonne baut, liegt auf der Hand. Der Energieverbrauch von Gewächs- und Kühllhäusern ist oft so hoch, dass selbst feldfrische Lebensmittel, die über weite Strecken herantransportiert werden, eine bessere CO₂-Bilanz aufweisen können als ihre gewärmten oder gekühlten Artgenossen.

REZEPTE MIT HEIMATFEELING

Wer schwärmt nicht vom warmen Ofenschlupfer mit frischen Kirschen vom Markt oder dem Risotto mit Bärlauch aus dem eigenen Garten. Unsere Geschmacksknospen wissen es längst: Regional schmeckt einfach besser. Gleichzeitig unterstützt man dabei noch die heimische Landwirtschaft und entdeckt das eine oder andere traditionelle Gericht.

Genuss^{Nl}-Wegweiser



Für jedes Hauptgericht wurde eine „Klima-Bilanz“ erstellt. Diese gibt an, mit wie vielen CO₂-Äquivalenten die darin verwendeten Zutaten das Klima belasten. Bei der Berechnung wurde davon ausgegangen, dass die verwendeten Produkte aus biologischer Erzeugung stammen und regional sowie saisonal bezogen werden.

Die Werte gelten jedoch nur als Orientierung. Faktoren wie Transport, Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel sind in begrenztem Maße berücksichtigt. Für die Berechnung der CO₂-Äquivalente wurden Daten von ESU-Services Ltd, Zürich, zugrunde gelegt. Diese Daten wurden mit Werten, z. B. von GEMIS, abgeglichen.



VEGETARISCH

Eine vegetarische Ernährungsweise (lat.: vegetare = beleben) konzentriert sich auf pflanzliche Nahrungsmittel sowie auf solche Produkte, die von lebenden Tieren stammen (Milch, Eier, Honig). Tabu sind Fisch und Fleisch.



VEGAN

Bei veganer Ernährung wird komplett auf Produkte tierischen Ursprungs verzichtet – neben dem Fleisch unter anderem auch auf Milchprodukte, Eier und Honig.



FLEISCH

Gerichte mit Fisch oder Fleisch sind extra als solche gekennzeichnet. Beim Einkauf der Produkte sollte darauf geachtet werden, dass diese vorzugsweise aus artgerechter Haltung stammen.

Was schmeckt uns – und was dem Klima?

Rund 20 Prozent aller Treibhausgasemissionen in Deutschland haben etwas mit unseren Essgewohnheiten zu tun. Manche Lebensmittel sind klimaschädlicher als andere: Gemüse zum Beispiel verursacht weniger Emissionen als Fleisch. Und Gemüse aus kontrolliert-biologischem Anbau ist klimafreundlicher als konventionell angebautes. Auch Milchprodukte wie Butter, Käse, Sahne und Milch benötigen bei ihrer Herstellung sehr viel Wasser und Energie, zudem haben sie eine relativ schlechte CO₂e-Bilanz. Diese ergibt sich unter anderem aus den enormen Mengen an Methan, die die Wiederkäuer ausstoßen.

KLIMA-BILANZ VON LEBENSMITTELN

Wie viele Treibhausgase in einem Löffel Salz stecken, lässt sich nicht bis ins letzte Detail rekonstruieren. Um herauszufinden, wie gut oder schlecht die Ökobilanz eines Lebensmittels ist, verwendet man die Einheit CO₂-Äquivalente (CO₂e), an der die Höhe der Belastung ablesbar ist. Neben Kohlendioxid (CO₂) gibt es noch weitere Treibhausgase mit unterschiedlicher Wirkung auf das Klima. Zur besseren Vergleichbarkeit rechnet man ihre Klimawirkung in CO₂-Äquivalente um, also in die Menge CO₂, die den gleichen Effekt hervorrufen würde. CO₂ wurde als Bezugsgröße gewählt, weil es den größten Anteil an den vom Menschen erzeugten Treibhausgasen hat. In Deutschland verursacht jeder durchschnittlich fast zwei Tonnen CO₂-Äquivalente pro Jahr.

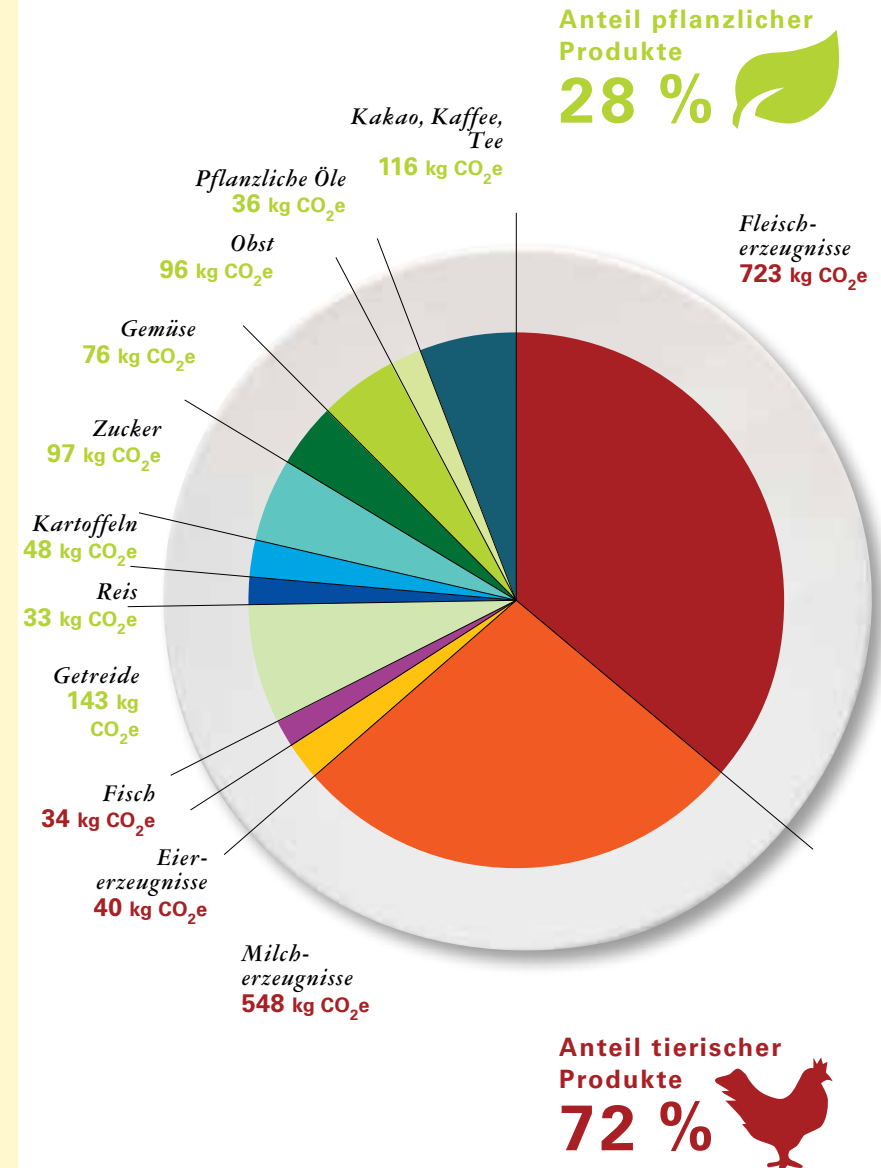
TREIBHAUSGASEMISSIONEN AUSGEWÄHLTER PRODUKTE

Nahrungsmittel je kg	kg CO ₂ e
Rindfleisch	24,9
Schweinefleisch	5,6
Geflügel	3,3
Obst	0,4
Gemüse Konserve	0,7
Gemüse Frucht	0,5
Gemüse Blatt	0,2
Brot Misch	0,7
Butter	22,3
Milch	0,8
Eier	2,9

Quelle: GEMIS 4.9 und Öko-Institut e.V.

Klimabilanz auf dem Teller

Treibhausgasemissionen unserer Ernährung pro Person (2012)



Quelle: WWF-Studie „Das große Fressen - Wie unsere Ernährungsgewohnheiten den Planeten gefährden“, März 2015

Der eine bevorzugt Fleisch, der andere Gemüse. Manche lieben es scharf, manche eher milder. Bei Oma schmeckt es bodenständig und vertraut, doch auch Gerichte aus anderen Kulturen haben ihren Reiz. Unser Essverhalten wird zwar durch unser kulturelles Umfeld geprägt, dennoch sind die Geschmäcker verschieden.

ZEIG MIR, WAS DU ISST...

...und ich zeig dir, wie du zur Umwelt bist. Unsere persönlichen Ernährungsvorlieben haben einen nicht unerheblichen Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck. Je nachdem, ob Fleisch, Milchprodukte oder pflanzliche Lebensmittel im Vordergrund stehen, zeigen die verschiedenen Ernährungsstile deutliche Unterschiede in den Treibhausgas-Emissionen. 33 Prozent fallen beim Verbraucher an. Durch bewusstes Verhalten beim Einkauf, bei der Lagerung der Lebensmittel im Haushalt und der Zubereitung kann jeder die Klimabilanz verbessern helfen.

KLIMASCHUTZ MIT MESSER UND GABEL

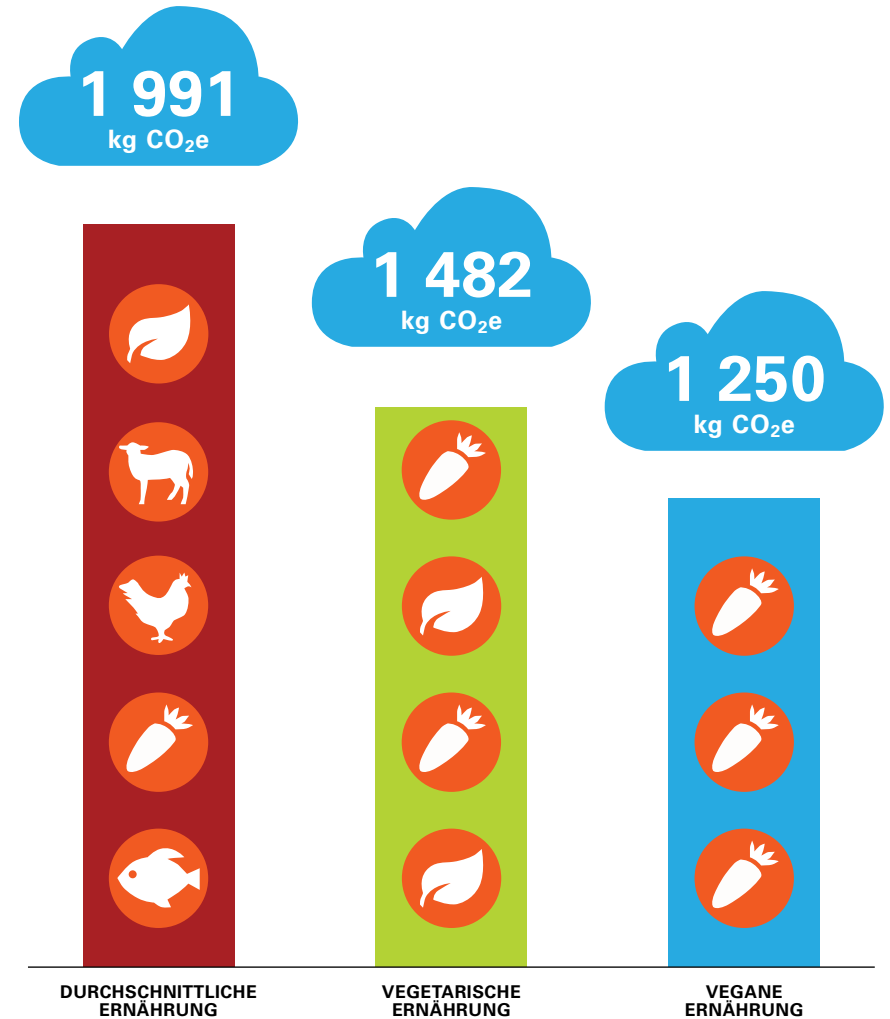
Laut einer WWF-Studie verursacht ein Durchschnittsdeutscher durch sein Essverhalten 1 991 kg CO₂-Äquivalente im Jahr. Wer nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lebt, also 70 Prozent weniger Fleisch- und Wurstwaren isst, dafür aber 30 Prozent mehr Milchprodukte, kann seinen CO₂-Ausstoß um elf Prozent verringern. Am besten kommen naturgemäß die Fleischverächter weg: Vegetarier verursachen um 26 Prozent weniger CO₂e als Otto Normalverbraucher, Veganer – die nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern auch auf Eier und Milchprodukte verzichten – sogar 37 Prozent.

Übrigens: ca. 10 Prozent der Bevölkerung in Deutschland ernähren sich rein vegetarisch, das sind rund 8 Millionen Vegetarier. Veganer gibt es zur Zeit ca. 900.000 Personen.

INTERKULTURELLER GENUSS

Pizza und Pasta gehören längst zu den Klassikern in Deutschlands Küchen. Doch auch andere Spezialitäten aus den verschiedensten Ländern prägen inzwischen die heimische Koch- und Esskultur. Laut einer Studie des Marktforschungsinstituts Ipsos aus dem Jahr 2013 essen sechs von zehn Verbrauchern in Deutschland gerne italienisch, spanisch oder thailändisch. Mangos aus Indien, Kichererbsen aus dem Nahen Osten, Ingwer aus China – exotische Zutaten bekommt man mittlerweile problemlos auf dem Wochen- oder im Supermarkt. Wer sich die internationale Küche an den heimischen Herd holt, sollte aber beim Einkauf der Zutaten auf fair gehandelte Produkte achten.

Durchschnittliche jährliche CO₂-Emissionen pro Person bei verschiedenen Ernährungsstilen



Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) / WWF-Studie 2015

Fläche fürs Futter

Bei den Treibhausgasemissionen, die auf das Konto unserer Ernährung gehen, wird zwischen direkten und indirekten Emissionen unterschieden. Direkte Emissionen entstehen bei Anbau, Ernte, Transport, Lagerung und Weiterverarbeitung unserer Nahrungsmittel, indirekte durch Landnutzungsänderungen – zum Beispiel bei der Umwandlung von Grünland in Ackerland oder von tropischem Regenwald in Weideland.

FLEISCH FRISST FLÄCHE

Damit hängt der Landschaftsverbrauch mit unserem Ernährungsstil direkt zusammen. Vor allem unser ungezügelter Appetit auf Fleisch hat einen hohen Flächenverbrauch zur Folge. Nahezu 70 Prozent der für Ernährungszwecke kultivierten Fläche dient zur Herstellung von Futter für die Tiere, die nachher in unseren Mägen landen. Ähnlich sieht es mit den Treibhausgasen aus: 72 Prozent der CO₂-Äquivalente, die sich auf unsere Ernährung zurückführen lassen, entfallen auf tierische Produkte wie Fleisch, Eier und Milchprodukte.

PLATZ DA – HIER KOMMT DER BURGER

Hamburger, Bratwurst und Schweinebraten – des Deutschen Lieblingsgerichte haben einen beträchtlichen Platzbedarf. Allein für das Fleisch eines einzigen Hamburgers werden eine Fläche von 3,33 m² benötigt und 2,11 kg CO₂-Äquivalente an die Umwelt abgegeben.

WELCHEN ERNÄHRUNGSSTIL ERTRÄGT UNSERE ERDE?

Wer weniger Fleisch isst, sich nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) richtet und darauf achtet, keine Lebensmittel zu vergeuden, kann seinen ökologischen Fußabdruck um einiges verkleinern. Die Forscher des World Wide Fund For Nature (WWF) gehen noch weiter: Wenn unsere Erde auch noch 2050 alle ihre Bewohner ernähren soll, wäre eine Reduktion des Fleischkonsums auf 350 g pro Woche geboten. Das würde den Flächenverbrauch um 15 Prozent und die Treibhausgasemissionen um 30 Prozent senken.

Flächenbedarf und Treibhausgasemissionen beliebter Gerichte

**HAMBURGER MIT
POMMES UND SALAT**
(100 g Rindfleisch)



3,56 m²
3,33 m²



2,48 kg CO₂e

2,11 kg CO₂e

**SCHWEINEBRATEN MIT
ROTKOHL UND KLÖßEN**
(200 g Schweinefleisch)



3,08 m²
2,21 m²



3,13 kg CO₂e

1,73 kg CO₂e

**BRATWURST
MIT BRÖTCHEN**
(125 g Fleisch)



2,23 m²
1,94 m²



1,63 kg CO₂e

1,39 kg CO₂e

**LACHS MIT
GEMÜSE**



0,99 m²
0,48 m²



1,08 kg CO₂e

0,36 kg CO₂e

**SPAGHETTI MIT
TOMATENSauce**



0,45 m²



0,63 kg CO₂e

Quelle: WWF-Studie „Das große Fressen - Wie unsere Ernährungsgewohnheiten den Planeten gefährden“, März 2015

■ jeweils der Wert
des Fleischanteils

Reste clever verwerten

Die Resteküche ist eine wunderbare Spielwiese für kreative Köche. Hier geben Reste vor, was in den Kochtopf kommt. Das Genuss^{NL}-Kochbüchle liefert Ihnen zahlreiche Anregungen, wie Sie aus den Resten vom Vortag leckere Gerichte zaubern können. Nur Mut beim Ausprobieren und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

PRAKTISCHE TIPPS FÜR ÜBRIGGEBLIEBENES

- *Essensreste vollständig abkühlen lassen und in luftdichten Behältnissen im Kühlschrank aufbewahren. In den nächsten ein bis zwei Tagen aufbrauchen.*
- *Reste bei einer Mindesttemperatur von 70° C aufwärmen. So werden eventuelle Keime abgetötet. Dabei gilt jedoch: So lange wie nötig, so kurz wie möglich.*
- *Trockenen Gerichten beim Aufwärmen einfach ein bisschen Flüssigkeit (z. B. Gemüsebrühe) zugeben. So brennt nichts an!*
- *Suppen lassen sich problemlos einfrieren und später wieder erhitzen.*
- *Aufläufe werden am nächsten Tag auch in der Pfanne wieder heiß.*
- *Wurst-, Käse- und Gemüsereste eignen sich hervorragend als Pizzabelag.*

AUCH MACKEN KÖNNEN SCHMECKEN

Ein schrumpeliger Apfel sieht nicht gerade zum Anbeißen aus, altbackenes Brot ist als Pausenstulle höchst unbeliebt. Was nicht mehr von heute ist, kann aber zum Highlight von morgen werden: Aus den Schrumpeläpfeln wird ein köstlicher Apfelkuchen, das alte Brot eignet sich hervorragend für einen leckeren Ofenschlupfer.

IMMER DER NASE NACH

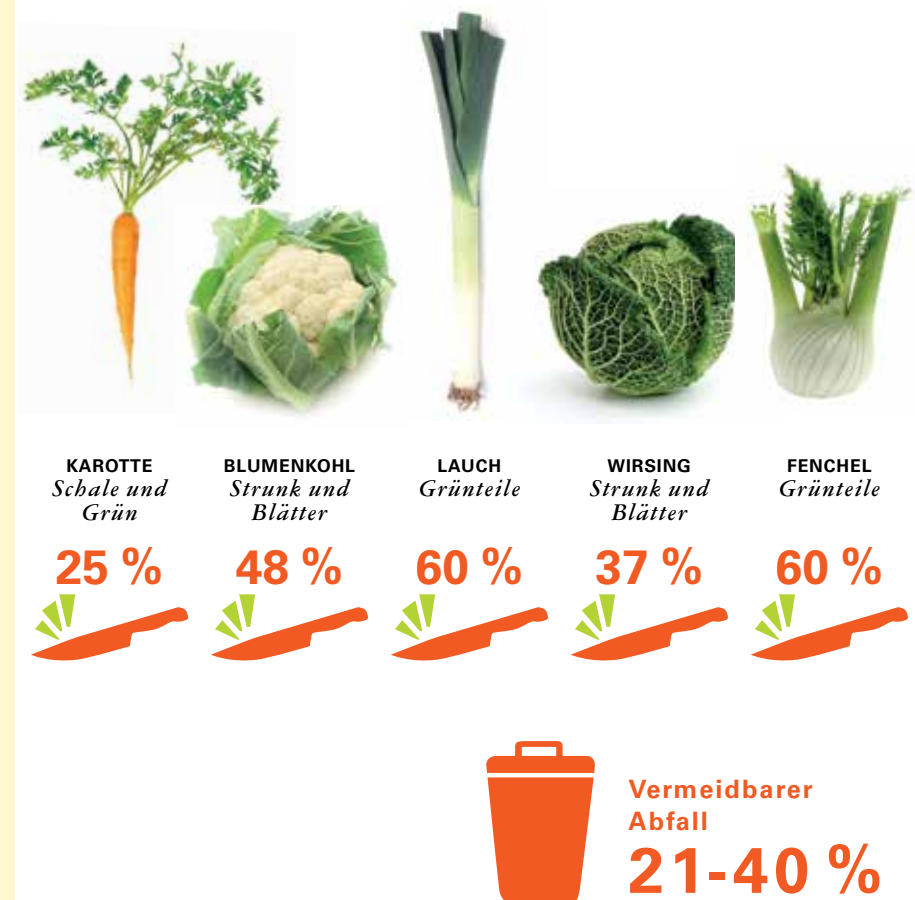
Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Stichtag zum Wegwerfen von Lebensmitteln! Dieses Datum sagt nichts darüber aus, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist oder nicht. Hier sollte man seinen Sinnen vertrauen: sehen, riechen, schmecken.

DA STECKT NOCH MEHR DRIN

Vor allem bei Obst und Gemüse wird großzügig weggeschnippelt. Dabei sind ein Teil der sogenannten Schnittreste durchaus noch genieß- und verwertbar. Sie lassen sich beispielsweise zu Dips, Suppen oder Salaten verarbeiten.

Kostbare Schnittreste

Stängel, Schalen, Blätter sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen. Wie viel wir für gewöhnlich wegschnippeln, zeigt die folgende Grafik.



Quelle: Casali, Lisa: Grün kochen? (öko)logisch! - Nichts mehr verschwenden, weniger ausgeben. Goldmann, München 2014.

