

Einleitende Worte

Die KlimaKOST-Küche lud von Januar 2019 bis September 2020 zweimal im Monat zum gemeinsamen Zubereiten und Essen ein, und war Teil des Projektes KLIMAKOSTmobil im Verein Essbare Stadt e.V. in Kassel. Im Zuge dessen ist dieses Kochbuch entstanden, welches jeweils zwei Rezepte pro Monat über ein Jahr erfasst. Die Rezepte wurden mit den Teilnehmenden zusammen zubereitet und erprobt. Anliegen der KlimaKüche war regional, vegan-vegetarisch, mit Wildkräutern und klimafreundlich zu kochen.

Ein Teil der Rezepte wurde auch in den DIY-Workshops im einem Nachbarschaftstreff erprobt, dem piano e.V., und wurden mit in das Kochbuch aufgenommen.

Zum großen Teil holten wir die Zutaten von den Selbst-Erntefeldern und Gemeinschaftsgärten des Vereins, oder bekamen Zulieferungen von der Solidarischen Landwirtschaft „Rote Rübe“ aus Escherode (SoLaWi).

Die Philosophie und leitenden Gedanken zum Kochen wurden auf Plakate gedruckt, die an der Küchentür den Teilnehmenden mit den Besonderheiten der Küche vertraut machten.

Den Lesenden erwartet eine bunte kulinarische Mischung mit den Grundlagen zum Kochen.

Dieses Kochbuch soll über das Projekt hinaus weitere experimentierfreudige und nachhaltige Nachahmende inspirieren.

Wir wünschen guten Appetit!

Und mit bestem Dank für die Mitwirkung beim Verfeinern der Rezepte an Euro-Toques Mitglied Tobias Freudenberg!

Rezept-Verzeichnis

Januar-März # S. 1-6

April-Juni # S. 7-12

Juli-September # S. 13-18

Oktober-Dezember # S. 19-24

Specials # S. 25-26

Schlagwortregister # S. 27

Tipps für *klima-cooles* Kochen

1. Klasse statt Masse: weniger tierisches und dafür bio®ional von lokalen Erzeugern/Läden
2. gering verarbeitete Lebensmittel benutzen
3. schonendes Kochen wie Dämpfen
und immer Deckel drauf
4. energieeffiziente Haushaltsgeräte nutzen
und Öko-Strom beziehen
5. nach Möglichkeit mit Rad, ÖPNV
oder zu Fuß einkaufen
6. minimal Lebensmittel wegwerfen/verfallen lassen
und Reste verwerten

KlimaKüche Januar

Wurzelgemüse

Rahmsuppe von Wurzelgemüse

für 8 Personen, Arbeitszeit ca. 35 min., Kochzeit ca. 25 min.

Zutaten:

- > jeweils 600 g Pastinaken oder Petersilienwurzeln, Sellerie und Möhren
- > 4 Schalotten
- > 2 EL Öl
- > 1,5 l Bio-Gemüsebrühe
- > 2 Lorbeerblätter
- > 250 ml Soja-Sahne
- > Salz, Pfeffer und Muskat, nach Belieben (n.B.)

Zubereitung:

Wurzelgemüse schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotten in einem Topf mit Öl anschwitzen. Gemüsewürfel zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblatt dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Ein paar Gemüsewürfel herausnehmen sowie den Lorbeer, und die Suppe mit der Sahne pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen, falls die Suppe zu dickflüssig ist. Nochmals aufkochen. Die Suppe anrichten und mit den beiseite gestellten Gemüsewürfeln bestreuen.

Exkurs Gemüsebrühe selber machen:

Nur 1% macht der Gemüseanteil bei manchen Instant-Gemüsebrühen aus, und häufig sind Zuckerarten und Hefeextrakt als Geschmacksverstärker enthalten. Gemüsebrühe selber machen ist ziemlich einfach und hat den großen Vorteil, dass frisches Gemüse und frische Kräuter verarbeitet werden können. Durch die Zugabe von Salz wird die Instant-Brühe würzig und gleichzeitig haltbar. Die Zutaten für die selbstgemachte Gemüsebrühe sind nach Geschmack zu variieren. Nur sehr wasserhaltiges Gemüse wie zum Beispiel Tomate eignet sich nicht gut; es macht die Würzpaste anfälliger für Schimmel. Für die Zubereitung braucht es einen leistungsstarken Mixer oder Pürierstab und saubere Schraub- oder Weckgläser (sterilisieren!).

Zutaten für 2 x 370 ml-Gläser:

- > 1/2 Knolle Sellerie, 1 Stange Lauch, ca. 1 1/2 große Möhren, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
- > Kräuter z.B. 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Kästchen Gartenkresse
- > ca. 5 gestrichene Esslöffel Salz

1. Gemüse in grobe Stücke schneiden: Gemüse schälen bzw. waschen und in Stücke schneiden. Kräuter waschen und grob hacken. Achtung: Wird ein Pürierstab statt einem Mixer verwendet, sollte das Gemüse feiner geschnitten werden.
2. Gemüse, Kräuter und Knoblauch zerkleinern und salzen: Gemüse, Kräuter und Knoblauch im Mixer oder mit dem Pürierstab kurz zerkleinern. Danach fehlt noch etwas Würze. Dazu das Salz zum Gemüse geben und unterrühren. Diese Mischung ein paar Minuten ziehen lassen.
3. Zutaten zu einer feinen Masse pürieren, und die fertige Würzpaste in saubere Einmach- oder Schraubgläser füllen, gut verschließen – fertig!

KlimaKüche Januar

Wurzelgemüse

Wurzelgemüse-Püree

für 8 Personen, Arbeitszeit ca. 30 min., Kochzeit ca. 20 min.

Zutaten:

- > 2 Kohlrabi
- > 600 g Kartoffeln
- > 400 g Möhren
- > 400 g Pastinaken
- > 4 Zwiebeln
- > 1,2 l Wasser
- > 1 l Mandel- oder Pflanzenmilch
- > n.B. Salz, Pfeffer und weiter Gewürze wie Currypulver

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und Enden abschneiden. Dann in mundgerechte Würfel schneiden, ca. 1x1cm. Je kleiner die Würfel umso geringer die Kochzeit. Alles Zutaten außer die Pflanzenmilch in einem Topf geben und bei geschlossenem Topfdeckel zum Kochen bringen. Je nach Bedarf/Geschmack Gewürz vorher anrösten, siehe *Exkurs Gewürze verwenden*. Auf mittlerer Hitze 15 Minuten bei geschlossenem Topfdeckel kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Als Variation kann auch ein Teil des Gemüses vor dem Weichkochen herausgenommen werden, und erst am Ende zum Essen wieder zugegeben werden (und kurz vorher nochmal mit Butter bei 60° anbraten). Zum Schluss die Pflanzenmilch hinzufügen und alles mit dem Stabmixer sämig pürieren.

Hinweis:

Das Gericht kann auch im Schnellkochtopf zubereitet werden, dann reichen 5 min. Die Konsistenz ist zwischen Suppe und Püree. Je nach Belieben kann es durch mehr Flüssigkeit zu einer richtigen Suppe gemacht werden (ggf. nachwürzen), oder bei Weniger auch zu einem Püree verarbeitet werden.

Exkurs Gewürze verwenden

Gewürze, die **angeröstet** werden sollten...

Anis, Curry(pulver+blätter), Fenchel(samen), Chilli (getrocknet), Nelken, Koriander(samen), Kreuzkümmel, Kurkuma, Piment, Sesamsamen, Thymian & Rosmarin (alle Nadelkräuter), Zimt

Gewürze, die **lange mitkochen** können/sollten...

Cayennepfeffer, Chilliflocken, Kümmel, Lorbeer, Nelken, Wacholderbeeren, Zimt(stangen)

Gewürze, die **nicht oder nicht lange mitkochen** sollten...

Ingwer (gerieben), Kardamon, Korianderblätter, Lavendel(blüte), Muskatnuss/-blüte, Sternanis, Paprika(pulver), Piment, (Kubeben-/Szechuan-)Pfeffer

Streuwürze...

Chilliflocken, Lavendelblüten, Pfeffer, Petersilie, Rosa Pfefferbeeren, Salz, Senfpulver

Frische Kräuter: Nicht über 60°C erhitzen, da sie dann Farbe verlieren und bitter werden.

KlimaKüche Februar

Grieß

Frühlings-Grießsuppe

Zutaten für 8 Portionen, Arbeitszeit ca. 15 min., Kochzeit ca. 15 min.

- > jeweils 400 g Karotten & Stangensellerie
- > 3 Stangen Lauch
- > 3 Frühlingszwiebeln
- > 3 EL Butter
- > 180 g (Hartweizen-)Grieß
- > n.B. Salz, Pfeffer, Muskat und Liebstöckel
- > n.B. Creme fraiche und Croutons
- > 3,6 l Wasser



Zubereitung:

Gemüse rösten und in ganz feine Würfel schneiden. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Den Grieß in der Butter anrösten und danach das vorbereitete Gemüse zufügen und kurz die Brühe dazugeben, die Suppe aufkochen und auf kleinem Feuer ca. 12 Minuten zugedeckt kochen lassen. Danach die Creme fraiche in die Suppe rühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und noch einmal ganz kurz aufkochen. Danach heiß servieren und mit (selbst-gemachten) Croutons (angerösteten kleinen Brotstücken) garnieren.

