Liebe Leserinnen und Leser,

Sie erwartet in diesem Buch eine Reise in die klimafreundliche Küche, bei der Sie entdecken können, wie gut sich **Ernährung, Genuss und Klimaschutz** ergänzen können.

Der Klimawandel und seine Folgen sind in aller Munde: Stürme, Hitzeperioden und Starkregen sind immer häufiger zu beobachten. Etwa 20 – 25 Prozent der Treibhausgasemissionen werden unserem Ernährungssystem zugerechnet. Was wir essen, wo wir einkaufen und wie wir unsere Speisen zubereiten, beeinflusst das Klima maßgeblich. **Doch was macht die klimafreundliche Küche aus?** Eine klimafreundliche Ernährung bedeutet in erster Linie, bewusst zu Lebensmitteln zu greifen, die möglichst wenig Treibhausgasemissionen verursachen und gleichzeitig beim Geschmack keine Kompromisse eingehen zu müssen.

Dieses Klimakochbuch begleitet Sie durch das ganze Jahr, indem es **für jeden Monat ein saisonales Gemüse oder Obst** in den Fokus stellt. Es inspiriert mit tollen und leckeren Rezepten, die nicht nur super schmecken, sondern auch unserem Planeten etwas Gutes tun. Ein tolles Gemeinschaftsprojekt der Weissacher Bürger*innen. Zu jedem jeweiligen Gemüse-oder Obst des Monats haben Sie **Ihre Lieblingsrezepte und Ideen** eingeschickt und so gemeinsam dieses Kochbuch gestaltet. Dabei wird sicherlich jeder Geschmack getroffen!

Ich wünsche uns allen viel Freude beim Ausprobieren und jede Menge Inspiration, um selbst zu experimentieren. Bringen wir gemeinsam den Klimaschutz in aller Munde und machen so eine klimafreundlichere Zukunft möglich!

Ralf Nentwich

Grüner Landtagsabgeordneter des Wahlkreises Backnang und Sprecher für Ernährung

Klima Wandeln Prima Handeln

Im Alltag seinen persönlichen ökologischen Fußabdruck klimafreundlich zu gestalten ist Ziel des Projekts Klima Wandeln Prima Handeln (Prima Klima).

Dabei ist eine aktive Bürger*innenbeteiligung ein wesentlicher Bestandteil des Projektes.

Der im Projekttitel enthaltene Begriff „Prima“ steht für partizipativ, respektvoll, inklusiv, maßvoll und aktiv. Eine gemeinsame Erarbeitung eines Aktionsplanes im Rahmen des Projekts zum Klimaschutz im Alltag mit 48 Maßnahmen in den fünf Handlungsfeldern unseres Logos dient als Basis der gemeinsam umzusetzenden Aktionen und Maßnahmen in Weissach im Tal.

Im Rahmen der Maßnahme „Lebensmittelwertschätzung“ – Lebensmittel ist Mittel zum Leben“ ist dieses Prima-Klima-Kochbuch entstanden.

Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit nach einem Beschluss des Deutschen Bundestags.
Die Veröffentlichung wird ermöglicht über die Fördermittel der Postcode Lotterie.

KONSUM: Regionalität und Produktqualität den Vorrang geben

PLATZHALTER
LOGO
POSTCODE
LOTTERIE

Gefördert durch:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

Regional Einkaufen

Wieder einmal lässt sich das www-Prinzip anwenden:

Wann Siehe Saisonkalender

Was Regionalität – Erzeugung, Produktion, Verpackung, Herstellungsbedingungen, Faire Bedingungen

Wo Wo kommt das Produkt her? Wie weit ist mein persönlicher Einkaufsweg bzw. wie lege ich diesen Weg zurück?

CO2-Abdruck am Beispiel der Tomate

Saisonale, regionale Tomate: saisonale Tomaten aus Deutschland mit einem CO2-Fußabdruck von 0,3 kg CO2eq pro Kilogramm.

Tomaten im Winter: Auch wenn sie aus Deutschland stammen, belasten Tomaten im Winter das Klima stark, der CO2-Fußabdruck liegt dann bei 2,9 kg CO2eq. Der Grund: Die Tomaten werden in der Regel in Treibhäusern gezüchtet, für die ein hoher Energieaufwand beim Beheizen nötig ist.