Saisonkalender Gemüse

	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.
Blumenkohl			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀			
Bohnen			☀	☀	☀	☀	☀	☀				
Brokkoli				☀	☀	☀	☀	☀				
Erbsen				☀	☀	☀	☀	☀				
Gurken		🏠	🏠	🏠	☀	☀	☀	🌧				
Kartoffeln	📦	📦	📦	☀	☀	☀	☀	☀	📦	📦	📦	📦
Fenchel				☀	☀	☀	☀	☀				
Kohlrabi		🏠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	🏠			
Kürbis	📦						☀	☀	☀	📦	📦	📦
Lauch	☀	☀			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Mangold				☀	☀	☀	☀					
Möhren	📦	📦	📦	☀	☀	☀	☀	☀	📦	📦	📦	📦
Paprika			🏠	🌧	☀	☀	☀	🏠				
Rettich, Radieschen	🏠	🏠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	🌧	🏠	🏠	🏠
Rote Bete	📦			☀	☀	☀	☀	☀	☀	📦	📦	📦
Rotkohl	📦			☀	☀	☀	☀	☀	☀	📦	📦	📦
Schwarzwurzel	📦						☀	☀	☀	📦	📦	📦
Spargel		☀	☀	☀								
Spinat	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀			
Staudensellerie			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀			
Tomaten	🏠	🏠	🏠	🏠	☀	☀	☀	☀				
Wirsing	📦	📦	📦	🌧	☀	☀	☀	☀	☀	📦	📦	📦
Zucchini				☀	☀	☀	☀	☀				
Zuckermais					☀	☀	☀	☀	📦	📦		
Zwiebeln					☀	☀	☀	☀	📦	📦	📦	📦

☀ Freiland/ Haupterntezeit 🏠 Gewächshaus
🌧 Folien 📦 Lagerware

Saisonkalender Obst

	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.
Äpfel (Lagersorten)	📦	📦	📦	📦	📦	📦	☀	☀	📦	📦	📦	📦
Aprikosen					☀	☀						
Birnen (Lagersorten)	📦	📦	📦	📦	📦	📦	☀	☀	📦	📦	📦	📦
Brombeeren					☀	☀	☀					
Erdbeeren			☀	☀	☀	☀						
Heidelbeeren					☀	☀	☀					
Himbeeren					☀	☀	☀					
Johannisbeeren					☀	☀	☀					
Kirschen					☀	☀	☀					
Mirabellen					☀	☀						
Pfirsiche						☀						
Pflaumen					☀	☀	☀	☀				
Quitten								☀	☀	📦		
Rhabarber		☀	☀	☀								
Stachelbeeren				☀	☀							
Tafeltrauben						☀	☀	☀	📦			

Saisonkalender Salate

	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.
Bunte Salate	🏠	🌧	☀	☀	☀	☀	☀	☀	🏠	🏠		🏠
Eissalat			☀	☀	☀	☀	☀	☀				
Feldsalat	☀	☀	☀	🌧	🌧	☀	☀	☀	☀	🌧	🌧	
Kopfsalat	🏠	🏠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	🏠	🏠		
Rucola	🏠	🏠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	🌧	🏠		🏠



ZUTATEN für 4 Personen

250 g (Schnellkoch-) Polenta,
1 kg weißer Spargel,
500 ml Wasser,
Nadeln von einem
Zweig Rosmarin,
Salz, Olivenöl,
Roh-Rohrzucker,
2 EL Balsamico,
½ Bund Blatt Petersilie,
Pfeffer

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Fix und fertig: Die ursprüngliche Zubereitung von Polenta (ital. für Maisgrieß) ist zeit- und kraftintensiv. Aus diesem Grund gibt es in den hiesigen Supermärkten fast ausschließlich die Schnellkochvariante zu kaufen. Sie verkürzt die Zubereitung auf rund 15 Minuten.



VEGAN

Hauptgericht:

Rosmarin-Polenta mit gebratenem weißem Spargel

 30 Minuten

ZUBEREITUNG

- Spargel schälen und Enden abschneiden.
- 500 ml Wasser zum Kochen bringen, Rosmarinnadeln fein hacken und mit einem TL Salz zum Wasser geben. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Kurz köcheln lassen und vom Herd nehmen. Mit dem Deckel bedeckt quellen lassen.
- Spargel in 4–5 cm lange Stücke schneiden und diese längs vierteln. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelviertel zugeben, salzen und braun anbraten. Eine Prise Roh-Rohrzucker zugeben und leicht karamellisieren.
- Mit Balsamico ablöschen und kurz einkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen – die Spargelviertel sollten noch knackig sein. Die Petersilie darüberstreuen.
- Polenta auf den Tellern verteilen, Spargel auf die Polenta geben und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abrunden.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Polenta-Küchle mit warmen Erdbeeren

 15 Minuten

ZUTATEN

300 g Polentarestes vom Hauptgericht,
1 Ei, 1 EL Mehl,
pro Person 200 g Erdbeeren,
insgesamt 10 g Nüsse/
Rosinen, Semmelbrösel,
Rapsöl,
3 EL Wasser,
Puderzucker,
ein paar Blätter Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG

- Unter die Polentarestes ein Ei und 1 EL Mehl kneten. Es soll ein formbarer Teig entstehen, eventuell noch etwas Mehl zugeben.
- Kleingehackte Nüsse oder auch Rosinen in den Polentateig kneten. Mit feuchten Händen kleine Küchlein daraus formen und in Semmelbröseln wenden. Diese werden in heißem Öl von beiden Seiten knusprig gebacken.
- Erdbeeren mit 3 EL Wasser unter vorsichtigem Rühren kurz erhitzen, bis der Saft austritt.
- Die Polenta-Küchle auf Tellern anrichten, das Erdbeerkompott drumherum geben. Nach Geschmack mit Puderzucker bestäuben und mit den Blättern der Zitronenmelisse dekorieren.



ZUTATEN für 4 Personen

400 g Risotto-Reis,
1,25 l Gemüsebrühe,
5 Lauchzwiebeln,
60 g Bärlauch,
40 g Sonnenblumenkerne, 40 g Parmesankäse,
60 ml Olivenöl,
125 ml Soja-Kochcreme,
Salz, Pfeffer



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Bärlauch-Risotto

🕒 40 Minuten

ZUBEREITUNG

- Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden (auch die grünen Stängel).
- In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln darin andünsten. Risotto-Reis in der Mischung glasig dünsten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Kochflamme auf niedrigste Stufe schalten und den Reis unter gelegentlichem Umrühren ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Dabei nach und nach immer nur so viel Gemüsebrühe zufügen, dass das Risotto feucht bleibt.
- Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und unter das Risotto mischen, ebenso den geriebenen Parmesan und die Soja-Kochcreme.
- Gehackten Bärlauch unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu einen großen Salat servieren – z. B. Blattsalat mit Zitronendressing, Seite 31.

Damit ist das Bärlauch-Risotto eine Hauptmahlzeit, eine kleinere Menge ergibt eine Vorspeise.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Risotto-Bällchen

🕒 15 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

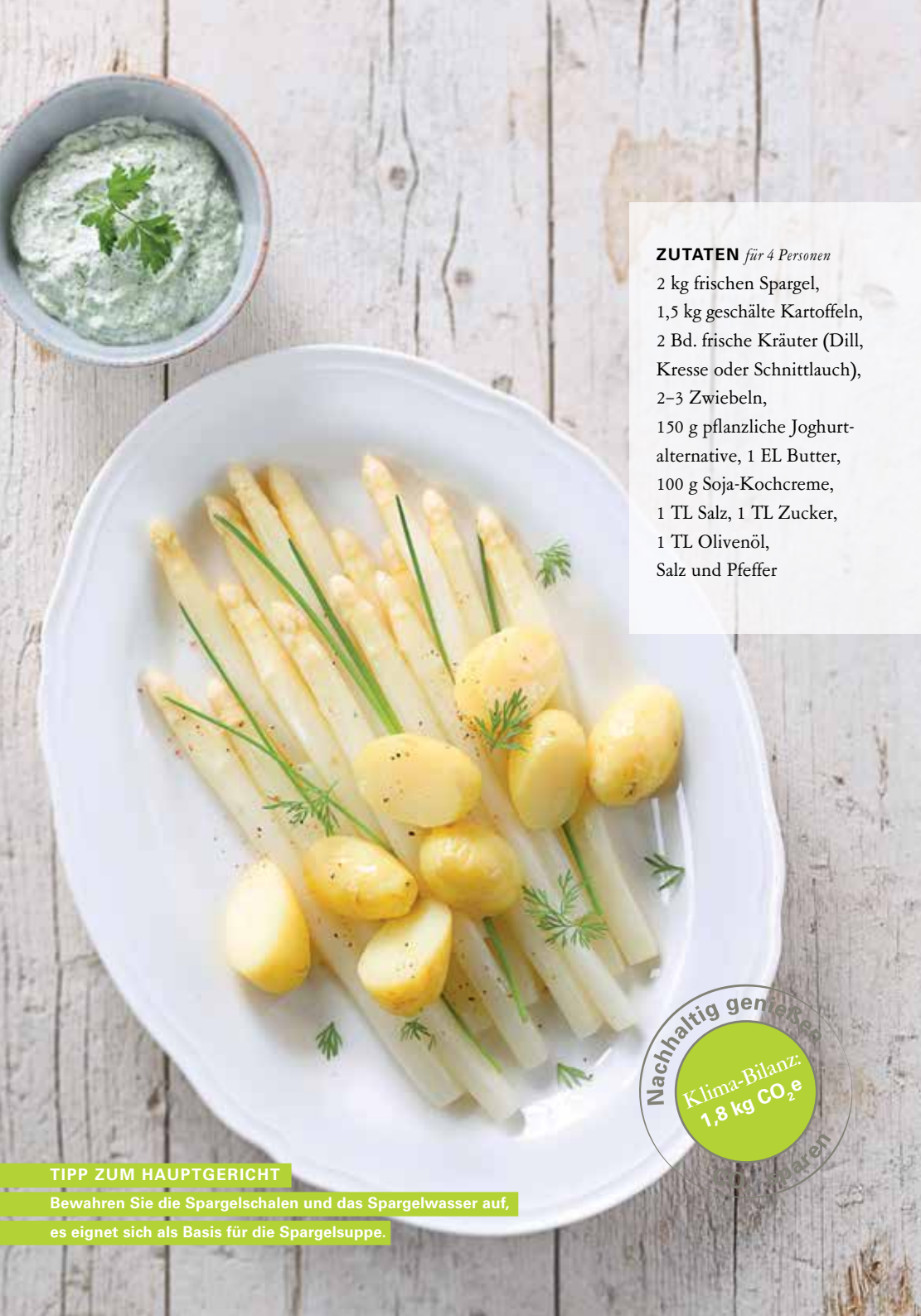
Risotto-Reste,
eventuell Käsereste

ZUBEREITUNG

- In einen guten Esslöffel voll Risotto eine Mulde drücken und ein kleines Stückchen Käse geben.
- Zu einer Kugel formen und in wenig Öl in einer beschichteten Pfanne ausbraten.
- Schmeckt auch ohne Käse oder mit einer Marmeladenfüllung.

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Risotto muss die ganze Zeit betreut werden, denn es heißt rühren, rühren, rühren. Risotto-Reis ist ein spezieller Reis mit viel wasserlöslicher Stärke, deshalb darf man ihn auch vor dem Kochen nicht waschen. Durch das Rühren entfaltet er seine Klebeigenschaften besonders gut.



ZUTATEN für 4 Personen

2 kg frischen Spargel,
1,5 kg geschälte Kartoffeln,
2 Bd. frische Kräuter (Dill,
Kresse oder Schnittlauch),
2–3 Zwiebeln,
150 g pflanzliche Joghurt-
alternative, 1 EL Butter,
100 g Soja-Kochcreme,
1 TL Salz, 1 TL Zucker,
1 TL Olivenöl,
Salz und Pfeffer

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Bewahren Sie die Spargelschalen und das Spargelwasser auf,
es eignet sich als Basis für die Spargelsuppe.

Nachhaltig genießen
Klima-Bilanz:
1,8 kg CO₂e



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Kartoffeln mit Spargel und Kräutercreme

🕒 30 Minuten

ZUBEREITUNG

- Den frischen Spargel waschen und schälen, die holzigen Enden abschneiden.
- Knapp mit Wasser bedecken und mit wenig Salz, Zucker und der Butter ca. 15–20 Minuten bissfest kochen. Spargelschalen und -kochwasser für die Spargel-Suppe zur Seite stellen.
- Die Kartoffeln ca. 15–25 Minuten in Salzwasser kochen.
- Pflanzliche Joghurtalternative, Kochcreme und Olivenöl in eine Schale geben und verrühren. Die frischen Kräuter waschen, die Zwiebeln schälen. Beides fein hacken und mit der Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Spargel vorsichtig aus dem Topf heben, gut abtropfen lassen, auf eine Platte legen und mit den Kartoffeln und der Kräutercreme servieren.

Für die Kräutercreme kann man auch Joghurt und saure Sahne verwenden,
muss dann aber ein halbes Kilogramm CO₂e dazurechnen.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Spargel-Suppe aus Schalen

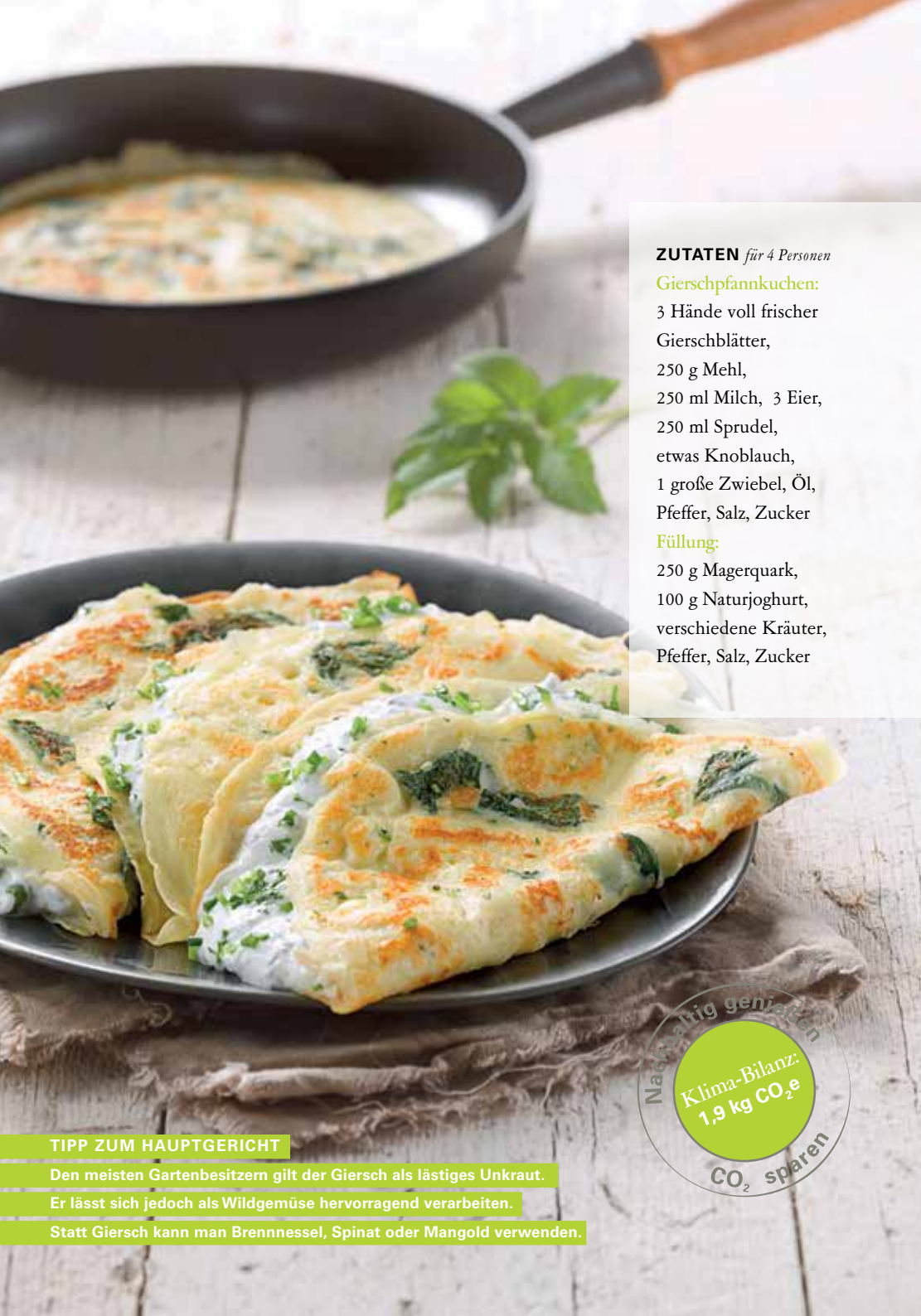
🕒 40 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

gewaschene Spargel-
schalen, 1 l Spargel-
kochwasser, gekochte
Spargelstückchen
vom Hauptrezept,
40 g Butter, 40 g Mehl,
Salz, Prise Zucker,
Schuss Zitronensaft,
Prise Muskat,
Schuss Soja-Kochcreme

ZUBEREITUNG

- Spargelschalen im Spargelkochwasser 20 Minuten im geschlossenen Topf kochen. Den Sud in eine Schüssel abseihen.
- Butter im Topf zerlassen, das Mehl unter Rühren anschwitzen.
- Nach und nach das Spargelkochwasser dazugeben, mit dem Schneebesen kräftig schlagen, kurz kochen lassen bis die Suppe andickt.
- Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und einer Prise Muskat abschmecken, nach Belieben mit einem Schuss Soja-Kochcreme verfeinern und gekochte Spargelstückchen dazugeben.



ZUTATEN für 4 Personen

Gierschpfannkuchen:

3 Hände voll frischer
Gierschblätter,
250 g Mehl,
250 ml Milch, 3 Eier,
250 ml Sprudel,
etwas Knoblauch,
1 große Zwiebel, Öl,
Pfeffer, Salz, Zucker

Füllung:

250 g Magerquark,
100 g Naturjoghurt,
verschiedene Kräuter,
Pfeffer, Salz, Zucker

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Den meisten Gartenbesitzern gilt der Giersch als lästiges Unkraut.

Er lässt sich jedoch als Wildgemüse hervorragend verarbeiten.

Statt Giersch kann man Brennnessel, Spinat oder Mangold verwenden.



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Gierschpfannkuchen

 40 Minuten

ZUBEREITUNG

- Die Gierschblätter waschen, dicke Stile abschneiden. Die Blätter in kochendes Wasser legen (blanchieren), nach 2 Minuten abseihen, abkühlen lassen und klein hacken. Die Zwiebel klein würfeln, 1 Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse drücken. Alles zusammenmischen.
- Mehl, Milch, Wasser, Eier, Gewürze zu einem Teig verrühren. Mit dem vorbereiteten Giersch-Zwiebel-Gemisch zusammengeben. Den Teig quellen lassen, er sollte nicht zäh aber auch nicht zu flüssig sein.
- Öl in eine Pfanne geben und dünne Pfannkuchen von beiden Seiten hellbraun anbraten.
- Quark und Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter unter die Quarkmischung rühren.
- Kräuterquark zu den Gierschpfannkuchen servieren.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Pfannkuchen-Wrap

 15 Minuten

ZUTATEN

Pfannkuchen-Reste

vom Hauptgericht,

1 EL mittelscharfer Senf,
1 EL Apfelsaft,
Frischkäse,
Salatblätter der Saison,
2 Stiele Dill, in feine
Scheiben geschnittene
Radieschen, 1 EL Honig,
3 EL Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Senf, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Honig glatt rühren, das Öl darunter schlagen. Dill waschen, fein hacken und in die Soße rühren.
- Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, mit Salatblättern und Radieschen-Scheiben belegen. Senfsauce darübergeben und fest zusammenrollen. Die Pfannkuchenrolle halbieren.

Man kann die Radieschen-Scheiben gegen Lachs oder Schinken tauschen. Die CO₂-Bilanz fällt dadurch aber höher aus.



ZUTATEN für 4 Personen

Dinkel-Pfannkuchen:

250 g Dinkelmehl (Typ 630),
500 ml Sprudelwasser,
1 Prise Salz, Rapsöl

Rhabarber-Erdbeer-Kompott:

500 g frische Erdbeeren,
3 Stangen Rhabarber,
1 Zitrone,
falls möglich 4 Dolden
frische Holunderblüten,
50 ml Holunderblütensirup,
1 Tasse Wasser,
3 EL Speisestärke

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Übrig gebliebene Pfannkuchen in feine Streifen schneiden, in heiße Gemüsebrühe geben und mit etwas klein geschnittenem Schnittlauch servieren.



VEGAN

Hauptgericht:

Dinkel-Pfannkuchen mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott

 30 Minuten

ZUBEREITUNG

Dinkel-Pfannkuchen:

- Das Dinkelmehl, Sprudelwasser und eine Prise Salz mit einem Handmixer verrühren und 15–30 Min. quellen lassen.
- Pfannkuchen in einer Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten braten.

Rhabarber-Erdbeer-Kompott:

- Rhabarber schälen und in 1,5–2 cm große Stücke schneiden. In einen Topf geben, Wasser aufgießen, Zitronensaft und Sirup dazugeben. Alles aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, Kompott damit binden und nochmals kurz aufkochen lassen.
- Die vom Stiel gepflückten Holunderblüten hinzugeben und leicht abkühlen lassen.
- Am Schluss die gewaschenen und zerkleinerten Erdbeeren dazugeben. Pfannkuchen mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott servieren.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Grießbrei mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott

 30 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

Rhabarber-Erdbeer-Kompott-Reste vom Hauptgericht,

65 g Grieß,
500 ml Milch,
1,5 EL Zucker,
Mark von ¼ Vanilleschote,
1 Prise Salz

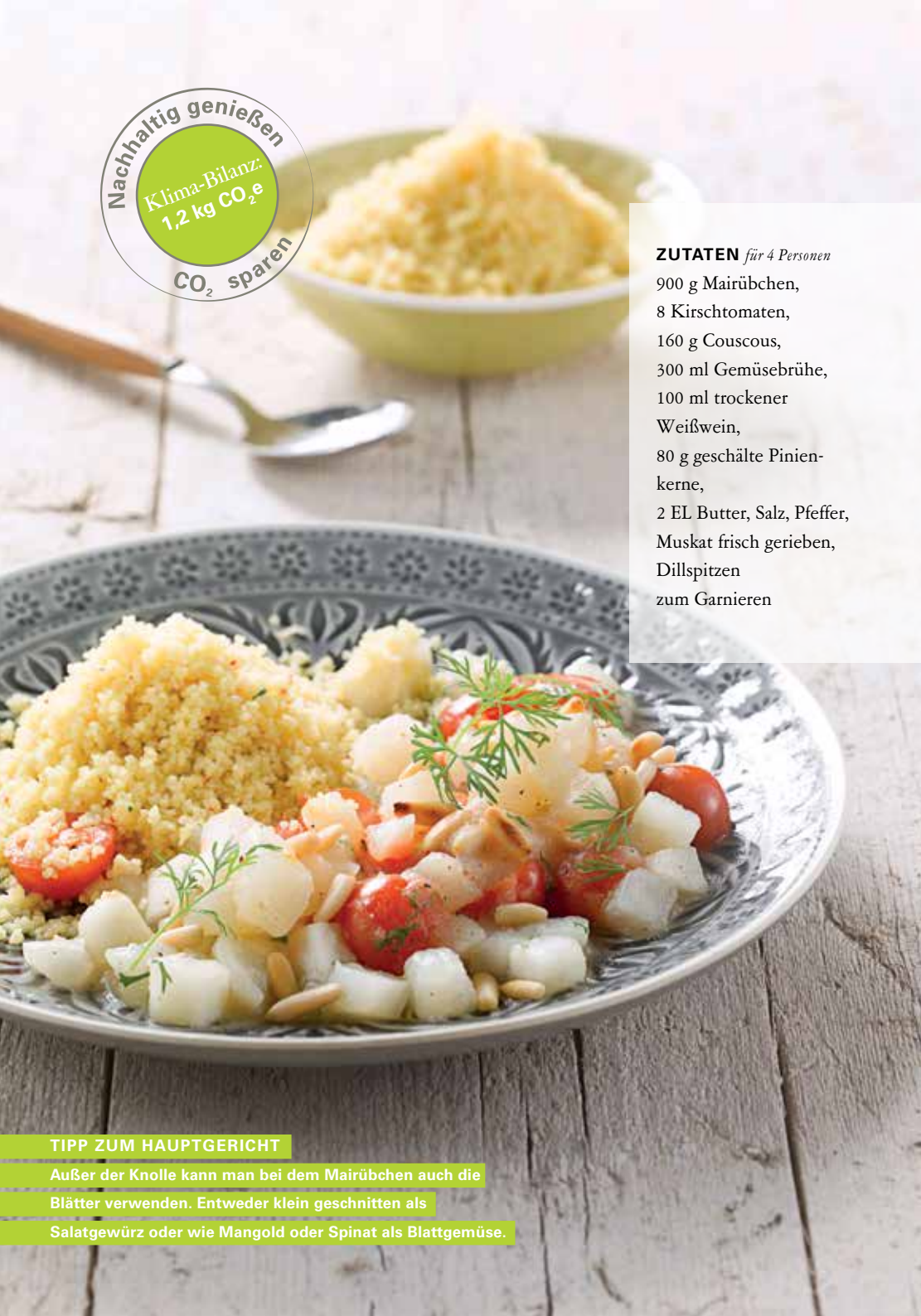
ZUBEREITUNG

- Milch, Zucker, Mark der Vanilleschote und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren den Grieß einrieseln lassen.
- Topf wieder auf den Herd stellen, bei geringer Hitze so lange köcheln lassen, bis ein zäher Brei entsteht. Immer wieder umrühren damit der Brei nicht ansetzt.
- Die Masse gleich in Schälchen füllen, warm oder abgekühlt mit dem Kompott servieren.