In der Regel wird Grieß aus Hart- oder Weichweizen hergestellt. Hartweizengrieß hat die Eigenschaft, beim Kochen recht fest zu bleiben und ist darum sehr beliebt für die Herstellung von Pasta und anderen Teigwaren. Auch Aufläufe, Kroketten oder Klößchen gelingen mit dieser Sorte sehr gut. Weichweizengrieß hingegen zerkocht etwas leichter und kann Gerichten eine gewisse Sämigkeit verschaffen. Daher wird er gern für Suppe, Brei oder Pudding verwendet. Die wohl bekanntesten Gerichte sind klassischer Grießbrei oder Grießflammerie.

In Italien ist Maisgrieß schon lange fester Bestandteil der alltäglichen Ernährung und auch bei uns ist er inzwischen häufig anzutreffen. Wie Weizengrieß, gibt es auch die Variante aus Mais in verschiedenen Vermahlungsgraden. Relativ häufig findet man (vor allem in Naturkostläden)-Dinkelgrieß oder Dreikorngrieß aus Roggen, Dinkel und Weizen. Diese Sorte verhält sich im Grunde genau wie Weizengrieß. Alle Grießsorten durchlaufen ein relativ aufwändiges Herstellungsverfahren. Die jeweiligen Getreidekörner werden grob gereinigt, von Hand verlesen, geschält und erst dann mehrmals vermahlen. Je nach Ausmahlungsgrad teilt man das Getreideerzeugnis in fein, mittel und grob ein. Abhängig vom Ausgangsprodukt, kann Grieß weißlich, gelb oder gelblich-braun sein. Der Gesetzgeber schreibt einen Mehllanteil von weniger als einem Prozent und eine gleichmäßige Körnung vor.

KlimaKüche Februar

Vegane Kohlrouladen



Zutaten:

> 1-2 Kohlköpfe (20-25 große Blätter)
vom Weißkohl oder Wirsing

für das SOJA:

> 50g Sojagranulat, trocken
> 2 TL Brühepulver

für das BRÄT:

> 1 mittelgroße Zwiebel
> 2 Knoblauchzehen
> 1 kleine Dose Tomatenmark (30 g)
> 1 TL Chilli-Paste
> 4 EL Misopaste
> 2 EL Senf
> 5 EL Öl
> 2 EL brauner Zucker
> jeweils 1 TL Salz, Pfeffer,
Kümmelpulver

> jeweils 3 TL Oregano und Majoran
> etwas Muskatnuss
> Saft einer halben Zitrone
> 2 TL Brühepulver in 1 Tasse Wasser
> 300 g Glutenmehl

für die SAUCE:

> 1 kleine Dose Tomatenmark
> 1-1,5 kg Fleisch-Tomaten
> Brühe/Saucenpulver

für 10 Portionen, Arbeitszeit 60 min., Backzeit 90 min.

Zubereitung:

Kohl zubereiten, dazu bis 3/4 des Mittelstrunks entfernen, so dass nichts mehr „holzig“ ist. Der Kohl wird zuerst so lange gekocht bis die Blätter zart sind. Die Blätter vorsichtig ablösen, und aufpassen, dass sie dabei nicht kaputtgehen.

Für das Brät Sojagranulat ca. 20 min. in Brühe auskochen (2 TL in 2-3 Tassen Wasser) und anschließend gut ausdrücken, z.B. in einem Baumwolltuch.

Zwiebel kleinschneiden und Knoblauch zerdrücken. Alle Zutaten bis zum Brühepulver miteinander vermischen. Sojagranulat dazugeben und sich vollsaugen lassen. Zuletzt das Glutenmehl einkneten.

Jedes große Kohlblatt mit einer Handvoll Brät füllen und eine Roulade daraus wickeln. Die Rouladen können, müssen aber nicht, befestigt werden (Klammer oder Faden). Die Rouladen möglichst eng liegend in einen großen Topf mit etwas Öl geben.

Für die Sauce die Fleischtomaten klein schneiden. Das Tomatenmark, eingerührt in eine Tasse Wasser, über die Kohlrouladen geben. Die Fleischtomaten ebenso dazugeben. Würzen mit jeweils 1 TL Brühepulver, Chilli-Paste und Bratensaucenpulver. Alles eine Stunde köcheln. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit dazugeben. Fertig!

SPROSSEN

...sind eine vitaminreiche Ergänzung im Winter bis es wieder das erste frische Grün gibt. Sprossen gibt es von allen Arten und sind leicht auf der Fensterbank zu züchten.



KlimaKüche März

Wildkräuter-Erwachen

Wenn die Sonne im März an Kraft gewinnt, und der Frost nachlässt, sprießen überall heilsame, schmackhafte Wildkräuter. Die richtige Zeit für eine Frühjahrskur mit frisch gesammelten Wildpflanzen, Blättern und Knospen. Ein achtsam Sammelnder hinterlässt Pflanzen und Biotope in einem guten Zustand, und erntet deshalb nie mehr als 1/3 Drittel der Kräuter oder Früchte von einer Pflanze/an einem Platz. Es sind Orte zum Sammeln zu wählen, die nicht übermäßig mit Rückständen von Abgasen oder der Landwirtschaft belastet sind.

Heimische Bäume und Sträucher im März

Vom *Haselstrauch* können im März die frischen, jungen Blätter geerntet werden, und in den Salat gemischt oder wie Spinat gemeinsam mit anderen Kräutern gekocht werden. Die Blüten eignen sich als Tee-Beigabe für die Frühjahrskur. Auch die keimenden Samen des *Ahorns* sind sehr vitamin- und mineralstoffreich und lassen sich schmackhaft in verschiedene Rezepte integrieren. Die *Birke* prägt sehr früh im Jahr ihre Sprossen. Die jungen hellgrünen Birkenblätter lassen sich vielfältig zubereiten. Junge Blätter der *Zitterpappel* lassen sich unter anderem verwenden, um Sauerkraut herzustellen. Die Blüten werden gemeinsam mit anderem Gemüse gegart. Aus den Knospen lässt sich eine Salbe für verschiedene Hautprobleme herstellen. Auch innerlich können sie in Form eines heilkräftigen Tees angewendet werden. Von Ende März bis Anfang Mai lassen sich *Schlehenblüten* und *Weißdornblätter* ernten. Aus Schlehenblüten wird ein wohlschmeckender, kräftigender Tee bereitet. Die feinen Blüten können auch als Zutat für Süßspeisen verwendet werden. Herzstärkende Weißdornblätter werden als Salat gegessen und für heilsamen Tee gesammelt.

Wildkräuter ab März als Tee und Gewürze entdecken:

B = Brennnessel, Breitwegerich, Baldrian, Beifuß, Brombeere

D = Dost

G = Giersch, Gänsefingerkraut, Weißer Gänsefuß

F = Frauenmantel, Triebspitzen der Fichte

K = Knoblauchsrauke

L = Löwenzahn

M = Melde

N = Nachtkerze

S = Steinklee, Schafgarbe, Schlangenknoterich, Sauerampfer, Spitzwegerich

P = Pfennigkraut

W = Wiesenknopf, Waldmeister, Walnussblätter, Wiesenschaumkraut

KlimaKüche März

Grüne Soße

Die Grüne Soße sollte immer mit mindestens 7 Kräutern zubereitet werden. Im Original besteht die Frankfurter Grüne Soße aus Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer, Kerbel, Kresse, Petersilie und Schnittlauch. Die Kräutermischung besteht oft aus 25 g je Kraut jeweils pro Person. Wer mag kann auch Estragon, Dill oder Bohnenkraut (jeweils 10g) hinzugeben, oder auch Zitronenmelisse, Liebstöckel und Gänseblümchen. Im Frühjahr wurden traditionell die ersten frischen Kräuter und Blümchen mit verarbeitet, je nach Region. Die Saison beginnt etwa gegen Gründonnerstag und reicht bis in den Herbst.



Zutaten für 8 Portionen:

- > ca. 700 g frische Kräuter
- > 500 g Sauerrahm
- > 1,5 kg Naturjoghurt
- > 1-1,5 TL Honig (oder Zucker)
- > 1,5 TL Salz & 1 TL Salz
- > 2-6 EL Senf
- > 8-10 Eier, hart gekocht

Zubereitung:

Die möglichst frischen Kräuter werden verlesen, gewaschen, die groben Stiele entfernt. Mit dem Sauerrahm, Salz (vorzugsweise Meersalz), Pfeffer, Senf und Honig/Zucker in einen Küchenmixer oder mit einem Hackmesser fein zerkleinern.

In eine Schüssel umfüllen, den Joghurt zufügen. Alternativ kann Dickmilch und Sauerrahm mit ein wenig normaler Milch statt Joghurt und Sauerrahm verwendet werden. Weitere Variationen mit Quark und Buttermilch sind ebenso möglich. Die Mengenangaben von Zutaten können im Grunde nach Geschmack variiert werden.

Die hartgekochten Eier schälen und mit einem Eierschneider in kleine Würfel schneiden. Zur Grünen Soße geben und mit dem Kochlöffel gut unterrühren, bis die kleinen Eidotterwürfel zerfallen und der Soße eine leicht gelbliche Farbe geben. Die Soße ist richtig zubereitet worden, wenn die Soße leicht gelblich ist. Bei weißer Soße waren die Eier zu klein oder zu wenig. Es kann auch etwas Zitronensaft zugefügt werden, oder (Weißwein-)Essig.