Produktherkunft am Beispiel der Ananas

Der CO2-Fußabdruck von frischen Flugananas ist mehr als 25-mal höher als bei Ananas, die mit dem Schiff zu uns kommen.

Regional Einkaufen bedeutet

- Kürzere Transportwege: ein kurzer Transportweg bedeutet weniger Ressourcen-Verbrauch und ein geringerer Nährstoffverlust bei den Lebensmitteln.
- Die Lebensmittel werden reif geerntet und müssen nicht mehr nachreifen. So bleiben die Nährstoffe optimal erhalten und auch der Geschmack überzeugt.
- Kurze Lagerzeiten garantieren, dass die Lebensmittel frisch beim Verbraucher ankommen.
- Saisongemüse ist oft reichlich verfügbar und dadurch günstiger.

Regionale Produkte vor Ort

- Markt
- Hof
- Imker
- Eis
- Lebensmittel
- Getränke

Weissacher Wochenmarkt

Wochenmarkt
Allmersbach im Tal

Seemühle
Seemühle 1, Weissach im Tal
www.seemuehle.com

Michael Steinats Biohof

Käsbühlhof Bacher
Im Käsbühl 6, Wattenweiler

Milchautomat und Hofladen
Ungeheuerhof 25, Backnang

Frisch vom Ungeheuerhof
Ungeheuerhof 5, Backnang

Hofladen Benignus
Ungeheuerhof 5, Backang

Imkerei Mikley
Bachstr. 20, Cottenweiler

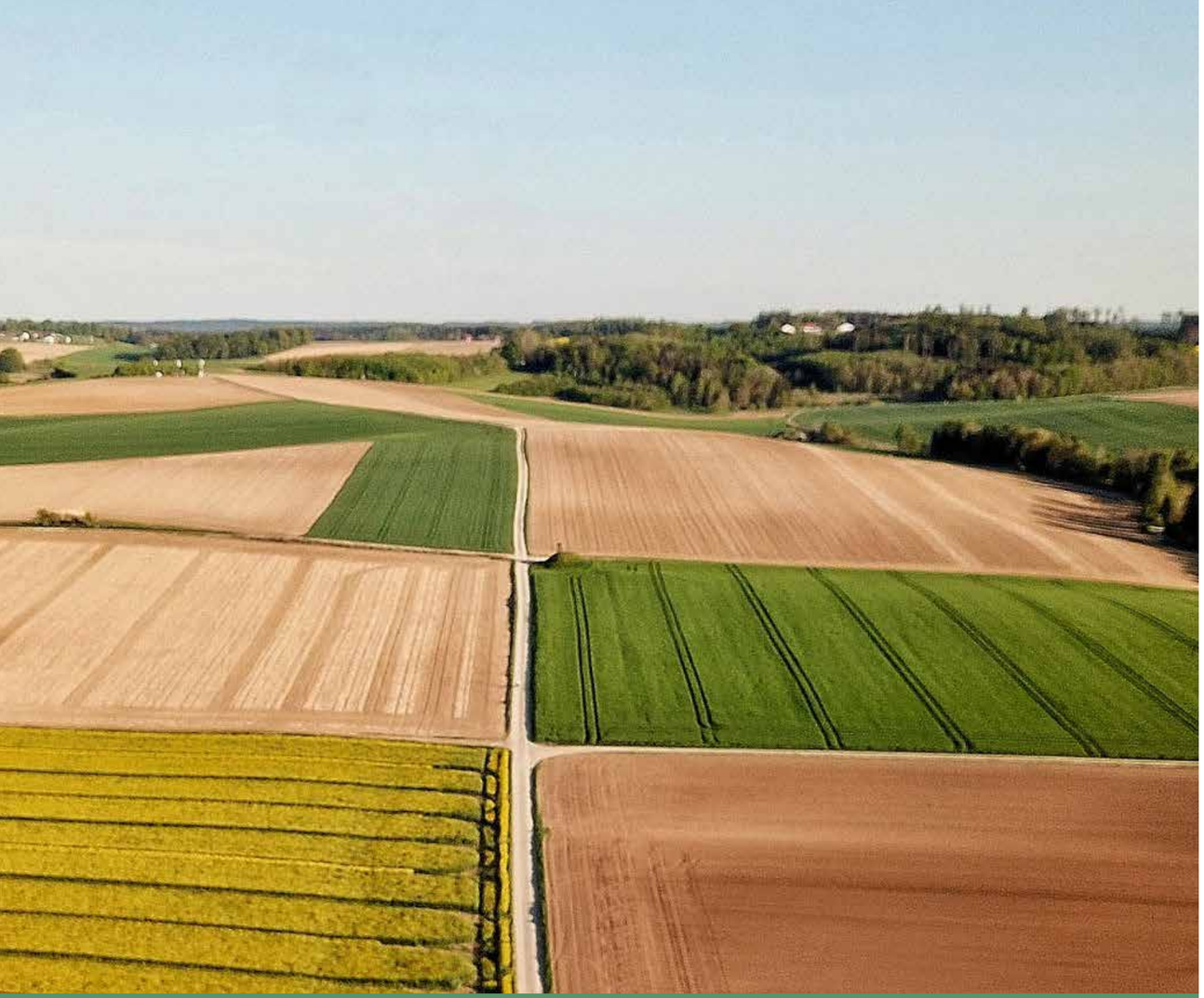
Imkerei Fichtl
Bildäcker 12, Unterweissach