Das Rezept wird zum veganen Gericht, wenn

die Milch durch einen pflanzlichen Drink ersetzt wird.

Zu Grießbrei passt auch frisches Obst.



ZUTATEN für 4 Personen

900 g Mairübchen,
8 Kirschtomaten,
160 g Couscous,
300 ml Gemüsebrühe,
100 ml trockener
Weißwein,
80 g geschälte Pinien-
kerne,
2 EL Butter, Salz, Pfeffer,
Muskat frisch gerieben,
Dillspitzen
zum Garnieren

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Außer der Knolle kann man bei dem Mairübchen auch die Blätter verwenden. Entweder klein geschnitten als Salatgewürz oder wie Mangold oder Spinat als Blattgemüse.



Hauptgericht:

Mairübchen-Ragout mit Couscous

🕒 45 Minuten

ZUBEREITUNG

- Die Rüben schälen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseitestellen.
- Die Butter in der Pfanne erhitzen, die Rübchen zugeben und kurz anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen, Gemüsebrühe angießen und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten köcheln lassen.
- Inzwischen den Couscous nach Packungsanleitung in der Gemüsebrühe zubereiten.
- 1/3 der Rüben herausnehmen, pürieren und unter das Ragout mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Tomaten und Pinienkerne untermischen und kurz ziehen lassen. Mit Dill garniert servieren. Couscous dazu reichen.



Reste-Küche:

Mairübchensuppe

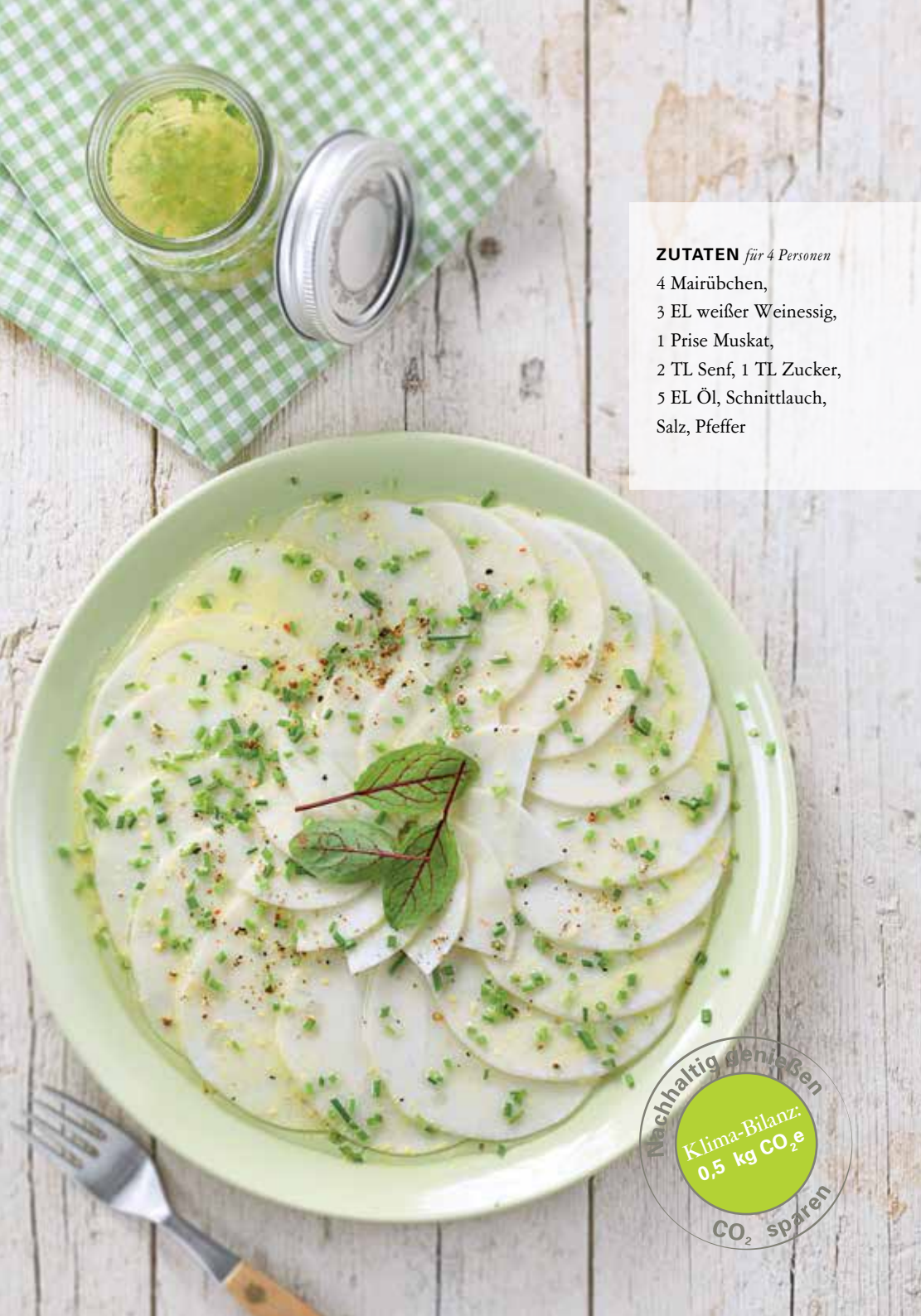
🕒 15 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

Mairübchen-Ragout-
Reste vom Hauptgericht,
0,7 l Gemüsebrühe,
1 Zwiebel, geputzte
Mairübchen-Blätter
klein geschnitten,
100 ml Soja-Kochcreme,
Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Gemüsebrühe und klein geschnittene Mairübchen-Blätter hinzugeben, aufkochen und 3–4 Minuten köcheln lassen.
- Die Reste des Mairübchen-Ragouts zugeben und nochmals aufkochen. Soja-Kochcreme hinzufügen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dazu Brot reichen.



ZUTATEN für 4 Personen

4 Mairübchen,
3 EL weißer Weinessig,
1 Prise Muskat,
2 TL Senf, 1 TL Zucker,
5 EL Öl, Schnittlauch,
Salz, Pfeffer



VEGAN

Beilage:

Mairüben-Carpaccio mit Vinaigrette

 15 Minuten

ZUBEREITUNG

- Mairübchen schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einer Platte verteilen.
- Die Zutaten für die Vinaigrette kurz mit dem Stabmixer aufmixen oder mit einem Schneebesen oder einer Gabel verrühren. Abschmecken und über die Rübchen geben.
- Schnittlauch in Röllchen schneiden und auf den Salat geben.



VEGAN

Beilage:

Feiner Blattsalat mit frischem Zitronendressing

 20 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

300g gemischter Blattsalat der Saison (z. B. Eichblattsalat, Rucola, Radicchio, Feldsalat, Kopfsalat),
1 unbehandelte Zitrone,
2 EL Apfeldicksaft, 4 EL Walnuss- oder Olivenöl,
1 Knoblauchzehe, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
eventuell kleine geröstete Brotwürfel

ZUBEREITUNG

- Salate waschen, putzen und zerkleinern. Zitrone waschen und mit dem Sparschäler dünn schälen. Die Schale in schmale Streifen schneiden. Alles mischen.
- Zitrone pressen und den Saft zusammen mit dem Apfeldicksaft, Salz, Pfeffer und fein gehackter Knoblauchzehe verrühren. Zum Schluss das Öl zugeben.
- Kurz vor dem Verzehr das Dressing an den Salat geben. Falls gewünscht, Brotwürfelchen darüberstreuen.



ZUTATEN für 4 Personen

500 g Mangold,
300 g rote Linsen,
400 ml Kokoscreme,
600 ml Gemüsebrühe,
2 Zwiebeln,
3 Knoblauchzehen,
Ingwer (ca. 3 cm),
2 EL dunkle Sesamsaat,
½ TL Kurkuma,
1 TL Kreuzkümmel,
Salz, Pfeffer, Rapsöl,
Zitronensaft, Minze



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Der Mangold kann durch Spinat ersetzt werden. So hat das Gericht auch im Frühjahr und im Herbst Saison.



VEGAN

Hauptgericht:

Mangold-Linsen-Curry

🕒 35 Minuten

ZUBEREITUNG

- Mangold putzen und waschen. Die Blattrippen in Würfel, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig andünsten. Sesam, Kurkuma und gemahlenen Kreuzkümmel zugeben und kurz mitdünsten.
- Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit dem Mangold in die Pfanne geben und mit Kokoscreme und Gemüsebrühe aufgießen. Salzen und pfeffern und ca. 15 Min. abgedeckt bei mittlerer Hitze kochen.
- Das Curry mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Minze waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden und unter das Curry mischen.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Linsenküchle

🕒 30 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

Ca. 150 g Linsenreste
vom Hauptgericht,
250 g Tofu, fest,
150 g Toast,
2 Bündel Koriander,
1 EL Butter,
1 EL Currypulver,
2 EL Senf

ZUBEREITUNG

- Die Butter in einem Töpfchen aufschäumen lassen und vom Herd ziehen. Den Curry einrühren und alles abkühlen lassen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken.
- Den Tofu zerbröckeln. Toastbrot würfeln und samt der Currybutter und der Hälfte der Linsen im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Dies mit ganzen Linsen, Tofu, Koriander und Senf vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Daraus 12 kleine Linsenküchlein formen (Durchmesser 5 cm) und zugedeckt 1 Stunde kühlen.
- Nun die Linsenküchlein im restlichen Öl auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten anbraten bis sie knusprig und goldbraun sind.



VEGAN

Hauptgericht:

Pasta Bolognese „à la vegan“

30 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

500 g Pasta,
2 Zwiebeln,
½ Sellerieknolle,
2 Möhren,
150 g Soja-Schnetzel,
1 kg Tomaten,
½ Tube Tomatenmark,
je 2 EL Oliven- und
Rapsöl, Salz, Pfeffer,
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

- Soja-Schnetzel in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, umrühren und ziehen lassen. Möhren, Zwiebeln und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben und bei geschlossenem Deckel leicht anbraten. Soja-Schnetzel abseihen und in einer Pfanne mit Rapsöl kross anbraten.
- Gebratene Soja-Schnetzel unter das Gemüse mischen. Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark zur Masse geben. Kurz köcheln lassen.
- Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen. Bolognese-Soße mit den Gewürzen pikant abschmecken.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Frittata mit Nudeln

ZUTATEN

Nudelreste vom
Hauptgericht pro Person,
150 g Gemüse
(was die Küche hergibt),
½ rote Zwiebel,
½ Knoblauchzehe,
4 Kirschtomaten,
etwas frisches Basilikum,
etwas Olivenöl,
1 Ei,
1 EL Parmesan

ZUBEREITUNG

- Gewürfelte Zwiebel in heißem Öl in der Pfanne andünsten, klein geschnittenes Gemüse zugeben und unter Wenden andünsten, klein geschnittene Knoblauchzehe dazugeben.
- Die Kirschtomaten halbieren und ebenfalls mit den restlichen Zutaten in der Pfanne durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Nudelreste vom Vortag hinzugeben. In eine feuerfeste Portionsschalen oder in eine Auflaufform verteilen.
- Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in kleine Streifen schneiden. Das Ei verquirlen und mit geriebenem Parmesan und den Basilikumstreifen verrühren.
- Die Ei-Parmesan-Mischung gleichmäßig über die Pasta gießen und im vorgeheizten Backofen bei 140° C circa 10 Minuten stocken lassen.
- Die fertige Frittata auf einen Teller stürzen und sofort servieren.

30 Minuten

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

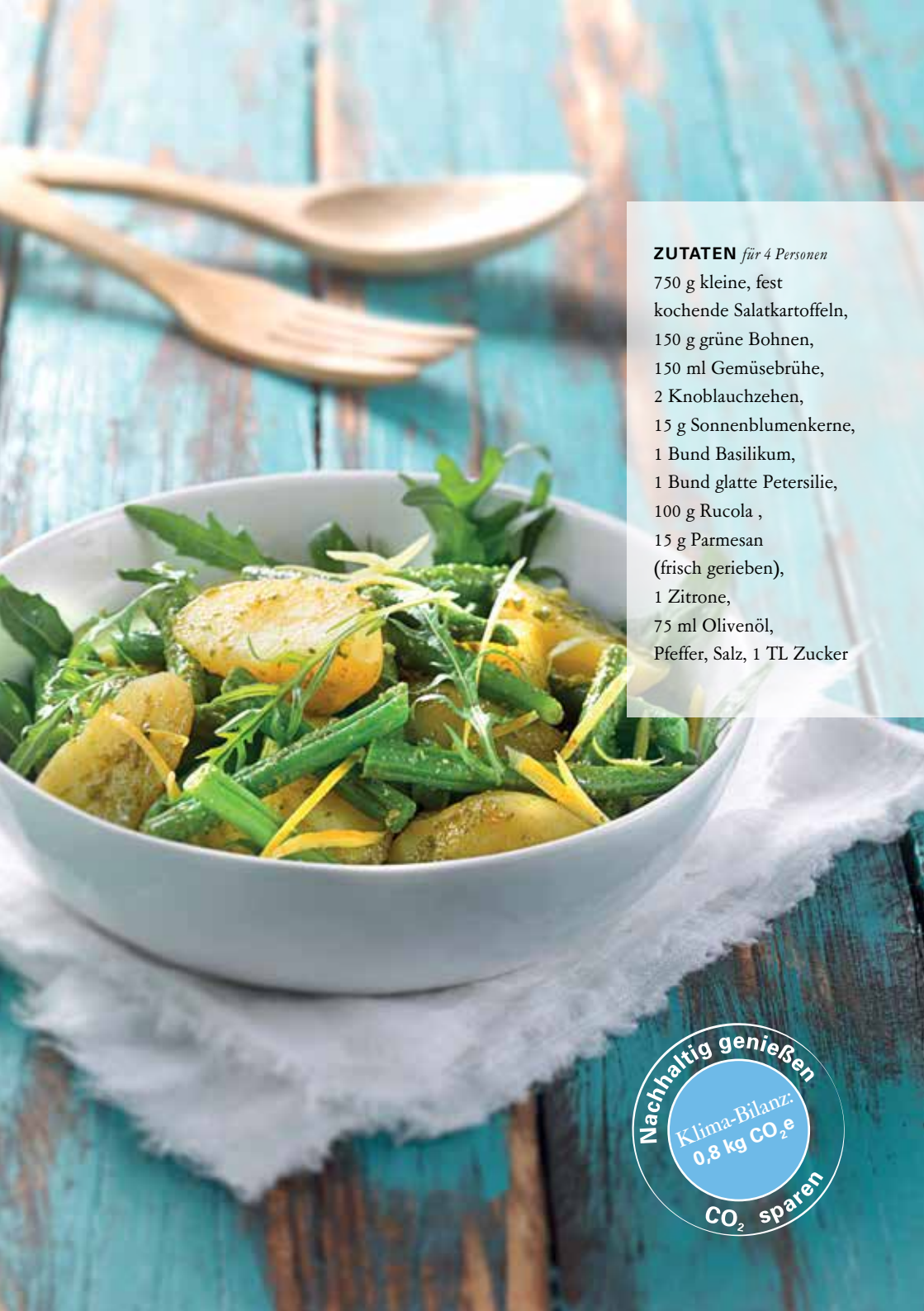
Die Soja-Bolognese verursacht nur ein Drittel der Emissionen einer Hackfleischvariante mit gemischtem Hackfleisch aus Rind- und Schweinefleisch.



Wer möchte kann klein

geschnittene Wurst- oder

Schinkenreste mit anbraten.



ZUTATEN für 4 Personen

750 g kleine, fest kochende Salatkartoffeln,
150 g grüne Bohnen,
150 ml Gemüsebrühe,
2 Knoblauchzehen,
15 g Sonnenblumenkerne,
1 Bund Basilikum,
1 Bund glatte Petersilie,
100 g Rucola,
15 g Parmesan (frisch gerieben),
1 Zitrone,
75 ml Olivenöl,
Pfeffer, Salz, 1 TL Zucker



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Kartoffel-Bohnen-Salat Genovese

30 Minuten

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln in der Schale 15–20 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, gut ausdämpfen lassen und noch warm pellen.
- Bohnen putzen, in kochendes Salzwasser mit 1 TL Zucker geben und etwa 6 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- Für das Pesto den Knoblauch fein hacken. Die Sonnenblumenkerne in 1 EL Olivenöl goldbraun rösten, Knoblauch unterrühren und abkühlen lassen. Basilikum und Petersilie grob schneiden. Kräuter, Sonnenblumenmischung, restliches Olivenöl und 15 g Parmesan mit dem Stabmixer fein pürieren, dann salzen und pfeffern.
- Zitronenschale mit dem Sparschäler von der Frucht abziehen, in feine Streifen schneiden und Zitronensaft auspressen. Die Brühe aufkochen.
- Die Kartoffeln halbieren, mit Zitronenschale und -saft zur Brühe geben und abkühlen lassen.
- Rucola waschen, putzen und trockenschleudern. Kurz vor dem Servieren die Kartoffeln mit Bohnen und Pesto mischen, eventuell nachwürzen. Die Hälfte des Rucola untermischen und mit restlichem Rucola bestreuen. Restlichen Parmesan extra dazu servieren.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Erdäpfelkäs

25 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

250 g Pellkartoffeln vom
Hauptgericht,
4 EL saure Sahne,
40 g Butter, 1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,
1 hart gekochtes Ei,
1 Prise Muskat,
1 Prise Kümmel,
Salz, 1 EL Kräuter

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln pellen. Sollten sie noch warm sein, durch eine Kartoffelpresse geben, andernfalls fein reiben.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Butter mit der sauren Sahne verrühren, zusammen mit dem kleingehackten Ei und den Kräutern unter die Kartoffelmasse geben. Mit Salz und den Gewürzen abschmecken.
- Mindestens drei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen und auf einem kräftigen Bauernbrot servieren.

Erdäpfelkäs ist ein traditionell österreichisches Gericht

und hat mit Käse nichts zu tun. Erdäpfel sind ganz einfach Kartoffeln.



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Kochen Sie gleich mehr Erbsen und servieren Sie zur Vorspeise Erbsensuppe mit Minze und Ingwer.

ZUTATEN für 4 Personen

500 g Erbsen,
4 Lauchzwiebeln, fein
gehackt, 2 Eier,
5 EL fein gehackte Minze,
125 g Mehl, Salz, Pfeffer,
Öl zum Braten,
30 g Meerrettich aus
dem Glas,
30 g säuerlicher Apfel,
1 EL Zitronensaft,
einige Minzblätter zum
Garnieren,
200 ml Sahne, Salz,
Cayennepfeffer gemahlen



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Erbsen-Minze-Puffer an Apfel-Meerrettichschaum

30 Minuten

ZUBEREITUNG

- Die Erbsen 5 Min. in Salzwasser kochen und gut abtropfen. Drei Viertel der Erbsen mit den Lauchzwiebeln, Eiern, Minze und Mehl in den Mixer geben und verquirlen. Gut würzen und in eine Schüssel geben. Die restlichen Erbsen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.
- 1 EL Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Erbsenmasse löffelweise in die Pfanne geben und von jeder Seite 1 Minute braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Backofen warm halten.
- Apfel fein reiben und mit Meerrettich und Zitronensaft mischen.
- Sahne steif schlagen und kühl stellen. Sahne, Meerrettich und Apfel vorsichtig vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.



VEGAN

Reste-Küche:

Erbsensuppe mit Minze und Ingwer

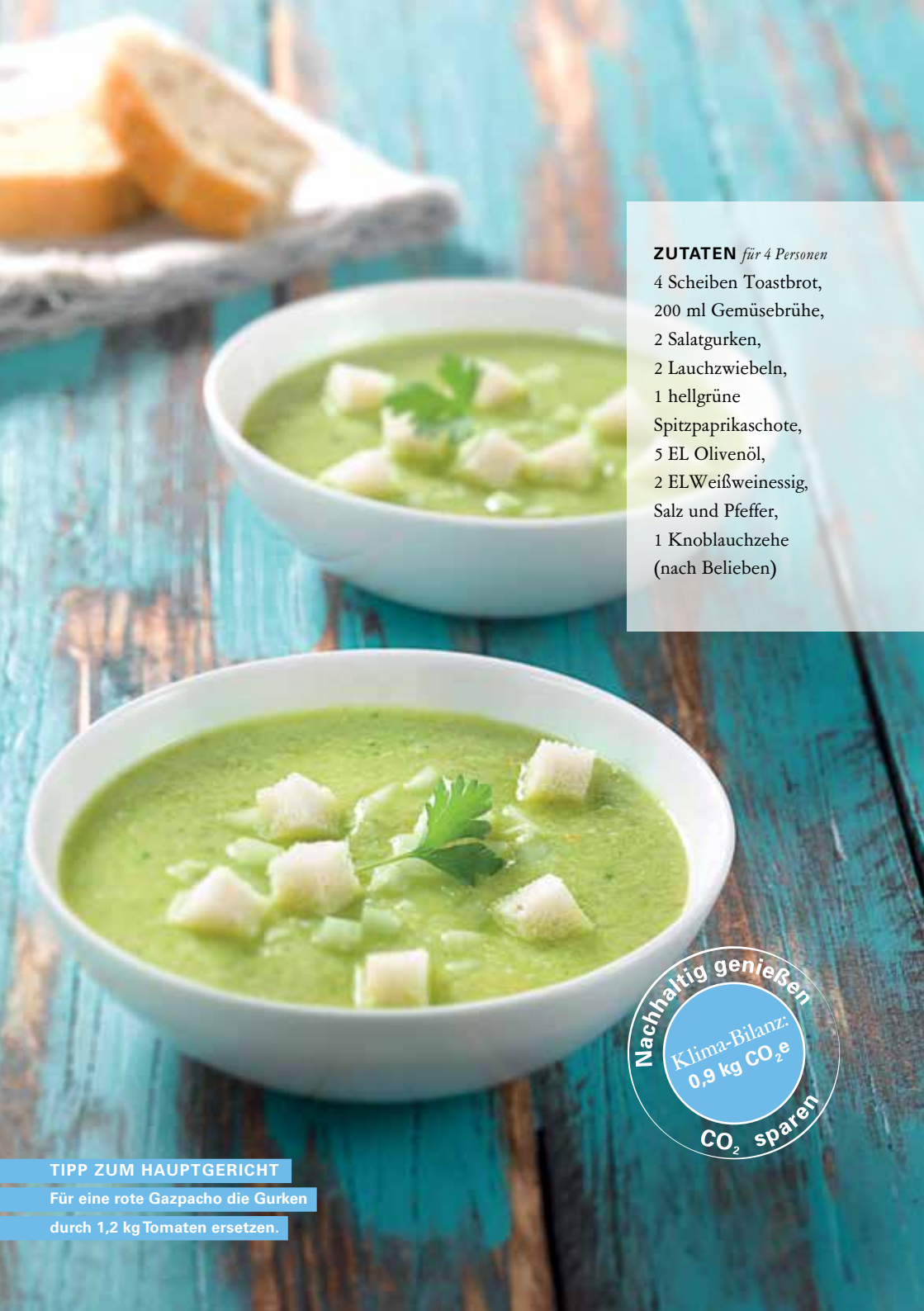
30 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

450 g Erbsen,
600 ml Gemüsebrühe,
1 EL Zitronensaft,
½ Bund Minze,
1 Zwiebel,
200 ml Sojadrink,
2 EL Rapsöl,
1 EL Apfeldicksaft
Ingwer (ca. 1 cm),
Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel und den Ingwer klein schneiden und im heißen Öl so lange dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Erbsen und die Gemüsebrühe hinzugeben, 8 Minuten köcheln lassen und dann von der Herdplatte nehmen. Die Minzblätter in die Suppe geben, ein paar Blätter für die Dekoration zurückbehalten.
- Den Sojadrink hinzufügen und die Suppe mit dem Zauberstab pürieren. Wer die Suppe besonders fein mag, einfach durch ein Sieb streichen.
- Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Apfeldicksaft abschmecken. Die Suppe in Teller verteilen und mit den Minzblättern anrichten.