Damit sich der Kräutergeschmack richtig entfalten kann, sollte man die Soße vor dem Servieren für mehrere Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Zur Grünen Sauce reicht man gekochte Pell- oder Salzkartoffeln, über die die Sauce gegeben wird. Häufig wird die Sauce auch als Beilage zu gekochter Ochsenbrust, Tafelspitz oder Fisch gereicht. Dann lässt man die Eier weg und ersetzt diese durch Gewürzgurken.

KlimaKüche April

Wildkräuter-Frühlingsuppe

Passend zur Frühlingszeit eine Frühlingskräuter-Suppe mit reichlich Brennnessel und Giersch, mit Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Gries als Beigabe. Dies ist auch als Art „Ostersuppe“ bekannt. Die zusätzlichen Frühlingskräuter wie Pfeilkresse, Sauerampfer und Muskatellersalbei schmücken zusätzlich die Suppe.

für 8 Portionen, Arbeitszeit ca. 15 min., Kochzeit ca. 15 min.



Zutaten:

- > je 2-3 Handvoll Brennnessel & Giersch
- > je 300 g Kartoffeln & Karotten
- > 400 g Stangensellerie
- > 2 Stange Lauch
- > 2 EL Butter
- > 120 g Grieß (Hartweizen)
- > 2 Liter Wasser oder Brühe
- > 150 g Crème fraîche
- > n.B. Salz und Pfeffer, Muskat und Liebstöckel

Giersch (*Aegopodium podagraria* — Geißfuß bzw. Podagrakraut)

...ist ein Lieferant von blutbildendem Eisen und Vitamin C in Salaten und Smoothies oder als Alternative zu Spinat. Giersch ist auch eine traditionelle Heilpflanze, die u.a. bei rheumatischen Erkrankungen unterstützend angewendet wird. Gegessen werden in der Zeit des Erscheinens vom ersten Blattgrün bis hinein in den Sommer die frischen, kleinen Blätter. Brennnessel und Löwenzahn sind gute Begleiter im Essen. Der Blattstiel ist dreikantig, das Blatt und die Einzelblätter sind dreigeteilt. Zur Erkennung gibt es einen Merkspruch:

“Eins, Zwei, drei - bist beim Giersch dabei!“

Außerdem duftet der Giersch beim Zerreiben nach Möhren.

Zubereitung:

- > Giersch und Brennnessel sowie alle Kräuter waschen. Brennnesseln in Essigwasser waschen, das nimmt das Brennen der Nesselhaare.
- > Gemüse und Zutaten in ganz feine Würfel schneiden, und kurz anbraten. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Den Grieß in der Butter anrösten und danach das vorbereitete Gemüse zufügen und kurz mitrösten.
- > Das Wasser oder die Brühe dazugeben, die Suppe aufkochen und auf kleiner Stufe ca. 12 min. zugedeckt köcheln lassen. Danach die Crème fraîche in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal ganz kurz aufkochen.



KlimaKüche April

Unkraut-Suppe

Schon die Germanen bereiteten eine kräftigende Kräutersuppe zu Ostara, dem germanischen Frühlingsfest. Später nach der Christianisierung wurde der Brauch übernommen. Da die aus neun Wildkräutern bestehende Suppe sehr gesund ist, sollten auch wir sie öfter mit in den Speiseplan aufnehmen. Was genau in der „Gründonnerstagsuppe“ enthalten war, ist nicht überliefert und wahrscheinlich regional unterschiedlich gewesen. Dass Gundermann Bestandteil dieser Suppe war, ist jedoch sehr wahrscheinlich. Da er sogar unter Schnee weiter wächst, ist er eines der ersten Frühlingskräuter mit jungem Grün, außerdem wurde er bei den Germanen als Kraftpflanze verehrt.

für 8 Portionen, Arbeitszeit ca. 10 min., Kochzeit ca. 15 min.

Zutaten

- > je 2-3 Handvoll Gundermanntriebe, Giersch, Brennnesseln, Gänseblümchen, Brunnenkresse, Sauerampfer, Melde, Bärlauch, Wegerich
- > 2 l kalte Gemüsebrühe
- > 800 g Kartoffelpüree
- > 2 Zwiebel
- > 4 EL Öl
- > 2 EL Mehl
- > optional Sahne



Zubereitung:

- > Ein paar Gänseblümchenköpfe beiseite legen
- > Zwiebel klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln kurz andünsten. Mehl dazugeben und mit Gemüsebrühe angießen. Kartoffelpüree hinzugeben. Unter Rühren aufkochen und 5 min. kochen, danach Kräuter hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Bei Bedarf nochmal aufkochen, aber nun nicht mehr als 50°C, und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Mit Gänseblümchenköpfen verzieren und frisches Brot dazu reichen.



Gundermann (*Glechoma hederacea* - Echt-Gundelrebe, Gundelrebe oder Erdefeu) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler. Der Gundermann wächst klein und unauffällig überall in naturbelassenen Gärten und in der freien Natur.

Außerdem sieht er im Garten sehr schön als Bodendecker aus und ist extrem pflegeleicht. Die Blätter des Gundermanns kann man fast das ganze Sommerhalbjahr über sammeln. Am besten verwendet man den Gundermann frisch in der Küche für Quarks, Butter, Smoothies etc. Man kann ihn auch als Tinktur ansetzen oder zu einer Salbe verarbeiten.

KlimaKüche Mai

Mangold-Blätterteig-Pizza

Von den Beeten ernten wir nach milden Wintern die letzten Triebe des Mangolds. Mangold ist eine Gemüsepflanze (Familie Fuchsschwanzgewächse) und als Kulturform der Rübe verwandt (Zucker-/ Futter- und Roten Rübe). Mangold stammt von der an Küstensäumen wachsenden Wilden Rübe (See-Mangold) ab. Die Pflanze enthält viel Vitamin K, Vitamin A und Vitamin E, sowie Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen.

für 8 Portionen, Arbeitszeit ca. 30 min., Backzeit ca. 15 min.

Zutaten:

- > 800 g Blätterteig TK
- > 400 g Mangold
- > Wildkräuter nach Wahl wie Knoblauchrauke, Giersch und Gundermann
- > 2 Schalotten/Zwiebeln
- > 8 EL Pesto bspw. Bärlauch
- > Salz und Pfeffer
- > optional: Feta-Käse und/oder Schmand/Crème fraîche

Zubereitung:

1. Den Blätterteig auftauen lassen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Mangold sowie die Wildkräuter waschen, verlesen, putzen und trocken schütteln.
3. Die Mangold-Blätter mit den weißen Stielenden in feine Streifen schneiden.
4. Die Schalotte abziehen, fein hacken und in einem Topf mit heißem Öl glasig schwitzen. Den Mangold und die Wildkräuter zugeben, kurz mitschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Vom Herd ziehen, die entstandene Flüssigkeit abgießen und den Mangold etwas auskühlen lassen. (optional: Feta in kleine Würfel schneiden und untermischen.)
6. Mangold und Wildkräuter mit dem Pesto vermischen. Oder/und alternativ mit Schmand/Crème fraîche.
7. Den Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und die „grüne Mischung“ darauf verteilen; dabei einen kleinen Rand frei lassen.
8. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und auf Teller angerichtet servieren.



Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata* — Knoblauchskraut, Lauchkraut, Knoblauch-hederich) gehört zu den Kreuzblütengewächse und ist europaweit verbreitet. Der Name bezieht sich auf den Knoblauchduft, der beim Zerreiben der Blätter entsteht. Ähnlich wie beim Bärlauch entdeckt die moderne Kräuterküche allmählich die Knoblauchsauce wieder. Allerdings lässt sich die Knoblauchsrauke nicht so vielfältig verwenden wie der Bärlauch, da ihre Geschmacksstoffe flüchtiger sind. Die Pflanze muss daher Speisen in rohem Zustand beigegeben werden wie die feingehackten Blätter in Salatsoßen, Quark- und Frischkäsemischungen. Darüber hinaus werden die geschmacks-intensiven Blüten verwendet, um salzige Sorbets und Salate zu dekorieren. Die schwarzen Samen der Knoblauchsrauke lassen sich ähnlich wie Pfefferkörner verwenden.

KlimaKüche Mai

Wildkräuter-Blätterteig-Schnecken

50 Stück, Arbeitszeit ca. 20 min., Backzeit ca. 20 min.

Zutaten:

- > ca. 450 g Blätterteig TK
- > 1 kleine Dose Tomatenmark
- > 2-3 EL Frischkäse/Schmand/
Crème fraîche oder Pesto
- > 5-6 EL gehackte Kräuter n.B.
- > Salz und Pfeffer
- > 10 Scheiben Gouda

weitere Zutaten:

- > Mehl und Backpapier

Tipp

Im Mai gibt es eine Menge Frühlingskräuter wie Giersch, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Pimpernelle, Scharfgarbe, Gundermann, verschiedene Kressesorten sowie Spitzwegerich-Knospen, die für leckere Kreationen genutzt werden können.

Zubereitung:

1. Den Blätterteig auf etwas Mehl gut antauen lassen.
 2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
 3. Tomatenmark und Frischkäse/Pesto mit den gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 4. Die Blätterteigplatten mit der Kräutermasse bestreichen.
 5. Dann mit dem Gouda oder anderen (veganen) Käse belegen.
 6. Blätterteigplatten von der Käse-Seite her fest aufrollen und in knapp 2 cm dicke Scheiben schneiden.
 7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Röllchen darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.
 8. Lauwarm servieren, mit Blüten oder Blättern dekorieren.
- Diese leckeren Schnecken lassen sich wunderbar vorbereiten und einen Tag in einer gut verschlossenen Dose aufbewahren. Vor dem Servieren kurz im Backofen aufwärmen.