Imkerei am Turm
Allmersbach im Tal
www.imkereiamturm.de

Sommer Eis
Heslachhof 15, Oberbrüden

Edeka Bangemann
Unterweissach und Lippoldsweiler

Getränke Galaxie
Rudolf Koch Getränkemarkt
Hohe Str. 4, Unterbrüden



Unsere Bürgermeister/in

Regionalität steht für mich ...

lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nunc erat, faucibus vitae convallis non, convallis at lacus. Aenean porttitor neque facilisis, porta enim faucibus, tempus.

Lieblingsgericht: **convallis at lacus**

Name des Bürgermeisters

Regionalität steht für mich ...

lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nunc erat, faucibus vitae convallis non, convallis at lacus. Aenean port neque facilisis, porta enim faucibus, tempus.

Lieblingsgericht: **convallis at lacus**

Name der Bürgermeisterin

Regionalität steht für mich ...

lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nunc erat, faucibus vitae convallis non, convallis at lacus. Aenean porttitor neque facilisis, porta enim faucibus, tempus.

Lieblingsgericht: **convallis at lacus**

Name des Bürgermeisters

Saisonkalender für den Einkauf

Viele Lebensmittel gibt es als Lagerware das ganze Jahr über – Vorratshaltung ist eine gute Möglichkeit sich über den Winter zu versorgen.

Auf den nachfolgenden Seiten haben wir für jeden Monat eine Übersicht für saisonales Gemüse, Obst und Nüsse zusammengestellt und diese nach Freilandwaren und Lagerwaren gruppiert.

Januar

Gemüse

Freilandwaren

- Champignon
- Chinakohl
- Grünkohl
- Meerrettich
- Pastinake
- Petersilienwurzel
- Rosenkohl
- Steckrübe
- Wirsing

Lagerwaren

- Butternut-Kürbis
- Hokkaido
- Kartoffel
- Knollensellerie
- Kürbis
- Möhre
- Lauch
- Rettich
- Rote Bete
- Rotkohl
- Schalotte
- Spagettikürbis
- Spitzkohl
- Weißkohl
- Zwiebel

Obst und Nüsse

Freilandwaren

keine

Lagerwaren

- Apfel
- Birne
- Haselnuss
- Walnuss

Februar

Gemüse

Freilandwaren

Champignon
Chinakohl
Pastinake
Petersilienwurzel
Steckrübe
Wirsing

Lagerwaren

Butternut-Kürbis
Hokkaido
Kartoffel
Knollensellerie
Kürbis
Möhre
Lauch
Rettich
Rote Bete
Rotkohl
Schalotte
Spagettikürbis
Spitzkohl
Weißkohl
Zwiebel

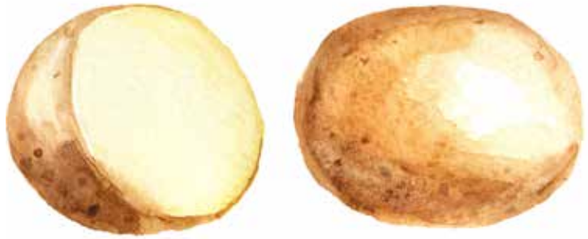
Obst und Nüsse

Freilandwaren

keine

Lagerwaren

Apfel



März

Gemüse

Freilandwaren

Champignon

Lagerwaren

Chinakohl
Butternut-Kürbis
Kartoffel
Knollensellerie
Kürbis
Möhre
Lauch
Rote Bete
Rotkohl
Schalotte
Spagettikürbis
Weißkohl
Wirsing
Zwiebel