ZUTATEN für 4 Personen

4 Scheiben Toastbrot,
200 ml Gemüsebrühe,
2 Salatgurken,
2 Lauchzwiebeln,
1 hellgrüne
Spitzpaprikaschote,
5 EL Olivenöl,
2 EL Weißweinessig,
Salz und Pfeffer,
1 Knoblauchzehe
(nach Belieben)



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Für eine rote Gazpacho die Gurken
durch 1,2 kg Tomaten ersetzen.



Hauptgericht: Grüne Gazpacho

20 Minuten

ZUBEREITUNG

- 3 Scheiben Toastbrot in der Gemüsebrühe einweichen.
- Die Gurken gut waschen und abtrocknen. Die Gurke längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch bis auf ein Stück von ca. 5 cm in Würfel schneiden.
- Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden (auch das Grüne). Die Paprika putzen, waschen und klein schneiden.
- Das Toastbrot samt der Einweichflüssigkeit in den Mixer geben. Gemüse, Olivenöl und Essig dazugeben und alles 30 Sek. kräftig pürieren. Die Gazpacho nach Geschmack salzen und pfeffern. Nach Belieben den Knoblauch schälen und dazu pressen.
- Das übrige Toastbrot und die beiseite gelegte Gurke in kleine Würfel schneiden. Gazpacho auf gut gekühlte Suppenteller verteilen und mit den Toast- und Gurkenwürfeln bestreuen. Brot dazu reichen.



Reste-Küche: Gazpacho-Nudeln

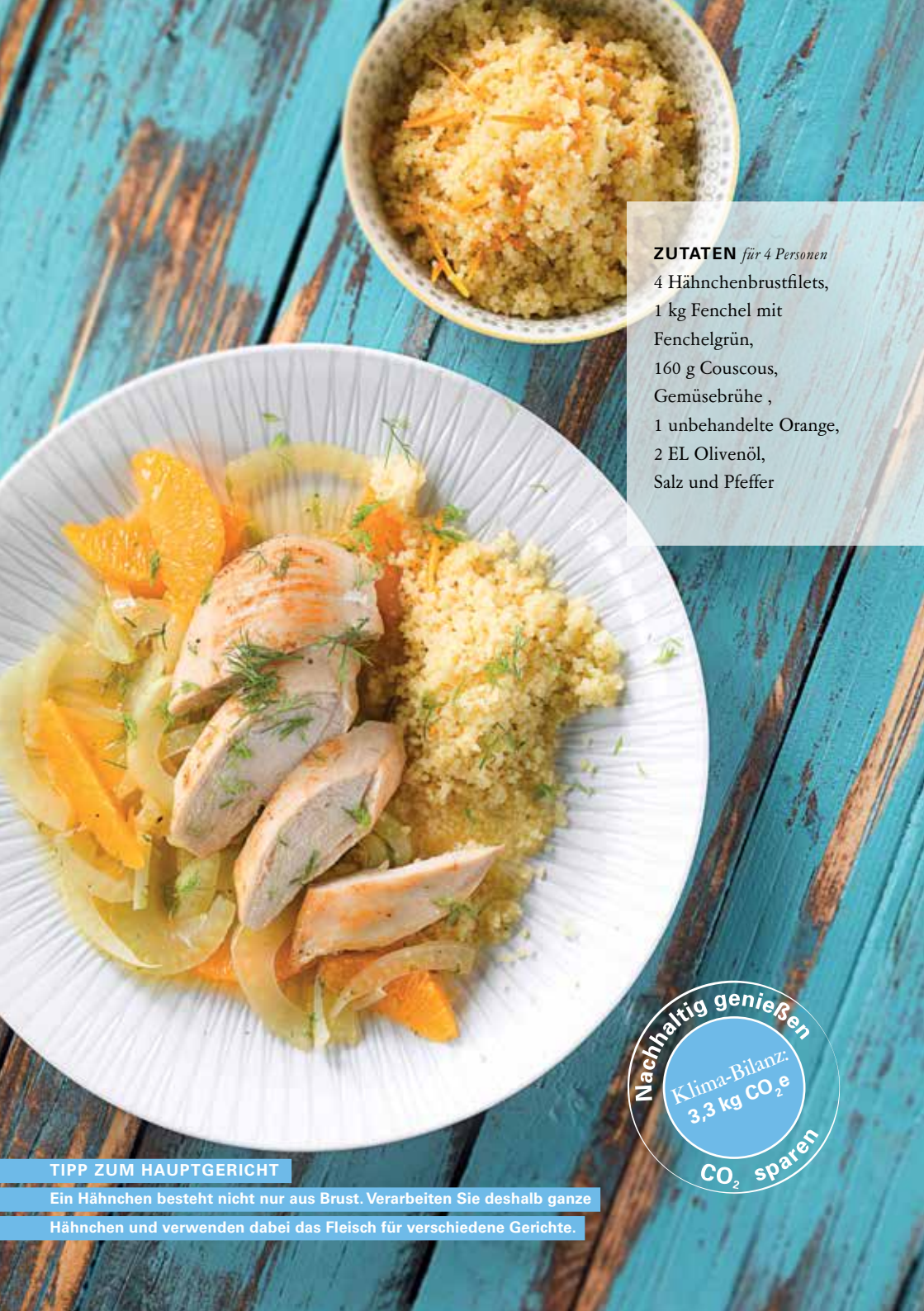
20 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

Gazpacho-Reste vom
Hauptgericht,
300 g Nudeln,
eventuell
gewürfelte Paprika,
Gurken- oder Tomaten-
stückchen,
2 EL Parmesan

ZUBEREITUNG

- Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abgießen.
- Gazpacho im Nudeltopf erhitzen und über die heißen Nudeln geben. Mit Parmesan und falls vorhanden mit Paprika, Gurken- oder Tomatenstückchen bestreuen.



ZUTATEN für 4 Personen
4 Hähnchenbrustfilets,
1 kg Fenchel mit
Fenchelgrün,
160 g Couscous,
Gemüsebrühe,
1 unbehandelte Orange,
2 EL Olivenöl,
Salz und Pfeffer

Nachhaltig genießen
Klima-Bilanz:
3,3 kg CO₂e
CO₂ sparen

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Ein Hähnchen besteht nicht nur aus Brust. Verarbeiten Sie deshalb ganze Hähnchen und verwenden dabei das Fleisch für verschiedene Gerichte.



Hauptgericht: Fenchel-Couscous mit Hähnchen

45 Minuten

ZUBEREITUNG

- Hähnchenbrustfilet abspülen und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne in Olivenöl rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder herausnehmen.
- Fenchel putzen, die Knollen in feine Streifen schneiden und in der Pfanne unter Wenden ca. 5 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilet auf den Fenchel setzen, 50 ml Gemüsebrühe angießen, aufkochen und zugedeckt 8–10 Min. fertig schmoren.
- Mit einem Sparschäler Streifen von der gewaschenen Orange schälen, die Frucht filetieren und den Saft auffangen. Kurz vor Ende der Garzeit die Orangenfilets auf dem Fenchel warm werden lassen.
- Couscous nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe, dem aufgefangenen Orangensaft und nach Geschmack mit fein geschnittener Orangenschale zubereiten. Fenchelgemüse mit dem fein geschnittenen Fenchelgrün bestreuen, mit Hähnchen und Couscous servieren.



Reste-Küche: Suppe vom Hähnchen

ca. 2 Stunden

ZUTATEN

 für 4 Personen

2 Hähnchen (davon
Brust und Schlegel an-
derweitig verarbeiten),
2 Bund Suppengrün,
4 Lorbeerblätter,
2 Zwiebeln,
4 Stängel glatte
Petersilie,
10 Pfefferkörner,
Salz

Als Suppeneinlage eignen
sich Nudeln, Hähnchenfleisch,
Gemüsewürfel oder Klößchen.

ZUBEREITUNG

- Die Hähnchen gründlich innen und außen waschen und den „Bürzel“ (die Fettdrüse am Schwanz) abschneiden. Die Brust für das Hauptgericht auslösen. Die Schlegel abtrennen. Diese separat verarbeiten, z. B. bei der nächsten Grillparty.
- Alle übrigen Hähnchenteile in einen großen Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken. Salzen und aufkochen. Das Suppengrün putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, halbierten Zwiebeln (mit Schale) und den gewaschenen Petersilie-Stängeln in die Suppe geben. Alles bei kleiner Hitze eineinhalb bis zwei Stunden köcheln lassen. Danach Hähnchen herausnehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen und in kleine Stückchen teilen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen.



VEGETARISCH

Beilage/Salat:

Brotsalat mit Tomaten und Kapern

20 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

trockene Brotreste
(darauf achten, dass sie
nicht schimmelig sind),
1 Zehe Knoblauch,
7 EL Olivenöl,
500 g Tomaten,
½ Bund Basilikum,
½ Bund glatte Petersilie,
1 EL Kapern,
3 EL Zitronensaft,
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Brot in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Brotwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl einige Minuten rösten, zum Schluss den Knoblauch zugeben.
- Die Tomaten waschen und achteln, die Kräuter und Kapern grob hacken. Alles mit den Brotwürfeln mischen.
- Restliches Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über den Brotsalat geben und alles gut vermengen. Den Brotsalat vor dem Servieren 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.



VEGETARISCH

Beilage/Salat:

Fenchel-Mozzarella-Salat mit Johannisbeersosse

25 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

360 g Fenchelknollen,
200 g Mozzarella,
1 rote Zwiebel,
120 g rote Johannisbeeren,
2 EL milder Essig,
1,5 EL Akazienhonig,
2 TL mittelscharfer Senf,
4 EL Olivenöl, Salz, frisch
gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Fenchel putzen, abspülen, den Strunk herauschneiden und sehr fein hobeln. Fenchelgrün beiseitelegen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Johannisbeeren waschen, trocken tupfen und von den Rispen streifen. Beeren mit einer Gabel zerdrücken.
- Zwiebelwürfel, Johannisbeeren, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren.
- Fenchel, Mozzarella und die Johannisbeersosse zusammen anrichten. Fenchelgrün darüberstreuen.



VEGETARISCH

Beilage/Salat:

Beeren-Kräuter-Salat

25 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

250 g Ziegenfrischkäse,
300 g Erdbeeren,
200 g Himbeeren,
200 g Heidelbeeren,
1 Bund Basilikum,
5 Stiele Estragon,
1 Bund Zitronenmelisse,
2 TL geriebene unbehan-
delte Zitronenschale,
4 EL Zitronensaft,
4 EL Balsamico,
8 EL Milch, 8 EL Oliven-
öl, Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

- Ziegenfrischkäse mit Milch, 4 EL Olivenöl, etwas Salz und Zucker fein mixen.
- Basilikum, Estragon und Zitronenmelisse abzupfen, mit 4 EL Olivenöl und Zitronenschale mischen.
- Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Himbeeren und Heidelbeeren verlesen. Beeren mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl und etwas Pfeffer vorsichtig mischen.
- Ziegenkäsemischung auf eine Platte oder einen Teller geben. Beeren und Kräuter darauf verteilen. Mit Balsamico beträufelt servieren.



ZUTATEN für 4 Personen

100 g Ablinsen,
500 g Tomatenstücke mit
Saft aus der Dose,
400 g Bandnudeln
(Hartweizen, ohne Ei),
1 große Zwiebel,
½ Zwiebel
(gespickt mit 3 Nelken),
2 Knoblauchzehen,
2 Lorbeerblätter,
1 Schuss Apfel-Balsamico,
frisches Basilikum, Rapsöl,
Salz und Pfeffer



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Kochen Sie die Linsen schon auf Vorrat, so lassen
sich gleich zwei Gerichte daraus zaubern.



VEGAN

Hauptgericht:

Ablinsen-Ragout mit Bandnudeln

🕒 45 Minuten

ZUBEREITUNG

- Ablinsen waschen, verlesen und in reichlich Wasser (ungesalzen) zusammen mit der gespickten Zwiebel und den Lorbeerblättern in ca. 20 - 30 Minuten bissfest kochen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken. In einer größeren Pfanne mit etwas heißem Rapsöl anschwitzen und leicht bräunen. Die Tomatenstücke samt Saft hinzufügen. Mit Salz, einem guten Schuss Apfel-Balsamico und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Einen guten Schuss Olivenöl einrühren und beiseitestellen.
- Wenn die Linsen fertig sind, Kochwasser abtropfen lassen und in die Tomaten-Masse einrühren. Zum Schluss Basilikum grob hacken und unterrühren – wenn nötig nochmals nachwürzen.
- Nudeln nach Packungsanweisung kochen und zusammen mit dem Linsen-Ragout anrichten.



VEGAN

Reste-Küche:

Ablinsen-Bratlinge „vegan“

🕒 45 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

150 g Linsen,
2 Schalotten,
2 Knoblauchzehen,
100 g Karotten,
1 EL Tomatenmark,
2 EL kleinblättrige
Haferflocken,
Petersilie und Kräuter
nach Belieben,
Salz, Pfeffer, Currypulver,
Paprikapulver,
Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

- Linsen in ungesalzenem Wasser bissfest kochen.
- Schalotten, Knoblauch und Karotten fein würfeln. Die Linsen im Mixer grob mixen oder durch den Fleischwolf drehen. Alles mit den Gewürzen, Haferflocken, gehackter Petersilie und Tomatenmark mischen. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
- In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Vorsichtig kleine Bratlinge formen (Masse ist sehr weich) und langsam bei mäßiger Hitze beidseitig goldbraun braten.

TIPP Zu den Bratlingen passt hervorragend Salat (Seite 58/59)



ZUTATEN für 4 Personen

1 Aubergine,
2 Zwiebeln,
2 Stangen Staudensellerie,
½ Bund Basilikum,
500 g passierte Tomaten,
2 kleine Zucchini,
1 Paprikaschote,
500 g Kartoffeln,
Salz, 5 EL Olivenöl,
½ grüne Chili
(nach Belieben),
4 EL pflanzliche
Joghurtalternative



VEGAN

Hauptgericht:

Gemüse „Napoletano“

🕒 45 Minuten

ZUBEREITUNG

- Aubergine entstielen und in Würfel schneiden, in ein Sieb geben, mit 1 EL Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- Zwiebeln, Zucchini und Kartoffeln würfeln. Die Paprikaschote in Streifen, die Sellerie in Scheiben schneiden. Basilikum fein hacken.
- In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebelwürfel anschwitzen. Sellerie und Basilikum zugeben und mitbraten, bis die Zwiebeln weich, aber nicht gebräunt sind. Passierte Tomaten untermischen. In der Zwischenzeit die Auberginenwürfel waschen und gut abtropfen lassen. Sobald die Mischung köchelt, das restliche Gemüse zugeben und salzen.
- Kerne aus der Chilischote entfernen, Chili fein hacken und das Gemüse nach Belieben damit würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze so lange schmoren, bis das Gemüse weich ist, aber nicht zerfällt. Gelegentlich umrühren.
- Lauwarm mit einem Klecks pflanzlicher Joghurtalternative servieren.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Quiche-Variation

🕒 40 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

1 Päckchen Blätterteig,
ca. 400 g **Gemüsereste vom Hauptgericht,***
50 g Pilze, 3 Eier,
150 g Frischkäse,
150 ml Sojadrink,
80 g geriebenen Käse
etwas Zitronensaft,
Schalenabrieb
Muskat, Salz, Pfeffer,
Chili, Margarine

ZUBEREITUNG

- Eine Tarte-Form mit Margarine einpinseln und mit Blätterteig auslegen. Für die Füllung das Gemüse (z. B. Karotten, Paprika, Kohlrabi, Zwiebeln, Erbsen) putzen, klein schneiden, blanchieren und abtropfen lassen. Oder Gemüsereste, z. B. vom Hauptgericht, verwenden.
- Die Pilze in einer Pfanne in Margarine 1 bis 2 Minuten anbraten und mit Kümmel, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten in der Auflaufform verteilen.
- Frischkäse, Sojadrink und Eier mixen, den Käse hineinrühren und mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Chili, und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Auf das Gemüse gießen und im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen.
- Falls gewünscht kann ein Teil des Gemüses durch Schinken-Wurst-, Braten- oder Hähnchenreste (Seite 43) ersetzt werden.

*Die Zutaten für die Auflage

können beliebig variiert werden.

Die Gesamtmenge sollte aber

zwischen 400 und 500 g betragen.





ZUTATEN für 4 Personen

1 kg Hokkaido-Kürbis,
100 g Semmelbrösel,
75 g Mehl,
6 EL Olivenöl,
Kürbiskerne oder
frischer Salbei,
Salz, Muskat



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Kochen Sie gleich mehr Kürbisfleisch und servieren
Sie zum Nachtisch süße Kürbiscreme.



Hauptgericht: Kürbisgnocchi

 40 Minuten

ZUBEREITUNG

- Den Kürbis vierteln, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. In einem großen Topf Salzwasser erhitzen; die Kürbiswürfel darin 15 Minuten weich kochen. Den Kürbis abseihen und den Topf mit dem Wasser beiseitestellen.
- Die Kürbiswürfel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze trocknen, dann pürieren und kräftig würzen. Das Püree mit Semmelbröseln und Mehl verkneten. Kürbisteig auf einem mit Mehl bestäubten Brett zu 2 cm dicken Rollen formen. Kleine Stücke abschneiden und mit bemehlten Händen Kugeln formen. Die Kugeln mit einer Gabel etwas eindrücken.
- Das Kürbis-Kochwasser erneut zum Sieden bringen und die Kürbis-Gnocchi hineingeben. Die Hitze etwas reduzieren. Wenn die Gnocchi hochgestiegen sind, kurz ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kürbiskerne oder Salbeiblätter kurz anrösten und die Gnocchi darin wenden. Dazu frischen Rohkostsalat servieren.



Reste-Küche: Süße Kürbiscreme mit Pistazien

 35 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

300 g gekochtes
Kürbisfleisch vom
Hauptgericht,
200 ml Sojadrink,
geriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone,
80 ml Apfel- oder
Birndicksaft,
Zitronensaft, Zimt,
20 g Agar-Agar,
1 Handvoll Pistazien

ZUBEREITUNG

- Kürbiswürfel pürieren. Den Sojadrink aufkochen, Kürbismus, geriebene Zitronenschale und Dicksaft hinzufügen. Alles 10 Minuten köcheln lassen, Topf vom Herd nehmen und das Mus mit Zitronensaft, Zimt und Dicksaft abschmecken.
- Agar-Agar nach Packungsanleitung anrühren und unter das heiße Mus geben. Fertige Masse in Portionsförmchen verteilen, mit gehackten Pistazien garnieren und für mindestens 2 Stunden kühl stellen.



ZUTATEN für 4 Personen

Rosenkohl:

800 g Rosenkohl,
etwa 1,5 kg Kartoffeln,
festkochend,
1 Zwiebel, 2 Möhren,
2 Petersilienwurzeln,
1 Stange Lauch,
1 Stange Staudensellerie,
Gemüsebrühe,
1 EL Rapsöl, Salz, Muskat,
schwarzer Pfeffer,
50 g geriebener Käse

Feldsalat:

200 g Feldsalat,
30 g Sonnenblumenkerne,
1 kleiner Apfel,
3 EL Essig (Apfelessig),
1 EL Zuckerrübensirup,
4 EL Öl, Salz und Pfeffer



Hauptgericht:

Rosenkohl gratiniert mit Salzkartoffeln und Apfel-Feldsalat

30 Minuten

ZUBEREITUNG

- Geschälte Kartoffeln in Salzwasser kochen. Suppengemüse in grobe Stücke schneiden und 15 Minuten knapp bedeckt in Gemüsebrühe kochen. Anschließend pürieren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Geputzten Rosenkohl in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen.
- Währenddessen die Zwiebel in feine Ringe schneiden und kurz andünsten. Rosenkohl vom Herd nehmen, Wasser abgießen und den Kohl in eine gefettete Gratinform legen.
- Gedünstete Zwiebel auf den Kohl verteilen, den fein geriebenen Käse darüberstreuen und 5–10 Minuten im Ofen überbacken.
- Zusammen mit den Kartoffeln und dem pürierten Gemüse anrichten.
- Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Essig, Sirup, Salz, Pfeffer, 3 EL Wasser und Öl gut verrühren.
- Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Längs in sehr dünne Spalten schneiden und mit der Vinaigrette mischen. Den Feldsalat mit Äpfeln und Vinaigrette anrichten, mit den Kernen bestreuen und sofort servieren.



Reste-Küche:

Gemüsegröstl

20 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

500 g gekochte
Kartoffeln vom
Hauptgericht,
2 kleine rote Zwiebeln,
200 g Karotten,
100 g Zuckerschoten,
2 EL Olivenöl,
2 TL Kürbiskernöl,
1 EL Kürbiskerne,
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Karotten waschen, längs halbieren und vierteln. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben, Gemüse und Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Dann das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Gröstl in vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Kürbiskernöl beträufeln, Kürbiskerne drüberstreuen und servieren.