DIY-Blätterteig: Für Blätterteig benötigt es zu Mehl vor allem viel Zieh-Butter (vom Bäcker).

Die Butter sorgt dafür, dass der Teig so schön luftig wird. Wir zeigen eine einfache Anleitung für Blätterteig. Alle Zutaten sollten Bio-Qualität sein, um keine überflüssigen Pestizide und andere Schadstoffe im Blätterteig zu haben.

Zutaten:

- > 500 g Mehl > 500 g kalte Zieh-Butter > 300 ml kaltes Wasser > jeweils 1 TL Salz und Zucker

Zubereitung: Zunächst muss Mehl, Salz und Zucker vermischt werden und in die Mitte eine Mulde formen. Das Wasser in die Mulde füllen und den Teig gut durchkneten. Dann die Butter in kleine Stücke schneiden und grob unter den Teig kneten. Die Stücke müssen noch gut erkennbar sein, weil sie später aufgehen und für den typischen Blätterteig-Effekt sorgen. Nun muss der Teig für 20 min. in den Kühlschrank. Danach den Teig zu einem großen gleichmäßigen Rechteck ausrollen. Jetzt geht es an das sogenannte Tourieren: Den Teig zweimal umschlagen, wie einen Brief, den man zweimal knickt. Dann erneut den Teig ausrollen auf die gleiche Weise zweimal umschlagen. Dies muss nun 5-8 mal wiederholt werden. Wenn der Teig zwischendurch warm wird und die Butter schmilzt, diesen wieder im Kühlschrank 15 min. kaltstellen, dann kann es weitergehen.

KlimaKüche Juni

Spezial Holunder

Holunder tut Wunder heißt es in der Mythe vom Hollerbusch, der zu nichts nutze war, wie er selbst klagte, bevor Frau Holle ihn bei einer ihrer winterlichen Luftfahrten ganz besonders segnete mit duftenden, wohlschmeckenden, heilkräftigen weißen Blüten und dunkelvioletten Beeren, dunkelgrünen Blättern und einer heilwirksamen Rinde. Von Mai bis Ende Juni entfaltet er seine weissen Blüten-Dolden. Als Tee werden seine Blüten gerne für Schwitzkuren bei Fieber und Erkältung eingesetzt. Die schwarzen Holunderbeeren sind sehr Vitamin-C-haltig und können als Saft, Mus oder Marmelade kredenzt werden.

Holundergelee

- > 35 Holunderblüten und 2l Apfelsaft (klar)
- über Nacht ziehen lassen
- >> abseihen, und mit Gelierzucker nach Packungsangabe kochen

Holundersirup

- > 2-2,5 l Wasser
- > 3 kg (Rohrohr-)Zucker, alternativ Honig
- > 3 Scheiben Zitrone
- > 100 g Zitronensäure
- > 30 Holunderblüten

>> Alles in großen Topf/Eimer geben, 1-6 Tage in der Sonne/Wärme stehen lassen, täglich 2x mit einem Holzlöffel umrühren; (kurz aufkochen), abseihen, in Flaschen füllen und kühl stellen.

„Hollerküchlein“

- > 200 g Weizenvollkornmehl (Buchweizenmehl)
- > 1 Prise Salz und 1 Prise Vanillemark
- > 125 ml Mineralwasser und 125 ml Sahne
- > 2 Eier
- > 1 EL Honig
- > 16 frische Holunderblütendolden mit Stiel
- > geschmackfreies Öl zum Ausbacken
- >> Mehl mit Salz, Vanille, Mineralwasser, Sahne und Honig glatt rühren. Eigelb unter den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen und locker unterheben. Öl in einem flachen Topf erhitzen. Die Blüten (dürfen nicht so reif sein und abfallen) am Stiel anfassen, in den Ausbackteig tauchen, dabei etwas auseinander falten. Nun mit dem Stiel nach oben in das heiße Fett tauchen und goldbraun ausbacken. Abtropfen lassen und fertig

Holunderlikör

- > 30 Holunderblüten
- > 3 l abgekochtes Wasser, kalt werden lassen, dann Blüten und 70 g Zitronensäure dazu geben, durchrühren, abdecken, und 24 h stehen lassen, danach abseihen
- > 4 Flaschen Wodka/Klaren und
- > 800 g bis 1 kg Zucker dazu geben
- >> ein paar Stunden stehen lassen und in Flaschen abfüllen.

Holunderlimonade

- > 2l Wasser (oder jeweils 1 l Wasser und Apfelsaft)
- > 8-10 Holunderdolden
- > Saft von 4 unbehandelte Zitronen
- > 2 unbehandelte Zitronen
- > 500g Zucker/Honig nach Geschmack
- >> Blütendolden gut abwaschen, 2 l Wasser mit dem Zucker und den 2 unbehandelten Zitronen (die einmal durchgeschnitten werden) aufkochen, etwas abkühlen lassen, Zitronensaft und die Dolden zugeben. Drei Tage im Kühlschrank zugedeckt stehen lassen, abseihen, als Limonade trinken (pur oder mit Apfelsaft oder Holunderbeeren-saft gemischt).

KlimaKüche Juni

Baumspinat-Gerichte

Im Juni gibt es immer noch reichlich frische Wildkräuter und es gedeihen Radieschen, Salate und - immer noch und wieder neu - der Mangold. Bei diesem Rezept gibt es klassisch einen Wildkräuter-Salat mit frischen Radieschen, ein Hauptgericht mit Mangold und Pastinake, und ein Dessert - die Hollerküchlein. Besonderheit in Salat und Hauptspeise ist der Baumspinat, der frisch wie gekocht gegessen werden kann, und im Juni/Juli bis



September gedeiht. Wegen der auffälligen Blattfärbung wird die Art auch gelegentlich als Zierpflanze angebaut. Beliebt ist vor allem die Sorte *Chenopodium giganteum* 'Magenta Spreen', die etwas niedriger bleibt, mit besonders auffälligen pinkfarbenen Blättern. Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet des Baumspinats liegt vermutlich im Himalaya, in Indien und Nepal, östlich bis Tibet, kultiviert als Gemüsepflanze. Neophytisch ist sie heute in allen warmgemäßigten Gebieten anzutreffen, in Europa fast ausschließlich in der Mittelmeerregion. In Deutschland gelten alle Verwildierungen der Art als unbeständig.

Frischer Wildkräutersalat mit Walnusskern-Dressing

Viele Wildkräuter schmecken ganz hervorragend in Verbindung mit Nuss- und Samenfrüchten. Allem voran Kräuter, die einen leicht bitteren und säuerlichen Geschmack haben. Unser Rezeptvorschlag enthält typische Wildkräuter, für die ein eigenes, einfach herzustellendes Dressing verwendet wird:

- > 100 gr. Radieschen
- > 125 gr. Baumspinat, 50 gr. Salatrauke und weitere Kräuter wie Spitzwegerich
- > 1/2 rote Zwiebel
- > 100 gr Walnusskerne
- > 1 TL Senf und 1 EL Honig
- > 4 EL Balsamico und 4 EL Olivenöl
- > Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Für das Dressing: Senf, Honig, Balsamico, Olivenöl, Pfeffer, Salz und Paprikapulver tropfenweise, unter ständigem rühren, aufmontieren/aufschlagen. Kurze Zeit im Kühlschrank aufzubewahren. Jetzt Baumspinat und Wildkräuter waschen und kleinschneiden. Größere Stiele entfernen, wenn diese bitter sind. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Anschließend Walnusskerne mit etwas Olivenöl in einer Pfanne kurz anrösten. Die Wildkräuterstreifen, die Zwiebeln und die Walnüsse können dann in eine Schüssel gegeben und mit dem Dressing durchmischt werden. Den Salat am besten noch 5-10 min. ziehen lassen und kalt servieren.



Mangold und Baumspinat ergänzen sich gut, auch mit Senf...



Hollerküchlein siehe Holunder-Spezial...

KlimaKüche Juli

Bohnen-Gerichte

Bohnen gehören mit Erbsen, Soja und Linsen zu den Hülsenfrüchten. In Deutschland gibt es mehr als 100 verschiedene Bohnensorten, darunter getrocknete grüne, weiße und dicke Bohnen oder Kidneybohnen; und frisch wie die Stangen- und Prinzessinenbohnen.

Bohnen sind für uns ein wichtiger Eiweißlieferant – weiße Bohnen besitzen sogar mehr Proteine als Fleisch und sind daher auch für Vegetarier eine gute Eiweißquelle. Der Nährwert dieser Gemüsesorte variiert stark je nach Art und Verarbeitung. Außerdem sind sie durch ihre zahlreichen Inhaltsstoffe sehr gesund. Aber Achtung: Rohe Bohnen sind giftig.

Bohnen in Öl

Zutaten für 8 Portionen, Arbeitszeit ca. 30 min.

- > 1,5 kg frische Brech-Bohnen, abgefädelt und in Stücke gebrochen
- > 5 große fein gehackte Zwiebeln
- > 8 fein gehackte Knoblauchzehen
- > 1 Tasse Olivenöl
- > 1 kg Tomaten (gehäutet, in kleinen Stücken)
- > Salz und Pfeffer

Zubereitung: Das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knobi darin langsam weich und gelb werden lassen. Bohnen und Tomaten dazugeben. Kurz Aufkochen und danach das Ganze langsam köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind und die Flüssigkeit verdampft ist (Vorsicht, kann anbrennen).