Obst und Nüsse

Freilandwaren

Rhabarber

Lagerwaren

Apfel

April

Gemüse

Freilandwaren

- Champignon
- Radieschen
- Spargel
- Spinat

Lagerwaren

- Chinakohl
- Butternut-Kürbis
- Kartoffel
- Knollensellerie
- Möhre
- Lauch
- Rotkohl
- Schalotte
- Weißkohl
- Wirsing
- Zwiebel

Obst und Nüsse

Freilandwaren

- Rhabarber

Lagerwaren

- Apfel

Mai

Gemüse

Freilandwaren

- Blumenkohl
- Champignon
- Chinakohl
- Frühlingszwiebeln
- Kohlrabi
- Mairübe
- Mangold
- Pak Choi
- Portulak
- Radieschen
- Rettich
- Romanesco
- Rotkohl
- Salatgurke
- Spargel
- Spinat
- Spitzkohl
- Zucker-/Kaiserschote

Lagerwaren

- Kartoffel
- Knollensellerie
- Möhre
- Lauch
- Schalotte
- Weißkohl
- Wirsing
- Zwiebel

Obst und Nüsse

Freilandwaren

- Erdbeere
- Holunderblüte
- Rhabarber

Lagerwaren

- Apfel

Juni

Gemüse

Freilandwaren

Aubergine
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Champignon
Chinakohl
Erbse
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Kartoffel
Knollensellerie
Kohlrabi
Mairübe
Mangold
Pak Choi
Portulak
Paprikaschote
Radieschen
Rettich
Romanesco
Rotkohl
Salatgurke
Spargel
Staudensellerie
Spinat
Spitzkohl
Wirsing
Zucchini
Zucker-/Kaiserschote

Lagerwaren

Möhre
Lauch
Schalotte
Weißkohl
Zwiebel

Obst und Nüsse

Freilandwaren

Erdbeere
Heidelbeere
Himbeere
Holunderblüte
Johannisbeere
Kirsche
Pflaume
Rhabarber
Stachelbeere
Zwetschge

Lagerwaren

Apfel

Juli

Gemüse

Freilandwaren

Artischoke
Aubergine
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Champignon
Chinakohl
Erbse
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Kartoffel
Knollensellerie
Kohlrabi
Mairübe
Mais
Mangold
Möhre
Pak Choi
Portulak
Paprikaschote
Pfifferling
Radieschen
Rettich
Romanesco
Rotkohl
Salatgurke
Schalotte
Spinat
Spitzkohl
Staudensellerie
Tomate
Wirsing
Zucchini
Zwiebel

Lagerwaren

Lauch
Weißkohl

Obst und Nüsse

Freilandwaren

Aprikose
Birne
Brombeere
Erdbeere
Heidelbeere
Himbeere
Holunderbeere
Johannisbeere
Kirsche
Maulbeere
Mirabelle
Nektarine
Pfirsich
Pflaume
Rhabarber
Stachelbeere
Zwetschge

Lagerwaren

Apfel

August

Gemüse

Freilandwaren

Artischoke
Aubergine
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Champignon
Chinakohl
Erbse
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Kartoffel
Knollensellerie
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mais
Mangold
Möhre
Pak Choi
Portulak
Paprikaschote
Pfifferling
Radieschen
Rettich
Romanesco
Rote Bete
Rotkohl
Schalotte
Spagettikürbis
Spinat
Spitzkohl
Staudensellerie
Steinpilz
Süßkartoffel
Tomate
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebel

Lagerwaren

keine

Obst und Nüsse

Freilandwaren

Apfel
Aprikose
Birne
Brombeere
Heidelbeere
Himbeere
Holunderbeere
Johannisbeere
Kirsche
Maulbeere
Mirabelle
Nektarine
Pfirsich
Pflaume
Stachelbeere
Zwetschge