ZUTATEN für 4 Personen

250 g Himbeeren,
250 g Farfalle-Nudeln,
4 Birnen, 1 Ei,
100 g altbackene,
geriebene Brötchen,
100 g gemahlene Nüsse,
4 EL Birnendicksaft,
500 ml Milch,
250 ml Wasser,
1 EL Butter,
Zitronensaft, Öl,
1 Vanilleschote



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Birnen-Schnitzel mit Milchnudeln

🕒 25 Minuten

ZUBEREITUNG

- Himbeeren pürieren und mit Birnendicksaft abschmecken.
- Wasser und Milch mit 3 EL Birnendicksaft, Butter, Mark der Vanilleschote sowie der ausgekratzten Vanilleschote zum Kochen bringen. Achtung, kocht schnell über. Nudeln dazugeben. Bei kleiner Hitze und gelegentlichem Rühren aufquellen lassen, bis die Milch aufgesogen ist. Vanilleschote entfernen.
- Zwischenzeitlich die Birnen schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
- In einem Teller Ei verquirlen, im anderen Nüsse und Semmelbrösel mischen. Birnenscheiben zuerst im Ei, anschließend in der Nuss-Semmelbrösel-Mischung wenden. Panade andrücken.
- Birnenschnitzel in heißem Öl auf beiden Seiten knusprig braten. Nur einmal wenden. Birnenschnitzel mit Nudeln und Himbeersauce auf Tellern anrichten.



VEGAN

Vorrat für den Winter:

Birnen-Chutney

🕒 45 Minuten

ZUTATEN

1,4 kg feste Birnen
(ungeschält),
2 große Knoblauchzehen,
2 TL Salz,
2 TL Ceyennepfeffer,
2 TL gem. Koriander,
2 EL Ingwer,
225 g Rosinen,
115 ml Weißweinessig,
115 ml Zitronensaft,
200 g Zucker

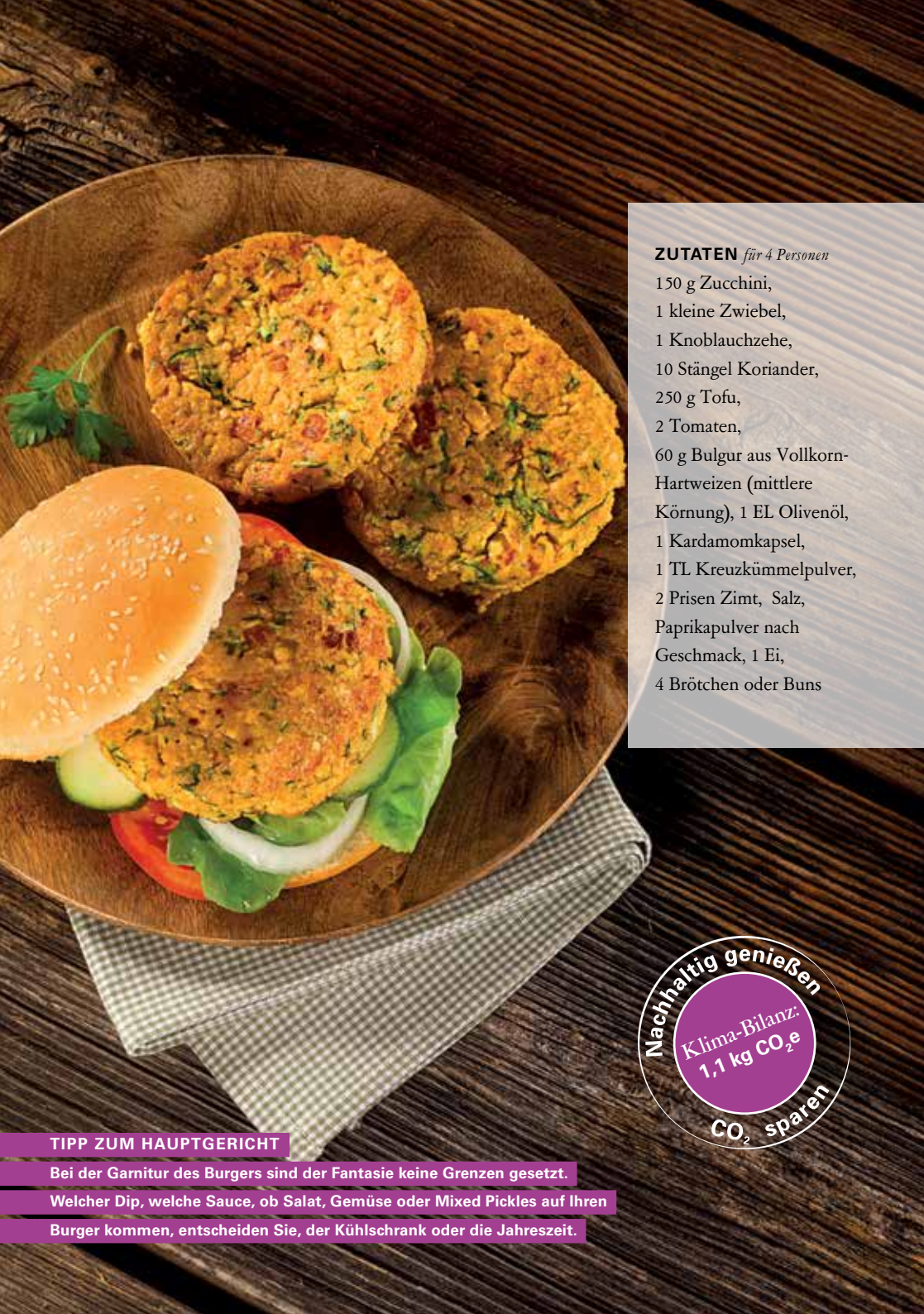
ZUBEREITUNG

- Birnen entkernen und klein schneiden, Knoblauch fein würfeln, Ingwer ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten, außer dem Zucker, in einen großen Topf geben. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen bis die Birnen weich sind. Dabei immer wieder umrühren. Den Zucker zugeben und unter Rühren auflösen. Das Ganze zu einem dicken Fruchtbrei einkochen. Falls nötig, noch ein wenig Wasser zugeben und unter Rühren bis zu einer marmeladeähnlichen Konsistenz einkochen lassen.
- Das Chutney abschmecken und noch heiß in saubere, trockene Schraubgläser füllen. Es dürfen keine Luftblasen eingeschlossen werden. Gläser fest verschließen und kurze Zeit auf den Deckel stellen. Kühl, dunkel und trocken aufbewahren, nach 1–2 Monaten ist das Chutney richtig durchgezogen.

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Die Birnen-Schnitzel mit Milchnudeln
lassen sich auch als Dessert servieren.





ZUTATEN für 4 Personen

150 g Zucchini,
1 kleine Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
10 Stängel Koriander,
250 g Tofu,
2 Tomaten,
60 g Bulgur aus Vollkorn-
Hartweizen (mittlere
Körnung), 1 EL Olivenöl,
1 Kardamomkapsel,
1 TL Kreuzkümmelpulver,
2 Prisen Zimt, Salz,
Paprikapulver nach
Geschmack, 1 Ei,
4 Brötchen oder Buns



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Bei der Garnitur des Burgers sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Welcher Dip, welche Sauce, ob Salat, Gemüse oder Mixed Pickles auf Ihren

Burger kommen, entscheiden Sie, der Kühlschrank oder die Jahreszeit.



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Tofu-Zucchini-Burger nach orientalischer Art

30 Minuten

ZUBEREITUNG

- Die Zucchini waschen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden, Koriandergrün fein hacken. Tofu in Würfel schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten am Blütenansatz kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Strunk entfernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch und Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Kardamom und Zucchini dazugeben, salzen und etwa fünf Minuten goldbraun braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Den Backofen auf 180° C verheizen. Bulgur und Tomatenstücke unter die Zucchini mischen und weitere drei Minuten köcheln lassen.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und Koriander, Tofu, Kreuzkümmel, Zimt und Paprikapulver sowie das Ei untermischen. Kardamom entfernen. Mithilfe von kleinen runden Backrahmen oder gefetteten Tortelett-Förmchen acht Gemüsetaler formen. Auf ein Backblech legen und 15 Minuten im Ofen backen.
- Brötchen aufschneiden, mit Gemüsetaler, der Wunschgarnitur und -sauce befüllen.

Sauce:

Joghurt-Sesam-Sauce

ZUTATEN

1 gehäufte EL Tahin,
125 g pflanzliche Joghurtalternative,
1 TL gemahlener Kreuzkümmel,
½ EL Sojasauce, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten verquirlen.

Die Sauce hält im Kühlschrank 4 Tage.

Sauce:

Rote Sauce

ZUTATEN

4 EL Tomatenmark,
1 EL Worcestersauce,
½ Zwiebel,
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Worcestersauce, Tomatenmark und die Zwiebelwürfelchen in eine Schüssel geben und vermengen. Alles nur noch mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.



VEGETARISCH

Beilage/Salat:

Salat mit Trauben und Nussknusperli

25 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

250 g gemischter
Blattsalat nach Wahl,
50 g weiße Trauben,
2 EL Nüsse nach Wahl,
2 EL geriebener Parmesan,
3 EL Rotweinessig,
Kräutersalz, 1 TL Senf,
3 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

- Nüsse hacken und mit Parmesan mischen. Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen. Darin pro Knusperli 1 EL Käse-Nuss-Mischung ca. 2 mm dünn ausstreuen. Bei mittlerer Hitze backen, bis der Käse goldbraun ist.
- Knusperli vorsichtig – z. B. mit einem dünnen Pfannenwender – aus der Pfanne heben und auf ein Haushaltspapier legen. Restliche Mischung auf dieselbe Weise backen.
- Trauben halbieren und mit dem Salat anrichten. Essig, Senf, Kräutersalz und Öl zu einer Sauce rühren. Salat mit Sauce beträufeln. Nussknusperli in Stücke brechen und darüberstreuen.



VEGAN

Beilage/Salat:

Kohlrabi-Karotten-Salat

15 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

200 g Kohlrabi,
150 g Karotten,
2 Lauchzwiebeln,
2 EL Himbeeressig,
1 EL Apfeldicksaft, Salz,
Pfeffer, 3 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

- Kohlrabi und Karotten putzen und grob in eine Schüssel raspeln. Die Lauchzwiebeln in kleine schmale Ringe schneiden und in einer Schüssel zusammen mit dem geraspelten Gemüse vermengen.
- Himbeeressig, Dicksaft, Salz, Pfeffer und Öl zu einer cremigen Marinade rühren. Die Marinade über das Gemüse verteilen und gut durchmischen.



VEGAN

Beilage/Salat:

Nuss-Birnen-Feldsalat

15 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

150 g frischer Feldsalat,
2 Birnen,
100 g Walnusskerne,
80 ml Quitten-
Balsamessig,
2 EL Traubenkernöl
kalt gepresst,
1–2 EL Walnussöl

ZUBEREITUNG

- Den Feldsalat waschen, putzen und auf vier Teller verteilen.
- Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten. Birnen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Traubenkernöl leicht erhitzen, die Birnen rasch darin anbraten und mit den Walnüssen auf dem Salat verteilen.
- Die Pfanne nochmals erhitzen und den Quitten-Balsamessig hineingießen. Kurz einkochen lassen und über den Birnen und den Nüssen verteilen. Mit Walnussöl beträufeln und sofort servieren.



ZUTATEN für 4 Personen

1 kg Schwarzwurzeln,
1 Sellerie,
4 Karotten,
500 g Kartoffeln,
1 große Zwiebel,
1 l Gemüsebrühe,
2 EL Öl, Essig,
je 1 gestr. TL Estragon,
Kerbel und Liebstöckel,
½ Bund Petersilie,
Salz und Pfeffer

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Es können noch (Tofu)Würstchen dazu gereicht werden.

Diese dann ca. 5 Minuten im Eintopf mitziehen lassen.



Hauptgericht:

Schwarzwurzel-Gemüse-Eintopf

🕒 20 Minuten

ZUBEREITUNG

- Schwarzwurzeln bürsten und in Salz-Essigwasser 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Sellerie putzen, Kartoffeln schälen und alles klein würfeln. Karotten in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Dann das klein geschnittene Gemüse begeben, kurz mit andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Estragon, Kerbel, Liebstöckel in getrockneter Form begeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Nun die Schwarzwurzeln abgießen, schälen (Handschuhe!) und in mundgerechte Stücke schneiden. Dem Gemüse begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.



Reste-Küche:

Schwarzwurzelpüree mit Salat aus Rotkohl, Rote Bete und Apfel

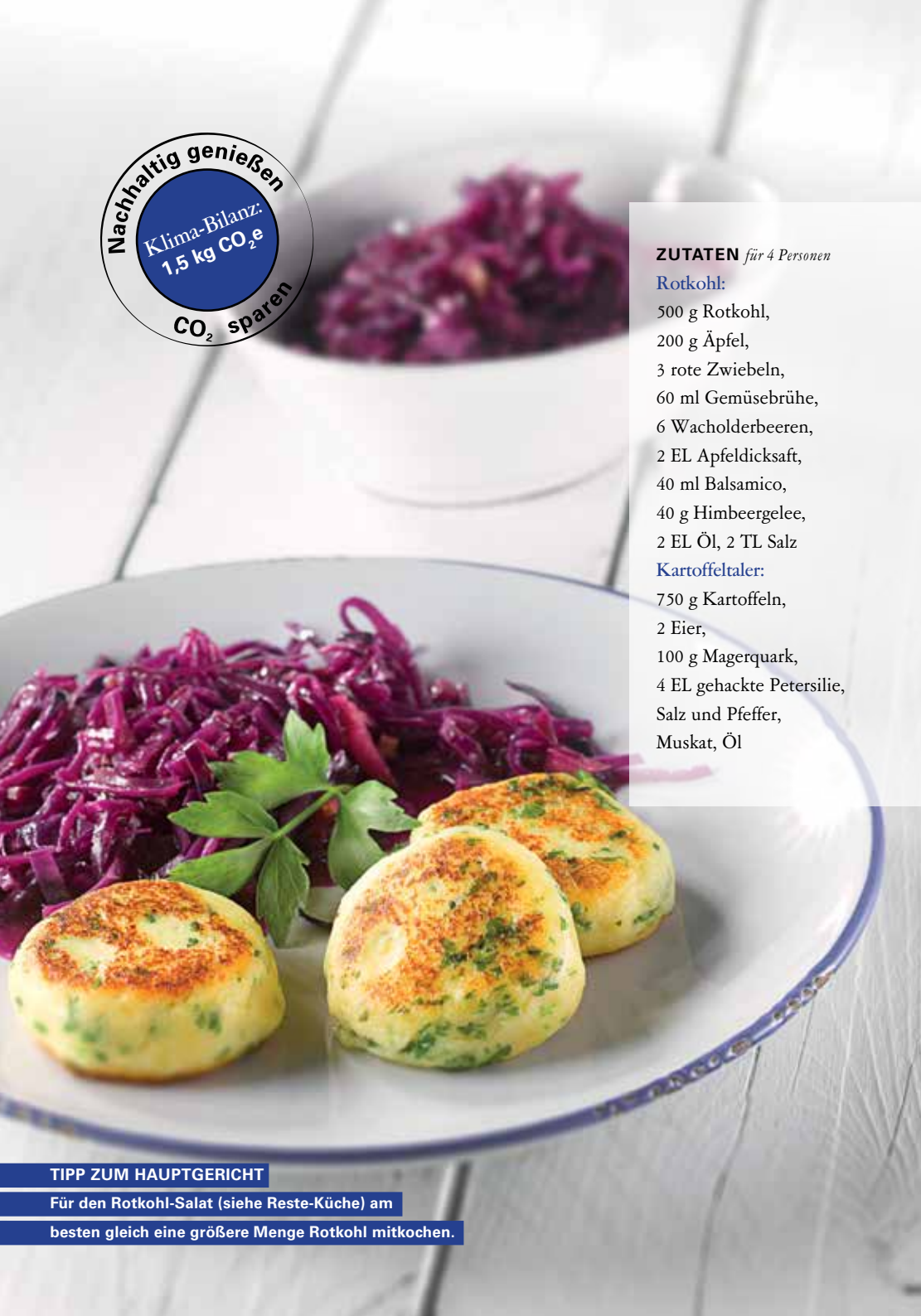
🕒 25 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

Gemüse-Eintopf-Reste
vom Hauptgericht,
Soja-Kochcreme,
Zitronensaft
Salat:
2 kleine säuerliche Äpfel,
350 g Rotkohl,
150 g Rote Bete
1 EL Apfelessig,
1 EL Zitronensaft,
3 EL Olivenöl,
½ Bund Petersilie,
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Brühe vom Schwarzwurzel-Gemüse-Eintopf abgießen und auffangen. Die übrig gebliebene Gemüsemischung mit wenig Brühe aufkochen und die Flüssigkeit einkochen. Gemüsemischung pürieren. Falls das Püree zu dick ist, etwas Brühe nachgießen. Nach Geschmack Soja-Kochcreme und einen Spritzer Zitronensaft zugeben und abschmecken.
- Salat:
- Rote Bete schälen (Handschuhe!) und fein raspeln. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden und den Apfel grob raspeln. Aus dem Öl, dem Zitronensaft und dem Apfelessig eine Vinaigrette rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Die Vinaigrette mit dem Salat mischen und eine Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren die Petersilie fein hacken und unter den Salat mischen. Bei Bedarf nochmals abschmecken.



ZUTATEN für 4 Personen

Rotkohl:

500 g Rotkohl,
200 g Apfel,
3 rote Zwiebeln,
60 ml Gemüsebrühe,
6 Wacholderbeeren,
2 EL Apfeldicksaft,
40 ml Balsamico,
40 g Himbeergelee,
2 EL Öl, 2 TL Salz

Kartoffeltaler:

750 g Kartoffeln,
2 Eier,
100 g Magerquark,
4 EL gehackte Petersilie,
Salz und Pfeffer,
Muskat, Öl

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Für den Rotkohl-Salat (siehe Reste-Küche) am besten gleich eine größere Menge Rotkohl mitkochen.



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Kartoffeltaler mit Apfel-Rotkohl

🕒 50 Minuten

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln mit Schale gar kochen und abkühlen lassen. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Kohl waschen, teilen, vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, entkernen und grob reiben. Zwiebel in feine Halbringe schneiden.
- In einem Topf Öl erhitzen, zuerst die Zwiebel leicht andünsten, danach Rotkohl und Äpfel mit anbraten. Salzen, zuckern und mit Gemüsebrühe ablöschen. Wacholderbeeren zugeben und zugedeckt 15 Minuten garen. Himbeergelee unterheben und den Rotkohl fertig garen.
- Die Kartoffeln pellen, zerstampfen und mit Eiern, Quark und gehackter Petersilie vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, aus der Masse Kartoffeltaler formen und mit einem Esslöffel in die Pfanne setzen. Von beiden Seiten hellbraun ausbraten, nur einmal wenden.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Rotkohl-Salat und Kartoffeltaler-Burger

🕒 10 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

300 g gekochter Rotkohl (ohne Himbeergelee) und Kartoffeltaler-Reste vom Hauptgericht,
50 g gehackte Walnüsse,
4 Brötchen,
1 EL Frischkäse,
Salatblätter, 1 Tomate,
Zwiebelringe,
2 EL Kürbiskernöl,
2 EL Zitronensaft,
cremigen Balsamico,
Ajvar,
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

- Marinade aus Kürbiskernöl, Zitronensaft, Pfeffer, wenig Salz und Zucker zubereiten. Der fertig gekochte Rotkohl ist bereits gewürzt, deshalb vorsichtig mit Salz und Zucker umgehen. Die Marinade über den noch warmen Rotkohl geben und 1 Stunde ziehen lassen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.
- Für die Burger pro Person ein aufgeschnittenes Brötchen mit wenig Frischkäse bestreichen. Mit Salatblättern, den Kartoffeltalern, dünnen Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen.
- Bei Bedarf mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen. Nach Belieben cremigen Balsamico und Ajvar daran geben.



ZUTATEN für 4 Personen

700 g Möhren,
500 g Pastinaken,
300 g Rote Bete,
125 g geräuchertes
Forellenfilet,
100 g saure Sahne,
100 g pflanzliche
Joghurtalternative,
1 unbehandelte Zitrone,
2 EL Rapsöl,
4 TL Tafelmeerrettich,
1 EL Zitronensaft,
1 Bund Schnittlauch,
Salz und Pfeffer



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Restlichen Dip auf Vollkornbrote streichen oder über
Feldsalat, Rauke oder andere Blattsalate geben.



FISCH

Hauptgericht:

Ofenwurzeln mit Forellendip

50 Minuten

ZUBEREITUNG

- Möhren, Pastinaken und Rote Bete (Handschuhe!) schälen. Möhren und Pastinaken längs vierteln. Rote Bete je nach Größe halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone waschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler 2 Streifen Schale dünn abschälen.
- Möhren, Pastinaken, kleine geschnittene Zitronenschale und 1 EL Öl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete salzen und pfeffern und nur kurz unter das Gemüse mischen.
- Ofenwurzeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen bei 220° C (Umluft 200° C) im unteren Ofendrittel 35 Minuten garen.
- Inzwischen das Forellenfilet zerpupfen, mit saurer Sahne, pflanzlicher Joghurtalternative und Meerrettich verrühren. Mit 1 EL Zitronensaft und Pfeffer (evtl. etwas Salz) würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen.
- Ofenwurzeln mit restlichem Öl beträufeln und mit Forellen-Dip servieren.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Mini-Quiche

30 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

ca. 600 g gegarte
Gemüsereste vom
Hauptgericht,
100 g Magerquark,
60 ml Milch,
200 g Feta,
100 g Joghurt, 2 Eier,
60 ml Rapsöl,
200 g Mehl,
1 TL Backpulver,
Salz und Pfeffer,
Margarine zum Ausfetten

ZUBEREITUNG

- Quark, Milch und Öl verrühren. Mehl, Backpulver und ½ TL Salz untermengen und glatt verkneten. Auf bemehlter Fläche dünn auswellen. 4 ausgefettete Portionsformen mit dem Teig auslegen. Gemüsereste auf die 4 Portionen verteilen.
- Feta, Joghurt, Eier, Salz und Pfeffer verquirlen, über das Gemüse geben und mit restlichem Feta bestreuen. Im Backofen bei 180° C (Umluft) etwa 25 Minuten herausbacken.



ZUTATEN für 4 Personen

8 große Wirsingblätter,
1 Zwiebel,
200 g Räuchertofu (gibt's
im gut sortierten Super-
markt oder im Bioladen),
150 g Möhren,
200 g gegarte Maronen,
2 EL Öl, 40 g Margarine,
Salz, Pfeffer



Hauptgericht:

Wirsingroulade mit Maronen-Tofu-Füllung

🕒 40 Minuten

ZUBEREITUNG

- Wirsingblätter in reichlich Salzwasser 3–5 Minuten blanchieren und abtropfen lassen.
- Zwiebeln und Tofu grob würfeln und in Öl anbraten. Möhren raspeln, kurz mitbraten und abschmecken. Maronen klein schneiden und 5 Minuten mitdünsten.
- Die dicken Stiele aus den Wirsingblättern ausschneiden. Je einen gehäuften Esslöffel Maronen-Tofu-Gemisch mittig auf jedes Kohlblatt setzen. Die durch das Ausschneiden der Stiele entstandenen Blattzipfel darüber klappen, Seiten einschlagen und die Blätter zu einer Roulade aufrollen.
- In eine gefettete Auflaufform legen und Margarine-Flöckchen darüberstreuen. Die Wirsingrouladen auf der mittleren Schiene im Backofen bei 150° C ca. 20 Minuten garen.