Erst zum Schluss salzen und pfeffern.

Tipp: Bohnen verlieren die Farbe, wenn diese über 50°C erhitzt werden.

Gemischtes Bohnen-Gulasch, vegan

Zutaten für 8 Portionen, Arbeitszeit ca. 45 min.

- > 200 g frische Stangenbohnen
- > 180 g Pasta und 6 EL Olivenöl
- > 2 gehackte Zwiebeln
- > 4 gehackte Knoblauchzehen
- > jeweils 1 TL Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Kurkumapulver
- > jeweils 2 TL Kardamompulver, Ingwerpulver,
- > eine Prise Meersalz, brauner Zucker, Pfeffer
- > jeweils 2 EL Tomaten-/Paprikamark und frische Liebstöckel
- > 200 ml Wasser
- > 400 g stückige Tomaten (Dose oder frisch)

Zubereitung: Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln unter Rühren 3 Minuten anbraten, den Knoblauch und alle Gewürze außer Liebstöckel hinzufügen. Gut verrühren, Mark zugeben und weitere 2 min. braten. Pasta nach Packungsbeilage bissfest kochen, abgießen und warm stellen.

Das Wasser, die Tomatenstücke und den Zucker mit in den Topf geben. Zum Kochen bringen und alles Gemüse zufügen. Den Deckel auflegen und 30 Minuten köcheln lassen.

Den Liebstöckel waschen, klein hacken und zum Gulasch geben. Abschmecken und mit der Pasta servieren.

KlimaKüche Juli

Bohnen-Gerichte

Grüne Bohnen-Kartoffel-Salat

Zutaten für 8 Portionen, Arbeitszeit ca. 20 min.

- > 1 kg grüne Bohnen (Stangenbohnen),
- > 500 g Kartoffeln, fest kochend
- > 2 l Wasser
- > 6 EL Essig
- > 6 Zehen Knoblauch, gehackt
- > 160 ml Olivenöl
- > jeweils 2 EL frischer Oregano und Petersilie
- > 1 kg Tomaten, gehäutet, klein gestückelt
- > Salz, Pfeffer und 1 TL Bohnenkraut
- > 2 Prisen rote Chilli

Zubereitung: Die Bohnen mit Bohnenkraut in 2 l kochendem Salzwasser ca. 10 min. bissfest kochen. Kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Kartoffeln weich kochen und abpellen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Zu den Bohnen geben.

Alle weiteren Zutaten wie Kräuter zu dem Gemüse geben und mit Hilfe eines großen Löffels behutsam miteinander vermischen. Kann sowohl warm, zimmerwarm oder gekühlt gereicht werden.

Bohnen-Fenchel-Linsensalat mit Feta

Zutaten für 8 Portionen, Arbeitszeit ca. 10 min., Kochzeit 25 min., Ruhezeit ca. 15 min

- > 1 kg frische Stangenbohnen
- > 600 g Fenchel, frisch, fein gehobelt
- > 600 g Fete-Käse
- > 300 g Beluga-Linsen
- > 2 Zwiebeln, fein gehackt
- > 4 fein gehackte Knoblauchzehen
- > 2 Bund Basilikum, grob gehackt
- > 6 dl Wasser
- > 8 EL Rapsöl
- > 6 EL Essig
- > Pfeffer und Salz

Zubereitung: Frischen Fenchel mit Zitronensaft behandeln, sonst wird dieser grau. 2 El Rapsöl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Bohnen und Linsen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Wasser dazu gießen, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 20-25 min. weiter köcheln lassen. Würzen mit Pfeffer und Salz.

In einer großen Schüssel die leicht abgekühlten Bohnen und Linsen mit dem Fenchel vermischen.

6 El Rapsöl, 6 EL Essig, Salz und Pfeffer gut emulgieren, dem Gemüse unterheben und ca. 15 min. ziehen lassen. Am Schluss die Fetawürfel und den Basilikum unterheben.

In Kuba und anderen Ländern werden Bohnen oft mit Reis gegessen. In persischen Rezepten werden Dillspitzen zu Reis und Bohnen gegeben. In Nepal werden Ingwer, Kurkuma und Pilze, sowie Chilli und Koriander dazugegeben. Bohnen süßsauer anzurichten, und so auch zu konservieren, ist ebenfalls eine vielverbreitete Methode. Und mit weißen Bohnen lassen sich vegane süße Bohnen-Waffeln oder Brownies zaubern, oder auch andere Süßigkeiten wie Eis mit der roten Azuki-Bohne.

KlimaKüche August

Vielerlei-Gemüse—Gerichte

Gemüsepfanne mit Möhren, Zucchini & Kartoffeln

für 6 Portionen, Arbeitszeit ca. 20 min., Kochzeit 10 min.

Zutaten:

- > 2 EL Öl oder Ghee
- > 1 Bund LauchZwiebel
(nur das Weiße vom Lauch ist milder)
- > jeweils 8 große Kartoffeln und Möhren
- > 2 Zucchini
- > 500ml Reismilch/Pflanzenmilch
- > veganer (Soja-)Frischkäse
- > 2 TL (Mais-)Stärke
- > n.B Salz, Pfeffer und Gewürze (Muskat, Rosmarin, Kurkuma, frischer Koriander, ggf. Prise Zimt)

Zubereitung:

Die Möhren schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden, nun Kartoffeln und Zucchini waschen und würfeln. Jetzt den Lauch anbraten, dann das geputzte und geschnittene Gemüse zufügen und bei mittlerer Hitze bissfest garen. In der Zwischenzeit den Soja-Frischkäse, zusammen mit der Pflanzenmilch, den Gewürzen und der Stärke in einem Schüttelbecher vermengen. Die so entstandene Soße in die Pfanne gießen und umrühren. Dazu passen auch Burger bzw. Pflanzenbratlinge.

Im August herrscht im Gemüsebeet Hochsaison: Gemüse wie Gurken, Zucchini, Möhren Tomaten, Auberginen, Kartoffeln oder Beeren und Früchte wie Kirschkpflaumen begeistern mit reifer und leckerer Ernte. Auch Kartoffeln oder Kohlpflanzen können je nach Anbauzeitraum meist schon Ende Juli oder Anfang August geerntet werden. Auch im August können noch einige Gemüsepflanzen gepflanzt werden. In der ersten Augushälfte kann man beispielsweise Grünkohl, Porree, Pflücksalat oder einige Küchenkräuter wie Petersilie oder Schnittlauch aussäen. Besonders Petersilie freut sich über eine Aussaat im Juli oder August, da die Pflanzen bei den warmen Temperaturen deutlich schneller keimen und sich rasch zu schönen Kräutern entwickeln. Auch winterharte Kräuter wie Oregano, Thymian oder Bohnenkraut kann man noch im August oder September in den Garten pflanzen.

Möhrenvorspeise, marokkanisch

für 6 Portionen, Arbeitszeit ca. 15 min., Ruhezeit bis zu 2h

Zutaten :

- > 750 g Möhren
- > 6 EL Öl, 7-8 EL Wasser und 2 EL Essig
- > 2 Zehen Knoblauch
- > jeweils 1 Msp. Kreuzkümmel & Koriander
- > 2 TL Honig und optional Rosinen

Zubereitung:

Die in Stücke geschnittenen Möhren in Öl und Wasser weich dünsten. Den durch die Presse gedrückten Knoblauch, Essig und Gewürze (und Rosinen) dazugeben. Abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Durchziehen lassen und kalt servieren.

KlimaKüche August

Vielerlei-Salate

An Salat-Rezepten besteht eigentlich immer Bedarf, da sie sich hervorragend als Vor- oder Nachspeise sowie natürlich als Beilage eignen. Zu jeder guten Grillparty sollte man genügend frischen Salat haben. Egal ob mit Joghurtdressing oder einem Dressing auf Öl-Basis, zu gegrilltem Fleisch gehört auch ein Salat. Besonders beliebt sind hier deftigere Speisen, wie zum Beispiel Kartoffelsalat und Nudelsalat. Zu einem "feineren" Essen passt da schon eher das traditionelle Grüne, etwa der Feldsalat, der Kopfsalat oder auch der Eisbergsalat. Mais, Tomaten, Gurken, Paprika oder auch Pilze sind bestens als zusätzliche Rohkostsalate geeignet. Wem ein Salat ausschließlich mit Gemüse nicht ausreicht, der hat noch die Möglichkeit, seinen Salat mit Fleisch oder Käse zu ganieren. Und insbesondere sind Salate immer nach Jahreszeit mit frischen (Wild-)Kräutern oder Sprossen aufzupeppen.

Salatinspirationen

- Nudeln, Reis oder Kartoffeln
- Gemüse wie Gurken, (Spitz-)Kohl, Kraut, Spargel oder Bohnen
- Obst wie Melonen, Tomaten oder Avocado
- Schichtsalate
- Brotsalate
- Bulgur oder Couscous
- Linsen
- Hering, Fleisch oder Käse
- Kopfsalat, Feldsalat, Eisbergsalat, Endivien*, Rucola* (Rauke), Chicorée*, Radico*



Salatvariation zur KlimaKüche

* diese Salatsorten vorher mit Zitronensaft einlegen, so verlieren diese den herben Geschmack der Bitterstoffe

Cremige Salatdressings

Klassische Salatdressings wie French oder Caesar Dressing haben eine cremige Basis, zum Beispiel Schmand, Joghurt oder Crème fraîche. Für Würze sorgen Senf, Kräuter, geriebener Hartkäse oder Knoblauch. Mischen Sie das Salatdressing am besten kurz vor dem Essen mit Blattsalaten, damit diese frisch und knackig bleiben.