Lagerwaren

keine

September

Gemüse

Freilandwaren

Artischoke
Aubergine
Blumenkohl
Bohnen, grüne
Brokkoli
Champignon
Chinakohl
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Kartoffel
Knollensellerie
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mais
Mangold
Meerettich
Möhre
Pak Choi
Portulak
Paprikaschote
Pfifferling
Radieschen
Rettich
Romanesco
Rote Bete
Rotkohl
Spinat
Staudensellerie
Steinpilz
Süßkartoffel
Weißkohl
Wirsing
Zwiebel

Lagerwaren

Lauch
Weißkohl

Obst und Nüsse

Freilandwaren

Apfel
Birne
Brombeere
Hagebutte
Haselnuss
Heidelbeere
Himbeere
Holunderblüte
Marone
Mirabelle
Nektarine
Pfirsich
Pflaume
Walnuss
Weintraube
Zwetschge

Lagerwaren

keine

Oktober

Gemüse

Freilandwaren

Aubergine
Blumenkohl
Bohnen, grüne
Brokkoli
Champignon
Chinakohl
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Kartoffel
Knollensellerie
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mais
Mangold
Meerettich
Möhre
Pak Choi
Portulak
Paprikaschote
Pfifferling
Radieschen
Rettich
Romanesco
Rote Bete
Rotkohl
Spinat
Staudensellerie
Steinpilz
Süßkartoffel
Weißkohl
Wirsing
Zwiebel

Lagerwaren

Schalotte

Obst und Nüsse

Freilandwaren

Apfel
Aprikose
Birne
Brombeere
Heidelbeere
Himbeere
Holunderbeere
Johannisbeere
Kirsche
Maulbeere
Mirabelle
Nektarine
Pfirsich
Pflaume
Stachelbeere
Zwetschge

Lagerwaren

keine

November

Gemüse

Freilandwaren

Blumenkohl
Brokkoli
Champignon
Chinakohl
Grünkohl
Knollensellerie
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Meerettich
Möhre
Pastinake
Petersilienwurzel
Rettich
Rote Bete
Rotkohl
Spaghetti-Kürbis
Steckrübe
Weißkohl
Wirsing

Lagerwaren

Butternut-Kürbis
Hokkaido
Kartoffel
Schalotte
Spitzkohl
Zwiebel

Obst und Nüsse

Freilandwaren

Hagebutte
Marone
Quitte
Schlehe

Lagerwaren

Apfel
Birne
Haselnuss
Walnuss

Dezember

Gemüse

Freilandwaren

Champignon
Chinakohl
Grünkohl
Knollensellerie
Lauch
Meerettich
Pastinake
Petersilienwurzel
Rote Bete
Steckrübe
Wirsing

Lagerwaren

Butternut-Kürbis
Hokkaido
Kartoffel
Kürbis
Möhre
Rettich
Rotkohl
Schalotte
Spaghetti-Kürbis
Spitzkohl
Weißkohl
Zwiebel

Obst und Nüsse

Freilandwaren

Hagebutte
Marone
Quitte
Schlehe

Lagerwaren

Apfel
Birne
Haselnuss
Walnuss

Dezember

Jetzt ist Apfelzeit!

Äpfel sind die bedeutendste Obstsorte in Deutschland.
Knackig, lecker und gesund: als Snack, Knabberei oder als Nachtisch ist der Apfel unschlagbar. Pro Kopf verzehren wir **im Jahr etwa 20 Kilogramm** Äpfel. Deshalb sind Äpfel hierzulande wohl das beliebteste Obst.

In Weissach im Tal stellen die Streuobstwiesen eine Kulturlandschaft dar und in manchen Zeiten war die Obstwirtschaft ein starker Wirtschaftszweig. Etwa **267 Hektar Fläche** nehmen die **Streuobstwiesen in Weissach im Tal** ein. Im Vergleich: Die Fläche eines größtmöglichen Fußballplatzes beträgt etwa einen Hektar. Somit haben wir hier die idealen Bedingungen für die Gesundheit des Menschen sowie eine hervorragende Grundlage für den Klimaschutz.

Deshalb möchten wir, vom Prima-Klima-Team, den Apfel als das regionale und saisonale **Naturprodukt Nummer eins** in unserer Region in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken. ~~Trotz der unsteten Zeiten, die wir gerade durchleben,~~ wollen wir Angebote rund um den Apfel anbieten und damit einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten. Denn warum exotisches Obst aus fernen Ländern und Übersee kaufen und verzehren, wenn es doch den Apfel in all seinen unterschiedlichen Sorten direkt vor unserer Haustür gibt? Er ist gesund, lecker und vielseitig zu verarbeiten. Er wächst hier und sein ökologischer Rucksack ist sehr klein.