Reste-Küche:

Wirsingsalat mit Orangen

🕒 20 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

restlicher Wirsing-Kopf
vom Hauptgericht,
2 Orangen,
1 Schalotte,
2 EL Walnusskerne
oder Pinienkerne,
1-2 EL Apfeldicksaft,
4 EL Rapsöl,
1 EL Walnussöl,
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den restlichen Kohlkopf halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Diese in Salzwasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. Wirsing abgießen, abtropfen lassen und ausdrücken.
- Die Orange filetieren und Saft auffangen. Schalotte sehr fein würfeln. Aus Orangensaft, Salz, Pfeffer, Apfeldicksaft und den Ölen eine cremige Salatsauce rühren.
- Zusammen mit den Schalotten über den Wirsing geben und alles mischen. Walnusskerne oder Pinienkerne rösten.
- Den Salat auf Teller verteilen, Orangenfilets darauf anrichten und mit gerösteten Kernen bestreuen.

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Dazu passen Salzkartoffeln.

TIPP Wirsingsalat passt sehr gut zu gebratenem Fischfilet, z. B. Zander.

Den Wirsingsalat dann in einer Schale anrichten.



ZUTATEN für 4 Personen

Spätzle:

500 g Mehl,
5 große Eier, Salz,
Wasser

Linsen:

250 g Alb-Linsen,
1 Bund Suppengrün,
1 Lorbeerblatt,
1 Zwiebel, 20 g Butter,
15 g Mehl, Rotweinessig
nach Belieben,
Salz, Pfeffer



VEGETARISCH

Hauptgericht: Linsen mit Spätzle

35 Minuten

ZUBEREITUNG

Spätzle:

- Mehl mit Eiern, 100 ml Wasser und einer guten Prise Salz zu einem Teig verrühren. Mit einem Kochlöffel den Teig in der Schüssel so lange schlagen, bis er eine cremige Konsistenz hat und Blasen wirft. Zugedeckt kurz ruhen lassen.
- Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Teig in eine Spätzlepresse füllen und portionsweise in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle im Wasser aufsteigen lassen und 2 Minuten kochen. Mit dem Spätzleseiherr herausnehmen, in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abbrausen. Das Ganze wiederholen, bis der ganze Teig aufgebraucht ist. Statt einer Spätzlepresse kann man auch einen Spätzlehobel verwenden oder den Teig stilecht vom Brett schaben.

Linsen:

- Linsen waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Flüssigkeit am nächsten Tag abgießen und mit knapp 1 Liter ungesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
- Gewürfeltes Suppengrün und Lorbeerblatt zugeben und ca. 30 Minuten bissfest garen. Im Schnellkochtopf werden die Linsen in ca. 15 Minuten gar. Aus Butter, Mehl und der Zwiebel eine Mehlschwitze herstellen. Mit etwas Linsenkochwasser ablöschen. Die Mehlschwitze zu den Linsen geben und nochmals aufkochen. Zuletzt mit Salz und Essig abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.



VEGETARISCH

Reste-Küche: Kässpätzle

20 Minuten

ZUTATEN

Spätzle-Reste vom
Hauptgericht,
pro Portion
1 große Zwiebel,
70 g Allgäuer
Emmentaler
(oder Bergkäse),
2 EL Öl

ZUBEREITUNG

- Kalte Spätzle ½ Minute in kochendem Salzwasser wieder erhitzen.
- Zwiebel in Ringe schneiden und glasig dünsten. Eine Schicht abgetropfte, heiße Spätzle in eine Auflaufform schichten. Mit Pfeffer würzen. Spätzle mit etwas Käse bestreuen. Immer abwechselnd Spätzle und Käse. Zum Schluss reichlich Käse auf die Spätzle streuen und Zwiebel darüber geben.
- Form in den vorgeheizten Ofen stellen (150 Grad Umluft) und 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Spätzleteig hat eine ziemlich klebrige Konsistenz.

Am besten gleich alle Gerätschaften mit kaltem Wasser reinigen.

Zu den Linsen passen Saitenwürstchen oder Kassler.



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Wer es lieber deftiger mag, kann 100 g gewürfelten Speck

kross anbraten und zum Sauerkraut geben, muss aber ca. ½ Kilogramm CO₂e dazurechnen.

ZUTATEN für 4 Personen

Schupfnudeln:

1 kg mehlig Kartoffeln,
200 g Weizenmehl,
2 Eier, Salz,
gemahlener Pfeffer,
1 Prise Muskat,
30 g Margarine

Sauerkraut:

800 g Sauerkraut,
¼ l Gemüsebrühe,
125 ml Apfelsaft,
2 mittelgroße Zwiebeln,
1 Lorbeerblatt,
8 Wacholderbeeren,
1 Prise Kümmel,
1–2 EL Öl, Salz, Pfeffer



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Schupfnudeln mit Sauerkraut

🕒 40 Minuten

ZUBEREITUNG

Schupfnudeln:

- Kartoffeln am Vortag mit Schale kochen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen. Die Kartoffelmasse mit Eiern und Mehl zu einem festen Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Aus der Masse mit bemehlten Händen fingerdicke, etwa 5 cm lange Röllchen formen (die Enden etwas dünner rollen). Die Schupfnudeln in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 3–4 Minuten ohne Deckel gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
- Abgetropfte Schupfnudeln anschließend in etwas Fett anbraten.

Sauerkraut:

- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln kurz mit andünsten. Sauerkraut zufügen und kräftig anschmoren. Mit Brühe und Apfelsaft ablöschen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Sauerkraut unter die Schupfnudeln heben.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Schupfnudeln mit Apfelmus

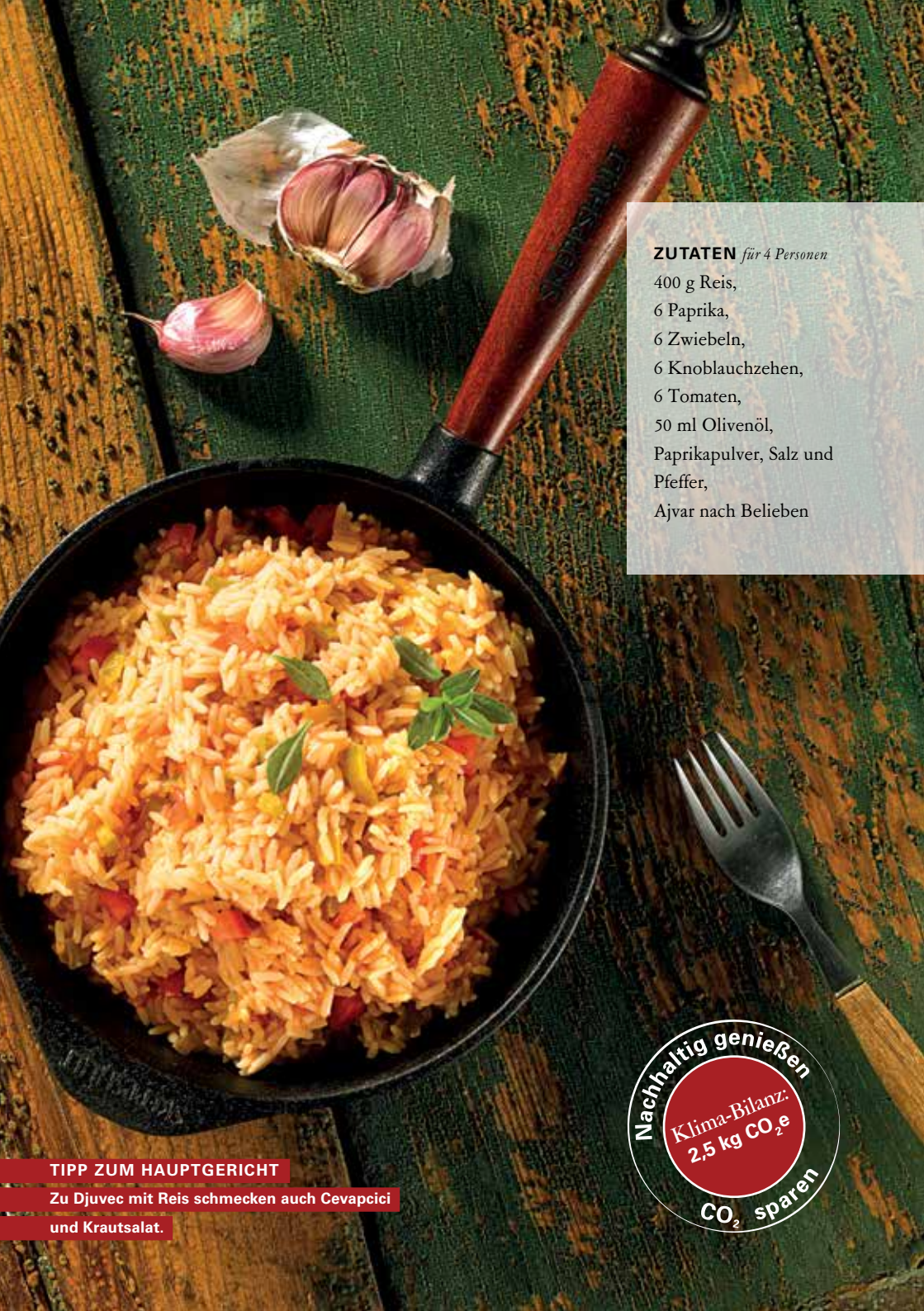
🕒 10 Minuten

ZUTATEN

Schupfnudel-Reste vom
Hauptgericht,
Margarine,
Butter,
Puderzucker, Zimt,
Apfelmus

ZUBEREITUNG

- Margarine und Butter in einer großen Pfanne zerlassen, die Schupfnudeln darin schwenken und leicht anbräunen.
- Mit Puderzucker und Zimt bestreuen und mit Apfelmus servieren.



ZUTATEN für 4 Personen

400 g Reis,
6 Paprika,
6 Zwiebeln,
6 Knoblauchzehen,
6 Tomaten,
50 ml Olivenöl,
Paprikapulver, Salz und
Pfeffer,
Ajvar nach Belieben

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Zu Djuvec mit Reis schmecken auch Cevapcici
und Krautsalat.



VEGAN

Hauptgericht:

Djuvec mit Reis – ein südosteuropäisches Schmorgericht

🕒 45 Minuten

ZUBEREITUNG

- Paprika und Zwiebeln klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Knoblauch fein hacken und kurz mit anbraten. Tomaten würfeln, hinzugeben und alles vermischen.
- 30 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Reis nach Packungsanweisung kochen und mit Ajvar würzen.
- Das Gemüse mit Reis servieren.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Gefüllte Paprika vom Balkan

🕒 40 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

Reste vom Djuvec-Reis,
4 große Paprikaschoten,
250 ml passierte To-
maten, 1 Zwiebel, 1 EL
Mehl,
200 ml Gemüsebrühe,
100 g geriebener Käse,
2 EL Öl, Paprikapulver,
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Paprika waschen, Stiel entfernen und am oberen Ende einen Deckel abschneiden. Vorsichtig sowohl die Kerne als auch die weiße Haut entfernen.
- Anschließend die Reste vom Djuvec-Reis in die 4 Paprika-
schoten füllen und in eine feuerfeste Ofenform setzen.
- Gewürfelte Zwiebeln in etwas Öl goldgelb braten, mit Mehl
bestäuben und kurz anschwitzen. Gemüsebrühe hinzugeben
und aufkochen.
- Zuletzt die passierten Tomaten zugeben, nochmals aufkochen
und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- Die Sauce über die Paprika geben, den Käse darüberstreuen
und im Backofen bei 180° C (Umluft) 20 Minuten backen.

TIPP Falls Cevapcici-Reste vorhanden sind, kann man diese
zusammen mit dem Reis in die Paprikaschoten füllen.



ZUTATEN für 4 Personen

240 g Lammrücken-Stücke,
160 g Ajvar,
120 g Naturjoghurt,
80 g Hirtenkäse in Salzlake,
1 Fladenbrot,
Cayennepfeffer,
etwas abgeriebene Zitronenschale,
2 EL Erdnussöl,
Petersilie, Peperoni,
Salz, Pfeffer



INFO ZUM HAUPTGERICHT

Hirtenkäse ist ein dem Feta ähnlicher Käse in Salzlake.
Feta darf sich nur Käse aus Griechenland nennen, der aus Ziegenmilch oder Schafsmilch hergestellt wird.



FLEISCH

Hauptgericht:

Burger nach Balkan Art

🕒 30 Minuten

ZUBEREITUNG

- Die Lammrücken-Stücke sehr flach klopfen. Mit Cayennepfeffer und Zitronenschale würzen.
- Ajvar mit Joghurt, Salz und Pfeffer zu einer Creme verrühren. Hirtenkäse zerbröseln, Petersilien-Blätter grob hacken.
- Aus dem Fladenbrot 4 große runde Burger (ohne Rand) ausstechen, z. B. mit einer runden Ausstecher-Form. Alle Burger quer aufschneiden.
- Grillpfanne stark erhitzen, mit wenig Öl ausstreichen. Die Lammrücken-Stücke darin von jeder Seite 1–2 Minuten grillen und mit Salz würzen.
- Fladenbrote mit der Ajvar-Joghurt-Creme bestreichen. Die Burger mit dem Fleisch, dem Hirtenkäse sowie den in Ringen geschnittenen Peperoni befüllen und nach Geschmack Petersilie darüberstreuen.



VEGAN

Vorrats-Küche:

Ajvar – Paprikapaste vom Balkan

🕒 60 Minuten

ZUTATEN

2 kg rote Paprika,
300 g Aubergine,
3 Knoblauchzehen,
ca. 100 ml Öl,
Salz, Pfeffer,
Zitronensaft,
2 TL Zucker

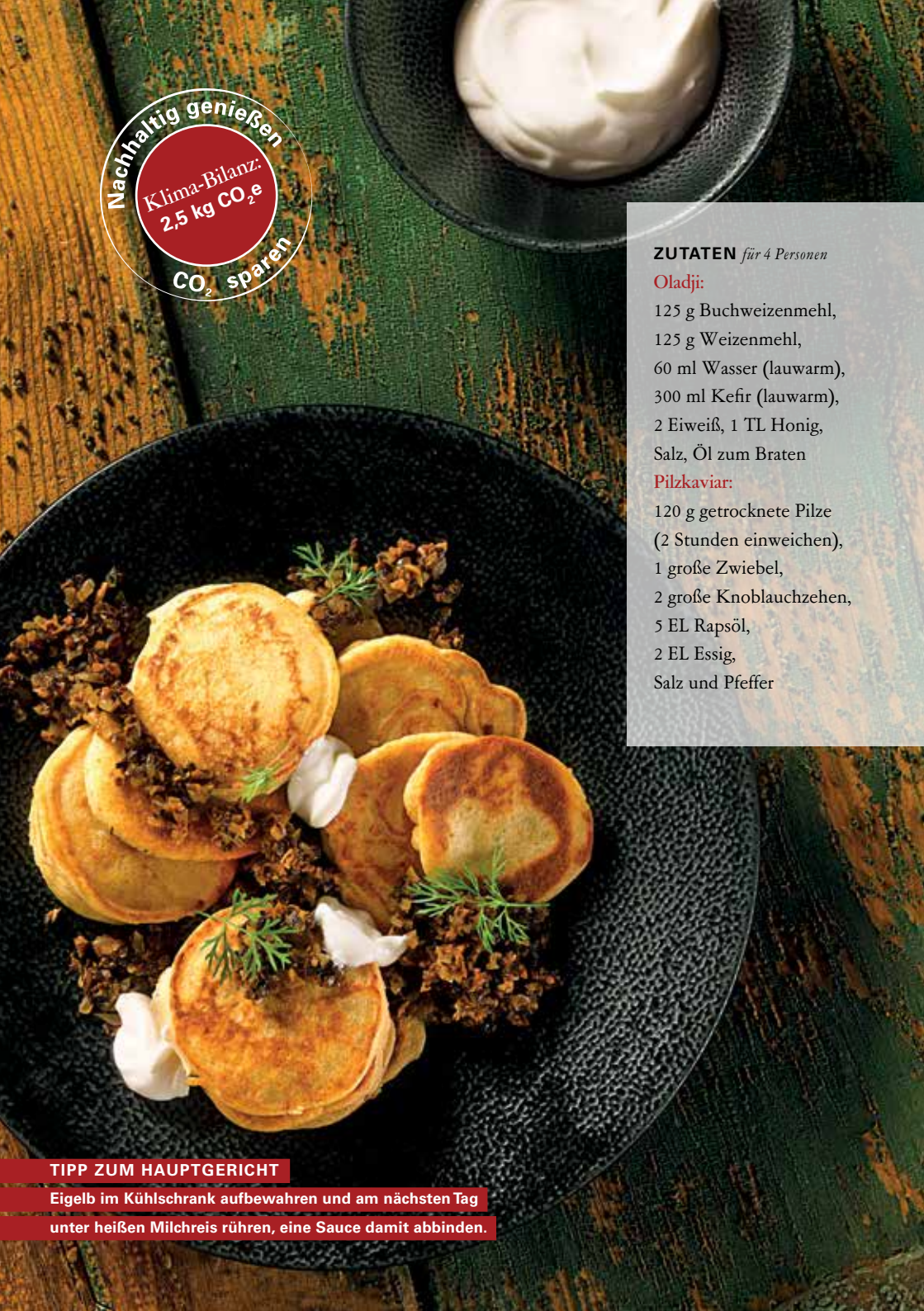
ZUBEREITUNG

- Paprika waschen, halbieren und entkernen. Aubergine waschen, halbieren und mit der Gabel mehrmals rundherum einstechen. Paprika und Aubergine mit der Schnittfläche auf ein Backblech legen und im Backofen bei höchster Stufe rösten, bis die Haut Blasen wirft. Zugedeckt abkühlen lassen. Haut ablösen und den Saft auffangen. Gemüse und Knoblauch zerkleinern und durch den Fleischwolf drehen.
- Öl in einem Topf erhitzen. Gemüsemischung mit aufgefanganem Saft dazugeben. Ca. 30 Minuten unter Rühren bei geringer Hitze kochen, bis der Ajvar dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. Heiß in saubere Schraubgläser abfüllen.

TIPP Ajvar schmeckt wunderbar als frischer Dip oder Brotaufstrich.

Im Kühlschrank ca 3 Wochen haltbar. In fest verschlossenen Einweckgläsern

20 Minuten im kochenden Wasserbad eingekocht hält Ajvar auch länger.



ZUTATEN für 4 Personen

Oladji:

125 g Buchweizenmehl,
125 g Weizenmehl,
60 ml Wasser (lauwarm),
300 ml Kefir (lauwarm),
2 Eiweiß, 1 TL Honig,
Salz, Öl zum Braten

Pilzkaviar:

120 g getrocknete Pilze
(2 Stunden einweichen),
1 große Zwiebel,
2 große Knoblauchzehen,
5 EL Rapsöl,
2 EL Essig,
Salz und Pfeffer

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Eigelb im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag unter heißen Milchreis rühren, eine Sauce damit abbinden.



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Oladji mit Pilzkaviar – Pfannkuchen aus Russland

30 Minuten

ZUBEREITUNG

Oladji:

- Buchweizen- und Weizenmehl mit einer Prise Salz vermischen. Wasser, Kefir und Honig mischen, zum Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
- Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiß steif schlagen, bis der Eischnee eine feste Spitze bildet. In den Teig geben und alles gut vermischen.
- Pfanne vorheizen, mit ein bisschen Öl einfetten. Mit einem kleinen Schöpfer oder einem Esslöffel ein wenig Teig in die Pfanne geben. Backen, bis die Oladji anfangen, an der Oberfläche Bläschen zu werfen. Dann wenden und die andere Seite leicht braun backen.

Pilzkaviar:

- Pilze waschen, mit kaltem Wasser übergießen und 2 Stunden ziehen lassen. Die Pilze sollten mit Wasser bedeckt sein, aber nicht darin schwimmen. Wasser abgießen und auffangen. Pilze kurz abspülen und klein hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Gehackte Pilze wieder in das aufgefangene Wasser geben und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist und die Pilze weich sind.
- Zwiebel fein hacken und kurz anschwitzen. Pilze abkühlen lassen. Zwiebel, frisch gepressten Knoblauch, Essig, Rapsöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut durchmischen. Oladji mit Pilzkaviar servieren. Schmeckt auch kalt.



VEGAN

Reste-Küche:

Mit Pilzkaviar gefüllte Tomaten

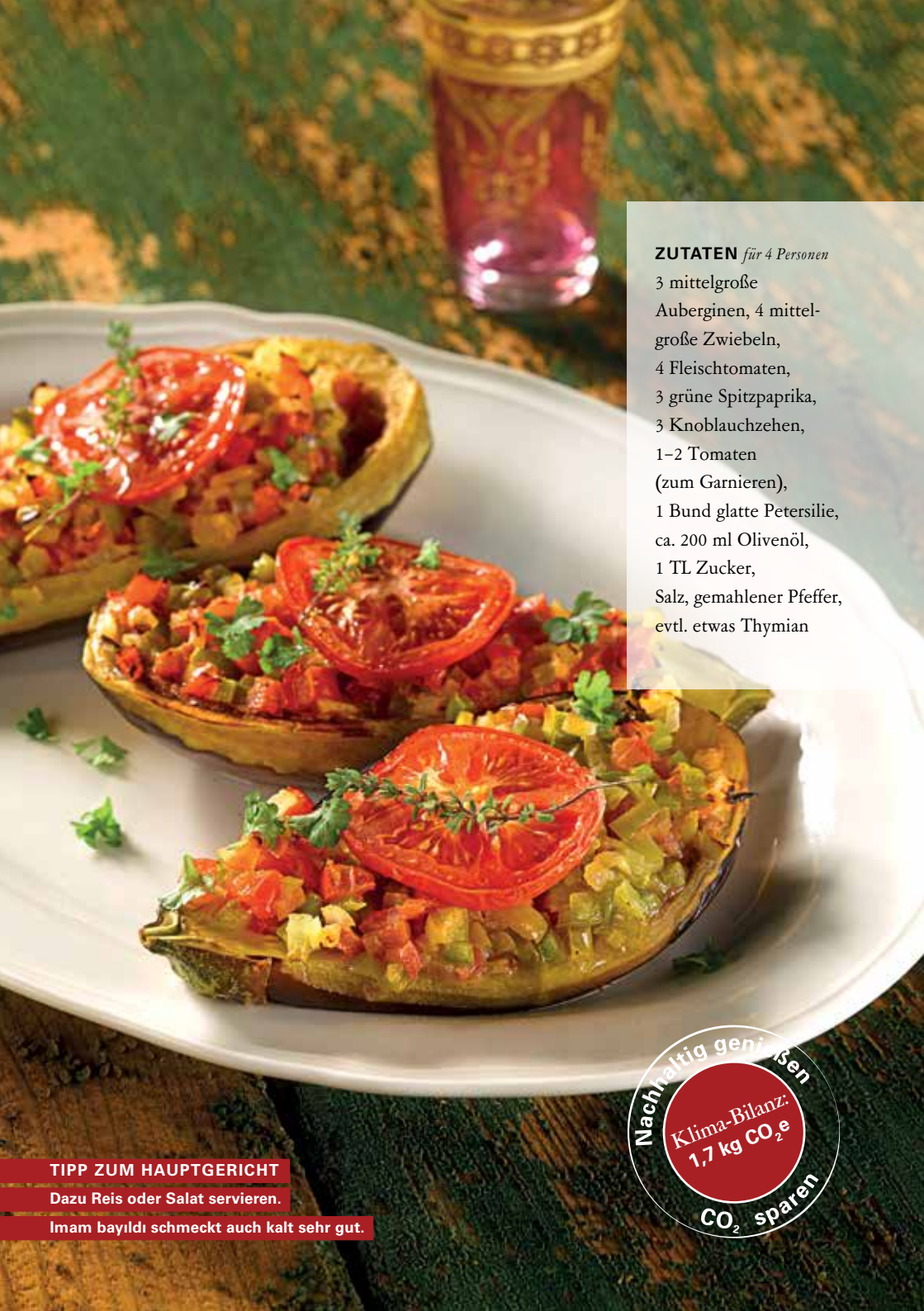
10 Minuten

ZUTATEN

Pilzkaviar-Reste vom
Hauptgericht,
Tomaten,
Petersilie zum Garnieren,
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Tomaten halbieren. Fruchtfleisch herausnehmen, fein hacken und mit dem Pilzkaviar vermischen. Die Tomaten mit der Masse füllen und mit Petersilie garnieren. Kalt servieren.