Salatdressing mit Essig und Öl

Salatsaucen auf Basis von Essig und Öl bezeichnet man in der Regel als Vinaigrette. Zutaten wie Honig und Senf sorgen hier für eine etwas dicklichere Konsistenz und geben einen tollen Geschmack. Es lohnt sich auch unterschiedliche Essig- und Ölsorten auszuprobieren. Ein gutes Walnussöl gibt ein herrlich nussiges Aroma. Auch frische Kräuter, Zwiebel oder Knoblauch finden sich in einer Vinaigrette wieder. Sie ist schnell zubereitet und passt zu Blatt- und Gemüsesalaten.

KlimaKüche September

Zucchini

Vegetarisch gefüllte Zucchini

für 8 Portionen, Arbeitszeit 30 min., Gesamtzeit 30 min.

Zutaten:	> 8 Blätter Salbei, in Streifen geschnitten
> 8 Zucchini	> 2 Lorbeerblätter
> 2 große Zwiebeln	> 2 TL Zucker
> 6 Tomaten	> 4 EL Essig
> 4 Knoblauchzehen, gehackt	> 200 g Parmesan, gerieben
> 8 EL Olivenöl	> Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, trocken tupfen, die Enden knapp abschneiden, längs halbieren und mit Teelöffel aushöhlen. Ausgeschabtes Fruchtfleisch fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Reife Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel & Knoblauch glasig dünsten, Zucchini- und Tomatenfruchtfleisch dazu geben, leicht salzen. Kräuter, Zucker und Essig untermengen und alles bei kleiner Hitze 20 min. köcheln lassen. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und in die Zucchini-Hälften füllen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gefüllte Zucchini auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Parmesan bestreuen und restlichen Öl beträufeln, und dann 20-30 min. backen.

Bei der Zucchini handelt es sich um eine Gemüsefrucht, die zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) gehört. Zudem stellt sie eine Unterart des Gartenkürbisses dar. Das Fruchtfleisch hat eine hellgrüne oder weiße Farbe und enthält kleine, essbare Kerne. Ausgewachsen können die Zucchinifrüchte eine Länge von bis zu 40 cm und ein Gewicht von über 2 kg erreichen. Als ideale Verzehrgröße gilt eine Länge von rund 20 cm. In der Regel erfolgt die Ernte in den Monaten Juni bis Oktober. Ähnlich wie Kürbisse lassen sich die Zucchini bis weit in den Winter lagern. Auch die Verarbeitung ist ähnlich wie bei den Kürbissen. Zucchini gelten als anspruchslose Pflanzen und können auch in Mitteleuropa wachsen. In den Monaten April und Mai beginnt die Aussaat, die man auf ausreichend feuchten Böden vornimmt. Damit die Zucchini pflanze gut gedeihen kann, braucht sie genügend Platz von etwa 1,5 bis 2 qm. Hauptbestandteil der Zucchini ist Wasser. Daher gilt sie als leicht bekömmlich und geeignet für Diät- und leichte Schonkost. Die Zucchini lässt sich gekocht und gebacken am Besten genießen; in Suppen, Eintöpfen, Auflauf, Antipasti oder Desserts und Marmelade (mit Apfel als grüne Marmelade) genießen. Auch die gelben Blüten eignen sich zum Verzehr und gelten sogar als Delikatesse. Neben Eiweiß und Kohlenhydraten zählen auch Vitamine wie Vitamin A, B1, B2, B6, C und Ponsäure zu den wertvollen Inhaltsstoffen. Auch Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Eisen, Selen, Mangan und Zink sind vorhanden.

KlimaKüche September

Pizza

schnelle vegane Pizza mit Hefeschmelz

für 8 Portionen, Arbeitszeit ca. 40 min., Ruhezeit 20 min.

für den Teig:

- > 1 kg Dinkelvollkornmehl
- > 2 Pck. Frischhefe
- > 400 ml Wasser, lauwarm
- > 3 EL Olivenöl
- > 4 Prisen Zucker
- > Salz & Pfeffer

für den Belag:

- > 400 ml Tomatensauce, vegan
- > 1TL Rosmarin & Oregano.
- > weitere Zutaten nach Gusto:
2 rote Paprikaschoten, 8 kleine
Zwiebeln, einige entsteinte
(Kalamata-)Oliven etc.

für den Hefeschmelz -

Käseersatz:

- > 16 EL Hefeflocken
- > 8 EL Margarine, vegan
- > 12 TL Weizenmehl
- > 4 TL Senf
- > 400 ml Wasser, lauwarm

Zubereitung:

Zuerst für den Pizzateig Mehl in eine Schüssel füllen, in eine kleine Mulde die Hefe bröseln, eine Prise Zucker dazu geben.

Mit dem lauwarmem Wasser vermengen, etwas Salz und das Öl dazugeben. Nach Belieben noch Gewürze wie Oregano etc. mit untermengen. Den Teig ordentlich durchkneten, mit einem sauberen Küchentuch

abdecken oder Folie umwickeln und an einem warmen Platz 20 Minuten gehen lassen.

Während der Ruhezeit setzen sich die Klebeeiwieße und der Teig wird nicht brandig.

In der Zwischenzeit die weiteren Zutaten für den Belag vorbereiten: Paprikahälfte waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Oliven aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen.

Pizzateig nochmals ordentlich durchkneten, dünn ausrollen, mit der Tomatensauce bestreichen und den Zutaten belegen.

Für den Hefeschmelz in einem Topf die Margarine zerlassen, mit dem Schneebesen Mehl einrühren und mit Wasser aufgießen. Hefeflocken, Salz und etwas Senf hinzufügen, unter Rühren kurz aufkochen lassen, und dann mit einem Löffel über die Pizza tröpfeln. Nach Geschmack noch etwas Oregano über die Pizza streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze bis zum gewünschten Bräunungsgrad (auf einem Lochblech) ausbacken. (dünne Pizza 30. min., American Style 40 min.) Sehr lecker: Über die noch heiße Pizza etwas frisches Knoblauchöl geben. Dafür einfach Knoblauchzehen in etwas Öl auslassen - fertig.



KlimaKüche Oktober

Spezial Fermentieren

Im Oktober gibt es noch reichlich Ernte, wo das Fermentieren eine altbewährte Variante der Konservierung dafür ist, auch werden dabei Vitamine erhalten. Das Fermentieren (von Gemüse) erfordert keine Spezialausrüstung. Gemüse, Salz und ein Glasgefäß ist alles, was es braucht. Salz sollte keine Rieselhilfen oder andere Zusätze enthalten (bspw. Göttinger Tiefensalz). Die Fermentation erfolgt unter Ausschluss von Luft, wobei des Prozesses aber Kohlendioxid entsteht und das Gefäß auch wieder verlassen muss. Dafür eignen sich Gläser, die Luft selbständig raus- aber nicht reinlassen, wie Weck- oder Bügelgläser. (Bügelgläser erweisen sich als unkompliziert) Damit während der Fermentation weder Kähmhefe noch Schimmel entsteht, ist es wichtig, dass das Fermentiergut immer unter der Flüssigkeit, der Lake, zu halten ist. Gerade Möhrenscheibchen oder fisseliges Kraut lugen gerne mal darüber hinaus. Es gibt einige Tricks, das zu verhindern, manche davon fallen sogar während des Zubereitens ab.

- > ein oder mehrere grosse Kohlblätter
- > eine dicke Scheibe einer grossen Zwiebel
- > Kohlstrunk, Apfel- oder Kohlrabistifte zum Verkeilen
- > kleine Marmeladen- oder Schnapsgläser
- > Glasdeckel von Weckgläsern
- > spezielle Fermentiergewichte aus Ton oder Glas, die man im Internet bestellen kann
- > Achtung: Keine lackierten Tellerchen, Steine oder Murmeln zum Beschweren nehmen, denn durch die Milchsäure können sich schädliche Inhaltsstoffe lösen, die beim Verzehr schaden können. Dann braucht es nur noch ein Schneidebrett, Messer und manchmal eine Reibe.

Schritt 1: Gemüse vorbereiten

Das Gemüse waschen und eventuell schälen. Auf der Schale sitzen viele zur Fermentation hilfreiche Bakterien und Hefen, aber wenn die Schale nicht schmeckt, dann sollte diese entfernt werden (z.B. Wurzel partout nicht mit Schale fermentieren). Zerkleinert wird das Gemüse auch nach persönlicher Vorliebe oder danach, wie man es nach der Fermentation weiterverarbeiten möchte. Festes Gemüse kann man gut in Scheiben schneiden. Der Klassiker sind Möhren in Scheibenform. Raspeln, hobeln oder reiben funktioniert gut bei hartem oder knackigem Gemüse, wie z.B. Karotten, rote Bete oder Kohl. Mundgerechte Stücke sind auch prima z.B. bei Kohlrabi, Sellerie und Ananas. Kleine Gemüsesorten wie Radieschen, Cocktailtomaten und Einlegegurken lässt man am besten ganz. Übrigens, je feiner das Gemüse zerkleinert wird, desto schneller fermentiert es.

KlimaKüche Oktober

Spezial Fermentieren

Schritt 2: Mit Salzlake bedecken

Zum Fermentieren braucht man Salzlake. Es ist superwichtig, dass das Gemüse jederzeit unter der Salzlake in einer anaeroben Umgebung ist. Die englischsprachigen Fermentistas haben den geflügelten Satz „under the brine is fine“ (unter der Lake ist alles fein) geprägt. Das ist entscheidend, da alles, was der Luft ausgesetzt ist, schimmeln könnte. Und wie diese Lake entsteht ist der Unterschied der drei Varianten.

Variante 1

Bei geraspeltem oder gehobeltem Gemüse, z.B. Sauerkraut, kann man die Lake erkneten. Man vermischt die Gemüseraspel mit 2 % Salz und knetet so lange, bis genug Flüssigkeit entstanden ist, um das Gemüse im Glas damit gut zu bedecken.

Variante 2

Bei semigrossen Gemüsestücken funktioniert es manchmal, dass man sie mit 2 % ihres Gewichtes an Salz bestreut und stehen lässt, bis sie genügend Flüssigkeit abgegeben haben. Falls das nicht funktioniert, bitte weiter zu...

Variante 3

Aus Salz und Wasser wird eine Lake gemischt. Eine Salinität von 2 % verspricht generell erfolgreiche Fermente.

Schritt 3: Warten

Fermentieren braucht Zeit. Die Fermente verwandeln sich stetig, und das kann man sehen und hören. Beim Fermentationsprozess spielt die Temperatur eine wichtige Rolle. Zwischen 18°-24°C arbeiten die Milchsäurebakterien am besten. Je wärmer, desto schneller die Fermentation. Wenn die Wohnung im Sommer sehr warm ist, kann den Bakterien ein höherer Salzgehalt helfen. Mit mehr Salinität dauert der Prozess länger und schafft bessere Bedingungen für eine gelungene und sichere Fermentation. Nach einer Woche lassen sich die Gefässe etwas kühler stellen bis sie fertig sind mit der Fermentation. Die Dauer variiert je nach Gemüse, Temperatur und Art des Fermentes von drei Tagen bis zu drei Monaten und mehr. Der einzig wahre Anhaltspunkt um zu wissen wann es fertig ist, ist der Geschmack. Mit der Zeit findet ihr raus, was euch am besten schmeckt. Wenn die Fermentation abgeschlossen ist (es schmeckt und es bildet sich keine weitere Kohlensäure), kann das Gemüse samt der Lake in Schraubgläser umgefüllt und in den Kühlschrank gestellt werden. Dort wird die Fermentation bis kurz vor den Stillstand verlangsamt. Das fertige Produkt ist im Kühlschrank nun monatelang haltbar.

KlimaKüche November

Spezial Kürbislexikon

Die KlimaKüche wird zur Kürbis-Küche. Viele verschiedene Arten bereichern Teller und Gerichte. Zu den Kürbissen liefert die herbstliche Erntezeit Quitten, Möhren, Rote-Beete, Tobinambur, Porree, Spitzkohl und immer noch Salate wie Radicchio, Rucola und Red Giant.

Hokkaido: Orange / Rot / Grün oder Blau

Zeichnet sich durch einen besonderen feinen Geschmack und lange Lagerfähigkeit aus. Klassische Verwendung wie Braten, Backen, Suppen und vieles mehr. Der blaue Hokkaido ist geschmacklich einer der Besten überhaupt, und sehr beliebt in Japan, auch ideal für die Herstellung von Gnocchi.

Schale: **essbar**

bester Zeitpunkt zum Essen: **Oktober - November**



Sweet Dumpling

Ein kleinfruchtiger Speisekürbis mit dekorativen Äußeren, der auch als Zierkürbis verwendet werden kann. Die Frucht hat eine cremeweiße Grundfarbe mit grünen Rippenstreifen. Das orange Fruchtfleisch ist mit seinem kastanienähnlichen Aroma sehr wohlschmeckend.

Schale: **meist nicht essbar**

bester Zeitpunkt zum Essen: **Oktober - November**



Blue Ballet

Runde, leicht birnenförmige Früchte mit türkiser bis blaugrüner Schale und festem gelborangenem Fruchtfleisch. Die Konsistenz ist leicht mehlig mit ausgeprägt nussigem Geschmack.

Schale: **essbar**

bester Zeitpunkt zum Essen: **November - Januar**



KlimaKüche November

Tobinambur

Topinambur [der/die] (*Helianthus tuberosus*) ist eine Pflanze und zählt botanisch zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und zur selben Gattung wie die Sonnenblume (*Helianthus annuus*). Sie ist mit der Yacon (*Smallanthus sanchifolius*) verwandt und bildet wie diese essbare Sprossknollen. Beide gehören zum Wurzelgemüse und sind Nutzpflanzen, deren Sprossknolle primär für die Ernährung genutzt wird. Mancherorts wird Topinambur als Erdapfel bezeichnet, oder Erdbirne, Jerusalem-Artischocke, Borbel, Erdartischocke, Erdschocke, Erdsonnenblume, Erdtrüffel, Ewigkeitskartoffel, Indianerknolle, Kleine Sonnenblume, Knollensonnenblume, Rosskartoffel (weil sie an Pferde verfüttert wurden), Schnapskartoffel, Süß- und Zuckerkartoffel. Im erwerbsmäßigen Anbau wird Topinambur einjährig kultiviert. Die Pflanze ist anspruchslos und stellt keine großen Anforderungen an seinen Standort. Der Geschmack der Knollen ist süßlich, die Konsistenz wässrig und sie erinnert an Artischocken, Süßkartoffel und Yacon. Die Knolle kann sowohl roh, in Salaten, in Salzwasser gekocht oder frittiert verzehrt werden. Ebenso kann ein Saft als Getränk zubereitet werden. Der goldgelb bis braune Topinambursirup wird als alternatives Süßungsmittel verkauft. Besonders hervorzuheben ist der Inhaltsstoff Inulin, ein unverdauliches Polysaccharid. Als wasserlöslicher Ballaststoff ist Inulin ein wichtiges Präbiotikum. Der Gehalt an Inulin ist zum Zeitpunkt der Ernte am höchsten, und fällt bei der Lagerung stetig ab.



Topinambur-Chips

für 8 Personen, Arbeitszeit ca: 20 min.

Zutaten: 1 kg Topinambur, Öl, Salz und Gewürze

Zubereitung: Die Topinambur-Knollen schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in dünne Scheiben schneiden. Diese in reichlich Öl goldgelb ausbraten, oder alternativ im Ofen 10 min. bei 220°C Umluft ausbacken. Dabei können Gewürze, die angeröstet werden sollen, mit hinzugegeben werden, oder Streugewürze mit dem Salz, nach dem Abtropfen der Chips auf Küchenkrepp, verwendet werden.

KlimaKüche Dezember

Linsen

Linsen

...sind Protein-Pakete: Mit über 23 g Eiweiß (pro 100 g) sind getrocknete Linsen eine klasse Eiweißquelle. Speziell Vegetarier und Veganer sollten darum Linsen öfter zu sich nehmen

...stärken Nerven und Gehirn: Mit durchschnittlich 130 mg Magnesium sind getrocknete Linsen echte Nervennahrung.

...bringen jede Menge Ballaststoffe: Schon eine Portion von 100 g getrockneten Linsen liefert mehr als den halben Tagesbedarf an Ballaststoffen. Das macht sie zur perfekten Kost für alle, die gern lange satt sein möchten und außerdem ihrer Verdauung etwas Gutes tun wollen. Die Ballaststoffe helfen dem Körper außerdem dabei, den Cholesterinspiegel ins Lot zu bringen

...machen stark und fit: Mit 8 mg Eisen pro 100 g können sich getrocknete Linsen sehen lassen. Allerdings kann der Körper das pflanzliche Eisen aus den Linsen weniger gut nutzen, und daher ist Vitamin C (Zitrone oder Orange) mit dazu einzunehmen.

...sind mit einem Emissionswert von unter 130 g (pro 100 g), ist die CO₂-Bilanz von Linsen gut.

Dal von roten Linsen

für 8 Personen, Arbeitszeit ca. 25 min., Kochzeit ca. 20

Zutaten:

- > 2 Zwiebeln, gewürfelt
- > 2 Knoblauchzehen, gehackt
- > 2 EL Ingwer, gehackt
- > 1 TL Öl
- > 6 Tassen rote Linsen
- > 50 g Joghurt
- > halbes Bund Koriander, frisch
- > 1 TL Salz & 1 TL Garam Masala
- > 2 TL Kurkuma oder Currypulver

Zubereitung:

In einem Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Dann alle Gewürze außer Salz dazu geben und rösten, gut rühren damit nichts ansetzt. Nun kommen die Linsen dazu. Alles verrühren, mit 250 ml Wasser aufgießen und ca. 15 min. köcheln lassen, bis die Linsen weich, aber nicht matschig sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazu geben. Erst zum Schluss mit Salz abschmecken. Anrichten mit Joghurt und getrockneten/ frischen Kräutern wie Koriander oder Petersilie, oder auch Zwiebel.

Linsen brauchen viel Flüssigkeit: Damit die üppig vorhandenen Ballaststoffe in Linsen optimal auf das Sättigungsgefühl und die Verdauung wirken können, müssen sie gut aufquellen. Viel Trinken danach ist darum wichtig! Linsen sind relativ schwer verdaulich und können unangenehme Blähungen verursachen. Wer grüne, braune, schwarze und generell ungeschälte Linsen weniger gut verträgt, kann statt dessen geschälte rote und gelbe Linsen essen, die bekömmlicher sind.