ZUTATEN für 4 Personen

3 mittelgroße
Auberginen, 4 mittel-
große Zwiebeln,
4 Fleischtomaten,
3 grüne Spitzpaprika,
3 Knoblauchzehen,
1–2 Tomaten
(zum Garnieren),
1 Bund glatte Petersilie,
ca. 200 ml Olivenöl,
1 TL Zucker,
Salz, gemahlener Pfeffer,
evtl. etwas Thymian



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Dazu Reis oder Salat servieren.

Imam bayıldı schmeckt auch kalt sehr gut.



Hauptgericht:

Imam bayıldı – gefüllte Auberginen Türkei / Albanien / Griechenland

🕒 40 Minuten

ZUBEREITUNG

- Von den Auberginen der Länge nach 4–5 Streifen abschälen, sodass die Auberginen gestreift aussehen. In der Mitte teilen und mit einem Löffel aushöhlen. In Salzwasser legen, damit sie nicht braun werden. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten.
- Zwiebeln klein würfeln. Knoblauch fein hacken, Paprika klein würfeln. Alles in Olivenöl leicht anbraten. Fleischtomaten häuten, klein würfeln und hinzugeben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss Petersilie fein hacken, untermischen und nochmals abschmecken.
- Auberginen aus dem Salzwasser nehmen und trocken tupfen. In der Pfanne mit Olivenöl anbraten bis sie von allen Seiten gleichmäßig goldbraun werden. Auf Küchenkrepp das überschüssige Öl abtropfen lassen. Auberginen-Hälften in eine flache Ofenform geben und mit der Zwiebel-Gemüse-Mischung befüllen. Mit einigen Tomatenscheiben garnieren und Olivenöl darüber geben. In Backofen bei 170–180° C für ca. 25 Minuten garen.



Reste-Küche:

Baba Ganoush – Auberginencreme Arabische Küche

🕒 45 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

Auberginen-Reste
vom Hauptgericht,
Auberginen (insgesamt
1 kg Auberginen),
4 EL Tahin (Sesammas),
4 Knoblauchzehen,
2 TL Salz,
Saft von 2 Zitronen,
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Auberginen waschen und mit der Gabel mehrmals rundherum einstechen. Im Ofen (im Ganzen) auf dem Backblech bei höchster Stufe ca. 30 Min. backen, bis sie komplett weich sind und die dunkle Schale eine goldbraune Farbe angenommen hat.
- Nach der Hälfte der Zeit die Auberginen-Reste vom Hauptgericht mitbacken. Die noch lauwarmen Auberginen halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das gesamte Fruchtfleisch zusammen mit der Sesampaste, dem Knoblauch, dem Zitronensaft und dem Olivenöl im Mixer fein mixen und nochmals abschmecken.

TIPP Baba Ganoush wird mit frischem Fladenbrot gegessen. Auch lecker als Dip!



ZUTATEN für 4 Personen

400 g Yufka-Teigblätter,
300 g Blattspinat,
3 Eier, 100 ml Olivenöl,
200 ml Milch, 200 g Feta,
1 Knoblauchzehe,
3 TL Pul biber
(türk. Chiliflocken), Salz,
2 EL Schwarzkümmel



Hauptgericht:

Börek auf dem Blech – Türkischer Strudel

50 Minuten

ZUBEREITUNG

- Ein Ei trennen – Eigelb aufbewahren. Das Eiweiß mit den restlichen Eiern, dem Olivenöl und der Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Blattspinat waschen und hacken. Feta mit einer Gabel zerkrümeln, mit dem Blattspinat, der gehackten Knoblauchzehe und dem Pul biber vermischen.
- Das Backblech einölen. Eine Lage Yufka-Teig darin so ausbreiten, dass viel zur Seite übersteht. Diese Lage mit etwas Eiermilch bestreichen und mit einem weiteren Jufkablatt abdecken. So fortfahren bis zur vorletzten Schicht. Diese nicht befeuchten sondern die Spinat-Käse-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Salzen, pfeffern und mit der letzten Schicht Jufka bedecken. Mit der restlichen Eiermilch bestreichen und die überstehenden Ränder der ersten Lage über den Börek klappen. Alles mit dem Eigelb bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Im Backofen bei 180° C 30 Minuten backen.



Beilage:

Yufka – Fladenbrot aus der Türkei

40 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

400 g Mehl,
ca. 300 ml lauwarmes
Wasser,
1 TL Salz

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten zu einem einheitlichen Teig kneten. Nur so viel Wasser verwenden, dass ein elastischer Teig entsteht. Den Teig in 10–12 gleichmäßige Kugeln teilen und unter einem feuchten Tuch ruhen lassen. Die Kugeln millimeterdünn ausrollen.
- Die Yufka-Fladen etwa eine Minute lang je Seite in einer beschichteten Pfanne oder einer Crêpe-Pfanne ohne Fett backen. Die einzelnen Yufka zum Schluss stapeln, damit sie weich bleiben und nicht brüchig werden.

TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Börek schmeckt auch gut mit einer Käse-,
Gemüse-, Kartoffel- oder Hackfleischfüllung.

TIPP Kühl und trocken gelagert ist Yufka mehrere Wochen bis zu Monaten haltbar.

Yufka-Teig lässt sich auch hervorragend frittieren oder im Backofen ausbacken.

Das Fladenbrot eignet sich auch sehr gut, um Reste zu verwerten.



TIPP ZUM HAUPTGERICHT

Falafel sind vielseitig einsetzbar: Ersatz für Fleischklößchen in der Suppe, zwischen saftigen Gemüsestückchen aufgereiht auf einem Spieß zum Grillen, umhüllt von Yufka-Fladenbrot im vegetarischen Dürum.

ZUTATEN für 4 Personen

Falafel:

400 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose),
1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,
1 Scheibe trockenes Weißbrot,
3 EL Zitronensaft,
2 EL Petersilie, Salz,
½ TL Kreuzkümmelpulver, ¼ TL Chilipulver
1 EL Mehl, 5 EL Öl

Brottaschen:

4 Pita-Brottaschen,
8 Kirschtomaten,
Salatblätter,
150 g Naturjoghurt,
1 Handvoll Minzeblätter,
Salz, Pfeffer,
Kreuzkümmel



VEGETARISCH

Hauptgericht:

Falafel-Bällchen im Pita-Brot – Nordafrika / Naher Osten

🕒 25 Minuten

ZUBEREITUNG

Falafel-Bällchen:

- Kichererbsen in einem Sieb gründlich mit fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln. Zusammen mit Kichererbsen, klein geschnittenem Weißbrot, Zitronensaft und klein geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben. Alles mit dem Stabmixer zu einem zähen Brei verarbeiten und kräftig würzen. Mehl in das Kichererbsen-Mus mengen und zu einem festen Teig kneten. Mit leicht befeuchteten Händen circa 20 kleine Falafel-Bällchen formen. Im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Brottaschen:

- Salat und Tomaten klein scheiden. Minze fein hacken und unter den Joghurt geben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Pita-Brottaschen tosten. Mit Salat, Tomaten und Falafel-Bällchen füllen, etwas Minzjoghurt in die Taschen geben. Restlichen Joghurt extra servieren.



VEGETARISCH

Reste-Küche:

Falafelsalat mit Minze-Joghurt-Dressing

🕒 10 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

Falafel vom

Hauptgericht,

225 g Mischsalat,
150 g Naturjoghurt,
3 EL Olivenöl,
1 EL Zitronensaft,
2 EL frische Minze,
1 Knoblauchzehe,
Zitronenscheiben und
Koriander, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Für das Dressing Minze und Knoblauch fein hacken und mit dem Joghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Salat in Olivenöl und Zitronensaft schwenken und auf 4 Serviertellern anrichten. Falafeln auf dem Salat verteilen, mit Zitronenscheiben und Koriander garnieren. Mit dem Minze-Joghurt-Dressing servieren.

Fair geht vor



Kaffee zum Frühstück, die Banane als Snack für zwischendurch und Schokolade als „Versüßlerle“ des Nachmittags – alle diese Produkte haben einen festen Platz in unserem Alltag. Bei uns werden sie preisgünstig angeboten, doch in den Anbauländern können viele Familien kaum von dem Lohn für ihre Arbeit leben. Der Faire Handel (engl. fair trade) setzt sich dafür ein, dass die Produzenten in den Entwicklungsländern, oft Kleinbauern oder Familienbetriebe, von ihrer Arbeit angemessen leben können. Mehr Infos unter: www.ernaehrung-bw.de

BESSER FAIRTEILT

Fairer Handel bedeutet, dass neben ökonomischen auch ökologische und soziale Aspekte des Handels berücksichtigt werden. Die wichtigsten Grundsätze sind:

- *Erzeuger erhalten für ihre Produkte garantierte Mindestpreise.*
- *Langfristige Abnahmeverträge sichern das Einkommen der Erzeuger dauerhaft.*
- *Kleinbäuerliche Erzeugergenossenschaften verkaufen bevorzugt direkt an Importeure der Industrieländer. Durch den Ausschluss von Zwischenhändlern kommt der Erlös vollständig den Produzentengruppen zugute.*
- *Einhaltung nationaler u. internationaler Arbeitsschutzrichtlinien: Verbot von Kinderarbeit, sichere Arbeitsbedingungen, Zahlung von Tariflöhnen, Versammlungsfreiheit.*
- *Finanzielle Unterstützung sozialer und ökologischer Projekte im Erzeugerland wie Schulausbildung, medizinische Versorgung oder Alterssicherung.*
- *Die Herstellung der Lebensmittel erfolgt ohne den Einsatz von Gentechnik.*

FAIRNESS IM WARENREGAL

Bis vor ein paar Jahren gab es Fairtrade-Produkte meist nur in Weltläden. Inzwischen haben auch viele Supermärkte fair gehandelte Lebensmittel im Angebot. So kann jeder mit dem Kauf von Fairtrade-Produkten seinen Beitrag zu mehr Gerechtigkeit leisten. Was uns ein paar Cent mehr kostet, bedeutet für die Erzeugerfamilien ein großer Schritt in Richtung einer besseren Zukunft.

AUF DIE ZEICHEN ACHTEN

Gütesiegel oder Labels machen Produkte aus Fairem Handel für die Verbraucher erkennbar. Doch sind auch alle seriös? Hier sollte man tatsächlich etwas genauer hinschauen. Die Dachorganisation aller weltweit tätigen Siegel-Initiativen ist die „Fairtrade Labelling Organizations International“ (FLO). Die FLO garantieren, dass Produkte mit dem Fairtrade-Siegel die weltweit festgelegten Kriterien für Fairen Handel erfüllen. Umfassende Infos zu Labels und Siegeln findet man z. B. unter www.fairtrade-deutschland.de oder www.label-online.de.

Bio lohnt sich

Immer mehr Verbraucher greifen zu Bio-Produkten aus ökologisch kontrolliertem Anbau. Hier wird auf chemisch-synthetische Düngemittel und den Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen bei Tierhaltung und Pflanzenbau verzichtet. Zudem werden Ressourcen geschont und geschlossene Nährstoffkreisläufe angeregt. Neben den Böden und dem Wasser freut sich auch das Klima: Der Anbau von Bio-Produkten verursacht etwa 25 Prozent weniger CO₂ als die Produktion von konventionell erzeugten Lebensmitteln.

BIO MUSS NICHT TEURER SEIN

Laut einer Studie des Öko-Instituts verursacht eine komplette Umstellung auf Bio-Produkte bei einem durchschnittsdeutschen Ernährungsstil Mehrkosten von 31 Prozent. Ändert der Verbraucher gleichzeitig sein Ernährungsverhalten nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) – 70 Prozent weniger Fleisch, 30 Prozent mehr Milchprodukte –, steigen die Kosten nur um drei Prozent, das sind etwa 80 Euro im Jahr. Die zusätzlichen Kosten für fair gehandelte Bio-Produkte werden demnach durch die Umstellung auf die gesündere Ernährungsweise fast aufgefangen.

AUCH BEIM TIER BIO VOR

Fleisch hat eine schlechte CO₂-Bilanz, da viel mehr Energie aufgewendet werden muss, bis etwas Essbares auf dem Teller liegt. Deshalb sollte man Fleisch lieber seltener genießen und dafür mehr Geld ausgeben, um Bio-Fleisch zu kaufen. Beim Bio-Bauern werden die Tiere artgerecht gehalten, das heißt, sie erhalten genügend Raum und Auslauf und ein ausgewogenes Futter, vorzugsweise aus regionalem Anbau.



Wo Bio drauf steht muss auch Bio drin sein. Wer sicher geben will, dass ökologisch korrekt angebaut wurde, sollte nach Bio-Siegeln Ausschau halten. Denn alle Bio-Lebensmittel, die die strengen Normen der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau erfüllen, sind mit dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet. Dabei entscheidet die Prozessqualität darüber, ob ein Produkt Bio ist oder nicht: Mindestens 95 Prozent der Zutaten müssen aus ökologischem Anbau stammen.

Clever einkaufen

Lebensmittel wegwerfen muss nicht sein. Wer geschickt plant, kann sich durch kluges Einkaufen und richtiges Lagern verdorbene Lebensmittel (er)sparen. Allem voran steht eine gute Einkaufsplanung: Welche Lebensmittel sind noch vorrätig? Was muss bald „weg“? Ein guter Tipp ist immer, einen Einkaufszettel zu schreiben und auch nur das zu kaufen, was darauf steht. Und wer hungrig einkaufen geht, braucht sich nicht zu wundern, wenn der Einkaufswagen nachher voller ist als nötig.

REGIONALES IN DEN KORB

Kaufen Sie Lebensmittel am besten direkt vom Erzeuger, zum Beispiel auf dem Wochenmarkt. Das stärkt die heimische Landwirtschaft und vermeidet lange Lieferwege. Ein zusätzliches Plus gibt es für den Kauf von biologischen Produkten. Am besten unverpackt – bringen Sie einfach eigene Behälter mit!

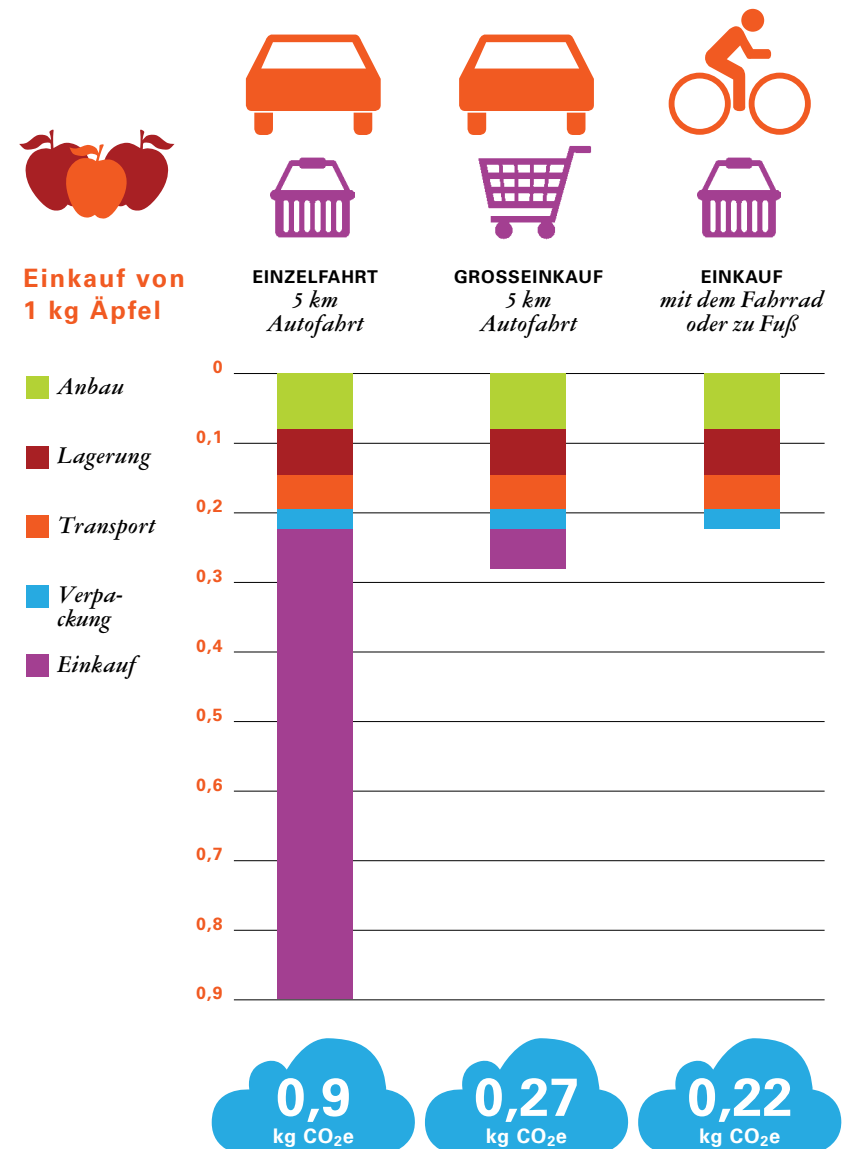
FRISCHE FRÜCHTCHEN

Sehr reifes Obst sollte nur dann eingekauft werden, wenn es bald gegessen oder weiterverarbeitet wird. Beim Lagern gilt eine einfache Faustregel: Heimische Früchte lieben es kühl, südländische bevorzugen Zimmertemperatur.

DER WEG VOM HANDEL NACH HAUSE...

... hat einen nicht zu vernachlässigenden Anteil an der Klimabilanz. Wer meint, der Umwelt etwas Gutes zu tun, wenn er für ein Kilo regionale, saisonale Bioäpfel mit dem Auto in den fünf Kilometer entfernten Hofladen fährt, der irrt: Die Einkaufsfahrt erhöht die Anzahl der CO₂-Äquivalente (CO₂e) dieser Äpfel um das Vielfache! Kleinere Einkäufe lassen sich am besten mit dem Rad oder zu Fuß erledigen. Das erspart einem auch die Parkplatzsuche. Für Vorratseinkäufe oder weitere Wege – zum Beispiel zum Landwirt des Vertrauens – ist das Auto manchmal unentbehrlich. Doch auch hier gilt: Vorher gut planen! Wer wegen eines vergessenen Brots noch einmal losfahren muss, verschlechtert seine CO₂-Bilanz erheblich. Tipp: Einkäufe auf den täglichen (Autowegen) miterledigen!

Schlecht für's Klima: Kleine Einkäufe mit dem Auto



Quelle: CO₂-Fußabdruck und Umweltbilanz regionaler Lebensmittel, ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg 2012.

Tipps für die Küche

1 AUF MATERIAL UND GRÖSSE KOMMT ES AN

Kochtöpfe sollten genau auf die Herdplatte passen, damit nicht unnötig Energie verloren geht. Töpfe aus Edelstahl oder Gusseisen halten die Wärme besser als ihre Kollegen aus Emaille.

2 JEDES TÖPFCHEN SUCHT SEIN DECKELCHEN

Wer beim Kochen den Deckel auf den Topf setzt, spart Energie. In einem geschlossenen Topf werden 1,5 Liter Wasser dreimal so schnell zum Kochen gebracht wie in einem Topf „oben ohne“.

3 AUF DIE SCHNELLE

Ab einer Kochzeit von ca. 20 Minuten lohnt sich der Einsatz von Schnellkochtöpfen. Moderne Geräte sparen bis zu 30 Prozent Energie ein. Und das Essen ist schneller fertig.

4 WELLNESS FÜRS GEMÜSE

Kartoffeln und Gemüse brauchen kein opulentes Wasserbad. Je weniger Flüssigkeit beim Kochen verwendet wird, desto weniger Energie wird benötigt. Am besten geht es mit dem Dampfgarer: Er kommt mit wenig Wasser aus und sorgt durch die schonende Zubereitung dafür, dass die Vitamine erhalten bleiben.

5 GRÖßERE MENGEN VORKOCHEN

Wer gleich für zwei Tage kocht, ist fein raus, denn das Aufwärmen eines Gerichtes geht schneller und kostet weniger Energie als die Zubereitung einer komplett neuen Mahlzeit. Vor allem Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln kann man gut in größeren Mengen kochen und am Folgetag weiterverwerten.

6 HEISSER TIPP FÜR DEN OFEN

Backofen auf Umluft einstellen – das ist energieeffizienter als mit Unter- und Oberhitze. Der Grund: Die von den Heizschlangen erwärmte Luft wird mit einem Ventilator gleichmäßig im Ofen verteilt. Dadurch kann die Temperatur niedriger eingestellt werden.

7 VORHEIZEN MUSS NICHT SEIN

Auch wenn auf der Packung meist etwas anderes steht: Bei den meisten Gerichten kann man auf das Vorheizen verzichten und dadurch bis zu 20 Prozent Energie einsparen.

8 COOLE VORTEILE

Je mehr Verarbeitungsschritte ein Lebensmittel bis zum Verkauf durchläuft, desto schlechter ist seine Klimabilanz. Bestes Beispiel ist der Renner jeder Kinderparty: Tiefkühlpommes. Mit einem Wert von 0,84 kg CO₂e pro Kilo belasten sie das Klima deutlich mehr als frische Kartoffeln, die mit 0,16 kg CO₂e pro Kilo zu Buche schlagen. Der gravierende Unterschied liegt in den aufwändigen Fertigungsprozessen.

9 SELBSTGEERNTETES HALTBAR MACHEN

Wer einen eigenen Garten hat, kann sein Obst und Gemüse selbst anbauen. Ist der Ertrag aber so groß, dass ein Haushalt allein gar nicht alles verarbeiten kann, lohnt es sich, die Nachbarn einzuladen, sich bei foodsharing einzuloggen – oder das frisch Geerntete einzufrieren oder einzumachen. So kann man sich auch noch im Winter über Bohnen oder Himbeeren aus dem Garten freuen und muss keine Flugware aus fernen Ländern kaufen.

10 WEIHNACHTSGANS IM FEBRUAR

Zu viel gekocht, zu wenig Hunger, die Gäste haben kurzfristig abgesagt? Wäre doch schade, wenn das Festmenü in der Tonne landet. Hier macht Tiefkühlen Sinn – und so eine Gänsekeule mundet auch im Februar noch.