KlimaKüche Dezember

Spezial: Energiebällchen und Walnuss-Pesto

Energiebällchen mit Cranberries und Haferflocken

Zutaten für 12 Bällchen:

- 100 g Haferflocken
- 50 g getrocknete Cranberries
- 4 EL Erdnussbutter
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gründlich vermischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 30 min. in den Kühlschrank geben.
3. Mit den Händen aus der Mischung kleine Bällchen formen.
4. Die Bällchen in Kokosraspeln wälzen und auf das vorbereitete Backblech legen. Für weitere 30 min. in den Kühlschrank stellen und dann in einen luftdichten Behälter verwahren. Bis zum Verzehr weiterhin im Kühlschrank lagern.

Energiebällchen mit Aprikosen und Haferflocken

Zutaten für 14 Bällchen:

- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100 g Haferflocken
- 25 g Kakaopulver
- 1 Banane
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Haferflocken in einem Küchenmixer gut zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles pürieren, bis sich eine homogene Masse formt.
3. Mit Frischhaltefolie abdecken, für mindestens 30 min. in den Kühlschrank geben. Mit den Händen aus der Mischung kleine Bällchen formen.
4. Die Bällchen im Kakaopulver wälzen, auf das Backblech legen und für weitere 30 min. in den Kühlschrank stellen. Danach luftdicht und im Kühlschrank bis zum Verzehr lagern.

veganes WALNUSS-PESTO

Basismischung: ca. 200 g Walnüsse, Pflanzenöl und Salz

Zum Verfeinern: asiatischer fermentierter Würz-Tofu, Pfeffer, Knoblauch, Bockshornklee (gemahlen), Hefeflocken, Chili, Kräuter (Petersilie, Basilikum, Bärlauch)

Zubereitung: Die Walnuss ist ein guter Lieferant für Omega 3 Fettsäuren und Hauptakteurin des Pestos. Zuerst die Walnüsse hacken, danach in der Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht braun sind und duften. Die Nüsse in ein Glas umfüllen und mit 1/2 - 1 TL Salz würzen. Mit soviel Öl auffüllen, dass die Masse bedeckt ist. Das ist die Basis-Mischung, die man nun in verschiedene Richtungen weiter verfeinern kann. Sehr delikates ist hier 20-40g asiatischen Würz-Tofu dazugeben, der ein sehr käsig-würziges Aroma abgibt. Alternativ zum Tofu oder auch zusätzlich kann 1 zerdrückte Knoblauchzehe und/oder Kräuter untergemischt werden.

Spezial Ketchup

3 verschiedene Sorten

Vorbereitung: 1 Stunde, Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten:

- | | |
|--|--|
| > 3 Zwiebeln | > 2 TL Rapsöl |
| > 6 Tomaten | > 3 TL Speisestärke |
| > 80 ml Apfelsüße oder
der Agavendicksaft | > jeweils eine 1 Prise Zimt,
Salz und Pfeffer |
| > 60 ml Apfelessig | > 3 EL Currypulver (Madras) |
| > 80 g Tomatenmark | > 3 Zehen Knoblauch |

Zubereitung:

In gekauftem Ketchup sind oftmals gar keine frischen Zutaten mehr drin. Wer sein Ketchup selber machen kann, der ist natürlich auch frei in der Qualität seiner Zutaten.

1. Zuerst die Zwiebeln grob schneiden und andünsten, und danach diese mit der Hälfte des Tomatenmarks 1-2 min. lang köcheln.
2. Anschließend die geschnittenen Tomaten dazu geben, mit der mit einer Prise Zimt, Salz und Pfeffer, sowie der Apfelsüße versetzen
3. Jetzt wird alles mit dem Stabmixer sehr fein püriert.
4. Die Grundsoße kochen wir dann einmal richtig auf, und lassen sie anschließend auf kleiner Stufe, ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren, eine gute 1/2 h köcheln.
5. Daraufhin wird in einer extra Schüssel das übrige Tomatenmark mit dem Essig und der Speisestärke verrührt, bis keine Klümpchen von der Speisestärke mehr zu sehen sind. Bevor das Tomatenmark dazu geben wird, wird immer erst das Essig mit der Speisestärke verrührt, so ist es flüssiger und die Speisestärke schneller aufgelöst.
6. Diese Essig-Mixtur wird in die Grundsoße gerührt, und nochmal für ein paar Minuten gut aufgekocht. Jetzt sollte die gewünschte Konsistenz erreicht sein, und der selbstgemachte Ketchup kann heiß in Gläser abgefüllt werden. Wer möchte kann jeweils ein Drittel zu Curryketchup und/oder dem scharfen Knoblauchketchup weiter verarbeiten.

Tipp: Kürbisketchup kann sowohl mit Tomaten und Kürbis oder nur Kürbis hergestellt werden.

Ein simples Grundrezept hierfür: Das Kürbisfleisch klein schneiden, mit dem Essig ca. 20 min. kochen lassen und pürieren. Dann Gelierzucker und Gewürze dazugeben, und unter Rühren erhitzen. Noch weitere 10 min. kochen lassen, und dann ist der Ketchup fertig — in die Flaschen füllen und verschließen.

Wildkräuter-Senf

Als Grundlage dienen die Senfsamen des Gelben Senf (*Sinapis albae* L.). Senf regt durch Sekretions-Steigerung der Verdauungsdrüsen zur schnelleren Verdauung an. Damit liegen fettreiche Essen nicht so lange im Magen. Einen weiteren ernährungsphysiologischen Vorteil entdeckten vor einigen Jahren indische Forscher. Sie fanden heraus, dass schon kleine Mengen an Senf den Schadstoff Benzpyren, der beim Grillen entsteht, unschädlich machen.

Das Mischungsverhältnis der Senfsorten bestimmt Schärfe und Geschmack. Beides entfaltet sich erst allmählich (mindestens 10 min.) nach dem Hinzufügen von Flüssigkeiten wie Wasser, Essig, Wein oder unreifem Most. Die Grundkomponenten für jeden Senf müssen salzig, süß und sauer sein.



Zutaten Grundrezept:

- > 200 g Senfkörner, gelb
- > 200 ml Wasser
- > 250 g (Apfel-)Essig
- > 30 g Kräuter (ja nach Gusto)
- > 2 TL Salz
- > 70 g Honig oder Zucker
- > 2 EL Pflanzenöl
- > 2 EL Olivenöl

Wer es scharf mag, gibt ein wenig Cayennepfeffer, scharfes Paprikapulver oder Chiliflocken hinzu. Das harmoniert auch wunderbar in Verbindung mit Orangenschalen. Auch bei der Wahl der Kräutern gibt es die freie Auswahl zur Verwendung wie Petersilie, Kerbel, Nelken oder Ingwer. Ein Klassiker der französischen Küche, und besonders lecker ist Estragon im Senf. Für einen mediterranen Senf eignet sich Rosmarin. Wer es skandinavisch mag, gibt frischen Dill, kleingehackte Apfelstückchen oder Apfelmus und anteilig mehr Honig hinzu. Oder auch Quitten und andere Früchte eignen sich.

Zubereitung:

Als erstes die Senfkörner in eine Rührschüssel geben, und diese mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine fein mahlen, sodass Senfmehl entsteht. Das geht auch per Handarbeit mit einem Mörser, oder einer Kaffeemühle. Im Anschluss das Wasser hinzugeben und zu einer Masse verrühren. Die Masse in einen Topf füllen und mit Kräutern der Wahl vermischen. Essig, Pflanzenöl, Salz und Honig hinzugeben. Ist alles fertig vermengt, mindestens 10 min. bis einige Stunden quellen lassen. Im Anschluss den Topf auf den Herd stellen, und etwa 5 min. erhitzen, aber nicht kochen! Danach eine 1/2 h abkühlen lassen. Zum Verfeinern hochwertiges Olivenöl unterrühren, und den Senf noch warm in Gläser abfüllen. Die Gläser vorher abkochen, dass diese steril sind. So hält sich der Senf über drei Monate. Im Glas reift er noch nach, und entwickelt seine Aromen. Der Senf kann theoretisch sofort gegessen werden.

Schlagwortregister

Blätterteig	S. 9/10
Baum-Spinat	S. 12
Bohnen	S. 13/14
Energiebällchen	S. 24
Fermentieren	S. 19/20
Gemüsebrühe	S. 1
Gewürze	S. 2
Gries	S. 3/7
Holunder	S. 11
Kohlroulade, vegan	S. 4
Kürbis	S. 21
Linsen	S. 23
Mangold	S. 9
Salat	S. 16
Senf	S. 26
Tobinambur	S. 22
Pesto	S. 23
Pizza	S. 9/18
Zucchini	S. 15/17
Wildkräuter	S. 5/6/7/8/10/26
Wurzelgemüse	S. 1/2/3/7/14/15



Download des Kochbuchs auf der Homepage
zum Projekt über den Verein:

**[https://essbare-stadt.de/wp/projekte/
klimakostmobil/materialien-links/](https://essbare-stadt.de/wp/projekte/klimakostmobil/materialien-links/)**

Viel Spaß beim Anwenden und Ausprobieren der
Rezepte dieses Kochbuchs.

Wir freuen uns jederzeit über Feedback dazu.

Kontakt:

**KlimaKOSTmobil Essbare Stadt e.V. Friedrich-
Ebert-Straße 149 34119 Kassel
info@essbare-stadt.de**

Idee & Gestaltung Linda Rehn
Projektleitung KlimaKOSTmobil