11 KÄLTESCHOCK FÜR JUNGES GEMÜSE

Direkt vom Feld weg wird das Gemüse auf Eis gelegt – und schmeckt wunderbar zart und frisch, wenn es später im Kochtopf landet. Die Vorteile der Schockfrostung liegen auf der Hand: Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten, es werden keine Konservierungsstoffe benötigt. Das ist allemal besser als Grünzeug aus fernen Ländern, das durch lange Transportwege und Lagerzeiten viel von seiner Frische einbüßt hat.

12 RICHTIG EINFRIEREN

Wer seine Lebensmittel möglichst lange frisch halten will, sollte sie vor Austrocknung und Aromaverlust schützen. Hierfür eignen sich zum Beispiel luftdichte Behälter oder Gefrierbeutel. Selbst einmal Aufgetautes kann man wieder einfrieren. Dabei gilt jedoch: Langsam im Kühlschrank auftauen, Reste schnell zurück ins Gefrierfach und später gründlich erhitzen.

In den Topf statt in die Tonne

Wer hat nicht schon einmal mehr eingekauft und gekocht als tatsächlich gegessen wurde? Lebensmittel sind viel zu wertvoll, um sie einfach in die Tonne zu geben. Jeder von uns wirft pro Jahr durchschnittlich 82 Kilo Lebensmittel im Wert von 235 Euro weg. Besser ist es, Lebensmittelreste zu verwerten. Das spart nicht nur Geld, sondern auch CO₂, Energie und landwirtschaftliche Flächen.

TEILEN STATT WEGWERFEN

Viel zu viele Lebensmittel fristen ein unbeachtetes Dasein in Keller oder Vorratsschrank. Seien es eingelegte Gurken oder das Quittengelee von der Tante, von dem man langsam genug hat. Damit Lebensmittel nicht einfach verderben oder im Abfall landen, haben selbsternannte Lebensmittel-Retter Initiativen wie foodsharing gegründet. Das Prinzip ist einfach: Was der eine nicht mehr will, kann der andere vielleicht gut gebrauchen. So sieht verantwortungsbewusster Umgang mit Lebensmitteln aus. Wer Essen nicht nur teilen, sondern auch am selben Tisch genießen möchte, kann sich unter www.mealsharing.de zu gemeinsamen Kochabenden verabreden.

GEMEINSAM GÄRTNERN

Ein Garten dient nicht nur dazu, Radieschen anzupflanzen. Er ist auch ein Ort, an dem sich unterschiedliche Kulturen treffen und gegenseitig inspirieren können. Freiburg, Konstanz, Mannheim, Stuttgart und viele andere Städte in Baden-Württemberg machen es mit ihren interkulturellen Gemeinschaftsgärten vor: Hier wird gemeinsam in der Erde gebuddelt, über Grünzeug gefachsimpelt und natürlich die Ernte gefeiert und verspeist. Auch Streuobstwiesen können Spaß machen, wenn man mit anderen Apfelpflückern die Körbe füllt. Übrigens: Auf www.mundraub.org finden Sie deutschlandweit Bäume und Sträucher, die man legal abernten darf.

ESSEN MIT FREUNDEN

„Kauf 3, zahl 2“ – wer hat sich nicht schon einmal durch ein solches Angebot zum Kauf verleiten lassen? Wer dann nicht weiß wohin mit dem zu viel Gekauften, lädt einfach Freunde, Familie, Kollegen oder Nachbarn zum Essen ein. Oder startet ein gemeinsames Koch-Event. Der eine oder andere hat bestimmt auch noch Reste zu Hause, die mit in den Kochtopf wollen.

Tipp: Schenken Sie Freunden oder Nachbarn Ihren Kühlschrankinhalt, bevor Sie in den Urlaub fahren. Dafür gießen diese sicherlich gerne Ihre Blumen.

82 Kilo Lebensmittel pro Person landen pro Jahr im Müll

Obst und Gemüse



Essensreste



Milchprodukte



Brot und Backwaren



Getränke



Fleisch und Fisch



Süßigkeiten



Quelle: Studie der Universität Stuttgart, gefördert durch das BMELV, 2012.

Grünes Potenzial in der Stadt

Gemüse und Früchte aus dem eigenen Garten liegen im Trend. Wohl dem, der ein Beet zur Verfügung hat. Doch auch in der Stadt lässt es sich für den Eigenbedarf gärtnern. Beim Urban Gardening – oder auch Urban Farming – werden ungenutzte Brachflächen in ertragreiche Nutzgärten umfunktioniert. Vorausgesetzt, eine Genehmigung liegt vor.

GÄRTNERN FÜRS KLIMA

Wenn die Tomaten vom eigenen Balkon und nicht aus Spanien stammen, freut sich das Klima: Einerseits wird CO₂ gespart und andererseits Sauerstoff produziert. Beim Hausgarten auf dem Flachdach profitieren die Pflanzen von der Abwärme des Hauses, gleichzeitig wird das Gebäude besser isoliert. Das senkt die Stromrechnung. Forscher arbeiten sogar an mehrstöckigen Bauernhöfen in der Stadt – den sogenannten Vertical Farms.

SALATBÄUME UND ESSBARE WÄNDE

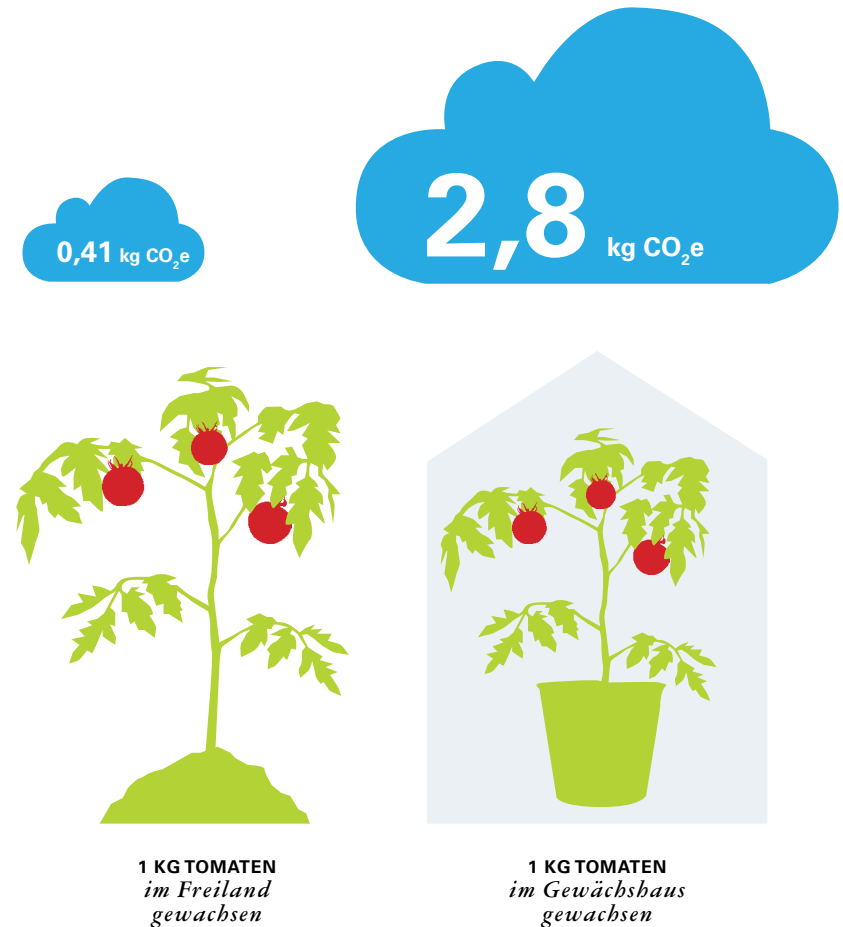
Auch ohne eigenen Garten gibt es in der Stadt viele Möglichkeiten, Gemüse und Obst anzubauen. Der Kreativität der Hobbygärtner sind dabei keine Grenzen gesetzt: In Obstkisten, Balkonkästen oder Eimern werden Zucchini, Tomaten, Salat oder Kräuter gepflanzt. Mitmachen kann jeder. Anregungen und Tipps gibt es bei dem Berliner Projekt „Stadt macht satt“. Hier findet man jede Menge Ideen, wie auf kleinstem Raum Lebensmittel produziert werden können – und gleichzeitig die Stadt ergrünt. www.stadtmachtsatt.de

MORGENS PFLANZEN, ABENDS TANZEN

Beim Stuttgarter Urban-Gardening-Projekt Inselgrün wächst und gedeiht allerlei Essbares auf dem Gelände eines Clubs. Alte Sneaker, Jeanshosen, Salatkisten und Einkaufswagen wurden zu Pflanzbehältnissen umfunktioniert, aus denen Radieschen, Salat und anderes Gemüse sprießt. Bei dem Recycling-Kunst-Pflanzen-Projekt darf kreativ mitgewirkt und mitgeerntet werden, frei nach dem Motto: Nachts der Beat, tags das Beet. www.urbanstuttgartgarten.de

Übrigens: Deutschlands Städte bieten nach Einschätzung der Fraunhofer-Forscher 360 Millionen Quadratmeter Dachfläche, die sich für den Anbau von Obst und Gemüse eignen würden.

Die CO₂-Belastung von einem kg Tomaten im Vergleich



Nachhaltige Tipps für die Grillsaison

Grillen gilt als die Klimasünde schlechthin: Da spritzt das Fett, da raucht die Kohle, Fleisch in rauen Mengen – wenn es nur nicht so gut schmecken würde... Doch auch beim Grillen lässt sich einfach und effektiv CO₂e einsparen. Hier gibt es ein paar Tipps, wie Sie Ihre nächste Grillparty klimafreundlicher gestalten können.

HOLZ, GAS ODER KOHLE?

Für die Klimabilanz ist nicht nur wichtig, was auf den Teller oder ins Brötchen kommt, sondern auch die Art der Zubereitung. So ist der CO₂-Fußabdruck eines Holzkohlegrills fast dreimal so hoch wie der eines Grillsystems, das mit Flüssiggas betrieben wird. Wer auf den rauchigen Geschmack, der durch das Grillen mit Holzkohle entsteht, nicht verzichten möchte, kann auf heimisches Brennholz zurückgreifen. Das darin gebundene CO₂ würde bei der Zersetzung des Holzes ohnehin freigesetzt und in die Atmosphäre gelangen. So kann der CO₂-Fußabdruck auf den des Grillens mit Gas reduziert werden.

FLEISCHLOSE ALTERNATIVEN

Gerade auf dem Grill kommen Gemüse & Co. bestens zur Geltung. Wie wäre es mal mit Riesenchampignons, gefüllt mit einer Kräuter-Käse-Mischung, marinierten Auberginen- und Zucchini-scheiben, Backkartoffeln oder Veggie-Burgern? Und Kinder lieben Stockbrot und Bratäpfel.

SPIESS-BURGER

Grillen Sie Fleisch-Gemüse-Spieße anstatt Steaks pur und sparen Sie pro Portion 50 Prozent CO₂e. Diese können – genau wie Steaks und Würstchen – im Brötchen serviert werden.

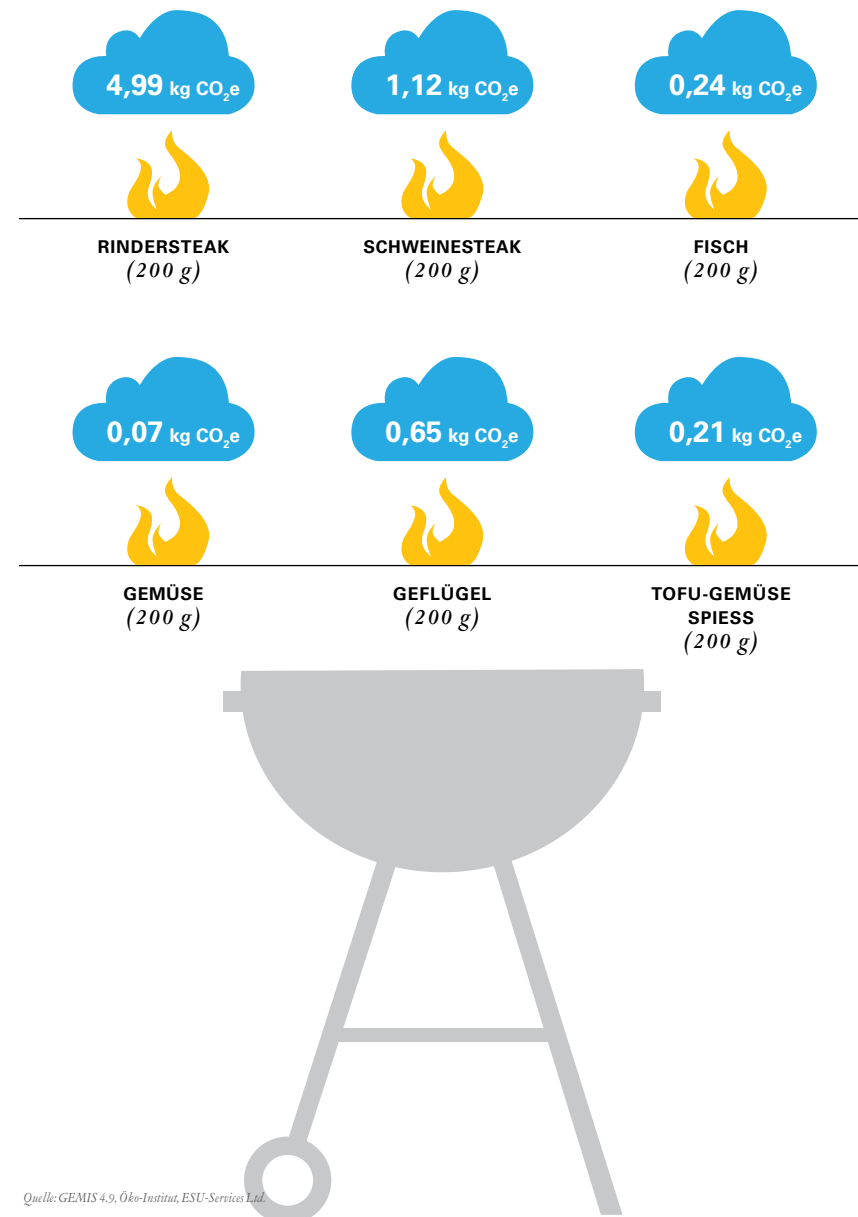
GUTE TAT MIT DER RICHTIGEN ZUTAT

Wer seinen Maiskolben vom Grill mit Kräuterbutter genießt, belastet das Klima mit knapp 0,5 kg CO₂e. Tipp: Statt Kräuterbutter einfach die leckeren Kräuter mit Quark mischen. Damit spart man nicht nur 0,4 kg CO₂e, sondern auch einiges an Kalorien!

NOCH EIN TIPP DER UMWELT ZULIEBE...

Wenn es denn Holzkohle sein muss, dann beim Kauf bitte auf das FSC- oder Naturland-Siegel achten, um sicherzustellen, dass bei der Herstellung ökologische Standards eingehalten wurden.

Rauchzeichen vom Grill



Nachhaltig handeln heißt, nicht auf Kosten der Bewohner anderer Regionen der Erde zu leben oder die Erfüllung der Bedürfnisse zukünftiger Generationen zu gefährden. Dabei sind wirtschaftliche, soziale und ökologische Aspekte gleichermaßen zu berücksichtigen. Zu beachten ist auch, dass der Belastbarkeit der Erde und der Natur Grenzen gesetzt sind. Der Rückgang von natürlichen Ressourcen durch Abbau von fossilen Rohstoffen oder Verlust von Lebensräumen und Ökosystemen kann nicht durch steigendes Kapital in einem der anderen Bereiche ausgeglichen werden. Mit der Nachhaltigkeitsstrategie hat sich die Landesregierung zum Ziel gesetzt, Nachhaltigkeit zum zentralen Entscheidungskriterium der Landespolitik zu machen. Gleichzeitig wurde eine Plattform geschaffen, um Fragen nachhaltiger Entwicklung in Kooperation mit den gesellschaftlichen Akteuren anzugehen. Baden-Württemberg will Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit sein – und jeder Bürger kann durch sein tägliches Handeln dazu beitragen.

SCHWERPUNKTTHEMEN

Die Nachhaltigkeitsstrategie konzentriert sich aktuell auf die Schwerpunktbereiche

- *Klima und Energie*
- *Umgang mit Ressourcen*
- *Bildung für nachhaltige Entwicklung*
- *Nachhaltige Mobilität*
- *Integration*

BEIRAT DER LANDESREGIERUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Dem Beirat gehören Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft an. Aufgabe des Beirats ist es, die Landesregierung zu allen Fragen der Nachhaltigkeit zu beraten, Impulse für die nachhaltige Entwicklung des Landes zu geben und entsprechende Empfehlungen zu erarbeiten.

WIRTSCHAFTSINITIATIVE NACHHALTIGKEIT

Die Wirtschaft spielt eine wichtige Rolle für die nachhaltige Entwicklung des Landes. Um die Erfahrungen und das Wissen engagierter Unternehmen zu bündeln, ging 2010 die Wirtschaftsinitiative Nachhaltigkeit (WIN) an den Start. Der Initiativkreis ist eine Plattform des Austausches und ein Ideengeber für nachhaltiges Wirtschaften.

JUGENDINITIATIVE UND JUGENDBEIRAT

Der Jugend gehört die Zukunft. In der Jugendinitiative der Nachhaltigkeitsstrategie haben Jugendliche die Möglichkeit, ihre Ideen und Sichtweisen in die Nachhaltigkeitsstrategie des Landes einzubringen. Der Jugendbeirat, der sich aus Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 16 bis 26 Jahren zusammensetzt, berät das Umweltministerium zu Fragen der Nachhaltigkeit.

KOMMUNALE INITIATIVE

Global denken, lokal handeln – in der Nachhaltigkeitsstrategie des Landes nehmen Städte und Gemeinden eine zentrale Rolle ein, denn hier vor Ort bündeln sich nahezu alle Themen nachhaltiger Entwicklung. Ziel der Kommunalen Initiative ist es, nachhaltiges Handeln in den Kommunen stärker zu verankern und lokales Handeln mit den Aktivitäten des Landes zu vernetzen.

Alle Informationen zur Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg finden Sie unter:

www.nachhaltigkeitsstrategie.de



ANGEBOTE ZUR NACHHALTIGEN ERNÄHRUNG VOR ORT

Wer noch mehr Informationen und Rezepte zu nachhaltiger Ernährung möchte, kann die Bildungsangebote des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg wahrnehmen. An den Landratsämtern und Ernährungszentren in Baden-Württemberg finden Sie kompetente AnsprechpartnerInnen, die ihr Wissen über heimische Lebensmittel der Saison, Zubereitung und Nachhaltigkeit im Alltag gerne weitergeben, beispielsweise in Kursen wie „AWARULI – Alles WAs RUm Llegt“ bis hin zu kulinarischen Events für Genießer.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter: www.ernaehrung-bw.de.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND LINKS

www.foodsharing.de
www.verbraucherfuersklma.de
www.bmel.de
www.mlr.baden-wuerttemberg.de
www.bio-aus-bw.de
www.bmub.bund.de/themen/wirtschaft-produkte-ressourcen/produkte-und-umwelt/produktbereiche/lebensmittel
www.vz-bawue.de
www.dge.de
www.co2-rechner.net
www.lubw.baden-wuerttemberg.de/servlet/is/237312/

QUELLEN

Rezepte:

S. 33, 35, 39, 67: *BUNDjugend u. a. (Hrsg.): Das Klimakochbuch – Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen. Kosmos, Stuttgart 2009*

S. 19, 21, 49, 51, 83: *Goldner, Bettina: Umweltfreundlich Vegetarisch – Genussrezepte mit CO₂-Berechnungen. Hädecke, Weil der Stadt 2009*
S. 57: *Cuisine, Clea: Veggie Burger – Vegetarische Burger mit veganen Variationen. Hädecke, Weil der Stadt, 2014*
S. 39: *Vijayakar, Sunil. Quick Veggie – 360 schnelle Rezepte. Umschau Verlag, Neustadt/Weinstraße, 2014*
S. 55: *meine Familie & ich 11/2014, Burda Medien Vertrieb GmbH*
S. 57: *Casali, Lisa: Grün kochen? (öko)logisch! – Nichts mehr verschwenden, weniger ausgeben. Goldmann, München 2014*
S. 59 *Sauerborn, Marlies: Preiswerte Gerichte. Einfach gut. Falken-Vlg., Niedernb. 1993*

S. 23: www.spargelseiten.de
S. 23: www.de.allrecipes.com
S. 25: www.heilpflanzen-welt.de
S. 27: www.allergie-leben.de
S. 27, 59, 61, 79: www.chefkoch.de
S. 27: www.kreativeggie.blogspot.de
S. 29: www.eatsmarter.de/rezepte
S. 31: www.barbaras-spielwiese.blogspot.de
S. 33, 35, 37, 45, 49: www.zugutfuerdietonne.de
S. 37, 45, 65, 75: www.essen-und-trinken.de
S. 43: <http://kochen.bilderfrau.de>
S. 45, 65: www.brigitte.de
S. 47: www.schmeck-den-sueden.de
S. 53: www.5amtag.de
S. 53: www.kuechengoetter.de
S. 59: www.saison.ch
S. 61: www.dinnerumacht.de
S. 63: www.regional-saisonal.de
S. 67: www.swr.de/kaffee-oder-tee
S. 71: www.lecker.de
S. 77: www.russlandjournal.de/russische-rezepte

S. 77: www.gourmandise.wordpress.com
S. 79, 81: www.kochdichttürkisch.de
S. 83: www.falafel-rezept.de

Online Dokumente:

- Stadt Heidelberg, Amt für Umweltschutz, Gewerbeaufsicht und Energie (o.J.): CO₂ Spiegel www.heidelberg.co2spiegel.de/heidelberg/co2_spiegel.pdf
- WWF Deutschland (2012): Klimawandel auf dem Teller www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Klimawandel_auf_dem_Teller.pdf
- WWF Deutschland (2015): Das große Fressen www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Fressen_Zusammenfassung.pdf
- Öko-Institut e.V. (2007): Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
- Öko-Institut e.V. (2010): CO₂-Einsparpotenziale für Verbraucher www.oeko.de/oekodoc/1029/2010-081-de.pdf
- Öko-Institut e.V. (2012): Klimabilanz Tiefkühlkost www.oeko.de/oekodoc/1256/2012-395-de.pdf
- Öko-Institut e.V. (2014): Working Paper – Ist gutes Essen wirklich teuer? www.oeko.de/oekodoc/2063/2014-637-de.pdf
- ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (2012): CO₂- Fußabdruck und Umweltbilanz regionaler Lebensmittel.

KONTAKT UND REDAKTION

Geschäftsstelle Nachhaltigkeitsstrategie
Ministerium für Umwelt, Klima und
Energiewirtschaft Baden-Württemberg
Kernerplatz 9
70182 Stuttgart
Telefon: 0711 126-2941 und -2660
Telefax: 0711 126-2881
E-Mail: nachhaltigkeitsstrategie@um.bwl.de

KONZEPTION UND REALISIERUNG

ÖkoMedia GmbH
Teckstraße 56
70190 Stuttgart
www.oekomedia.com

BILDNACHWEIS

Rezeptfotos: Kay Johannsen Photo
S. 13, 15, 91 www.fotolia.de

COPYRIGHT

© 2015, Ministerium für Umwelt, Klima und
Energiewirtschaft Baden-Württemberg

MEHR INFOS

www.nachhaltigkeitsstrategie.de