Dorothees Apfelbrot

1. Äpfel klein geschnitten mit Zucker, Zitronensaft, Rum und Sultaninen vermischen und einige Stunden stehen lassen.

2. Mehl, Backpulver und Mandeln dazugeben und einen Teig kneten.

3. Backofen auf 180 bis 200°C vorheizen.

Backzeit ca. 1 ½ Stunden ohne Umluft

Einkaufszettel

750g Äpfel
200g Zucker
50g brauner Zucker
2 Zitronen (Saft)
Etwas Rum
250g Sultaninen
150g Mandeln oder Haselnüsse
2 Pk Backpulver
500g Mehl
Zimt, Nelken oder Lebkuchengewürz, Kakao

Christines beschwipster Apfelkuchen

Für eine runde Springform (Durchmesser 28-30cm)

1. **Mürbeteig herstellen:** Mehl mit Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben Margarine- oder Butterflöckchen darauf verteilen. Zucker, Vanillezucker und Ei ebenfalls dazugeben. Alles kräftig mit den Händen verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Abgedeckt für ca. 1/2 Std. in den Kühlschrank stellen.

2. Weißwein mit Pudding kochen, Äpfel grob raspeln, unter Puddingmasse rühren.

3. Die Apfelpuddingmasse auf den Mürbeteig in der Springform geben und 45 Minuten bei 180° C (Umluft 160-170°C) backen.

4. Über Nacht stehen lassen, 2 Becher Sahne steif schlagen und drüberstreichen, mit Kakao bestäuben.

Einkaufszettel

Für den Mürbeteig:
200g Mehl
1 TL Backpulver
75g Margarine od. Butter
75g Zucker
1 Pk Vanillezucker
1 Ei

Für die Füllung:
1kg Äpfel
¾l Weißwein
2 Pk Vanillepudding
200g Zucker
1 Pk Vanillezucker
2 Becher Sahne
Etwas Kakao

Weissach im Tal besitzt etwa 267 ha Streuobstwiesen

Zum Vergleich 🤓
Ein Fußballfeld etwa 1 ha

Gottwalds Apfeltiramisu

Für 4 Personen

1. Mandelkaramell: 5 gehäufte Esslöffel Zucker in einer Pfanne zu Karamell erhitzen, Mandelplättchen zugeben und vermischen. Auf ein Brett kippen und abkühlen lassen. Mit dem Nudelholz drüberfahren, um den Karamell zu zerkleinern.

2. Mascarponecreme: Eigelb mit 3 Esslöffel Zucker so lange schlagen bis sich er Zucker vollständig aufgelöst hat und eine helle, dicke Creme entstanden ist. Mascarpone zufügen, gut unterrühren. Vanillezucker zugeben.

3. Löffelbisquits, Apfelbrei, Mandelakaramell und Mascarpone ~~abwechselnd~~ in dieser Reihenfolge abwechselnd in eine Schüssel schichten. Oberste Schicht muss Mascarponecreme sein. Anschließend kalt stellen.

4. Vor den Servieren mit Kakao bestäuben.

Einkaufszettel

Apfelbrei
100g Mandelblättchen
3 Eigelb
300g Mascarpone
1 Pk Vanillezucker
200g Löffelbisquits

Jessis Apfelkuchen vom Blech

1. Die Äpfel schälen ~~und~~ längs in Spalten schneiden und mit 4 EL Zitronensaft vermischen.

2. Für den Teig Sahne, Zucker, Vanillezucker, abgeriebene Schale der Zitrone halb steif schlagen. Eier einzeln unterrühren, Mehl und Backpulver sieben und kurz unterrühren.

3. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und die Apfelspalten darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- / Unterhitze) auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit für den Guss Butter, Zucker und Milch erhitzen und auf dem Kuchen verteilen, wer mag kann noch Mandelblättchen unterrühren.
Auf der zweiten Schiene von oben weitere 15 Minuten backen.

5. Nach dem Erkalten mit Puderzucker bestäuben und gerne (unbedingt) mit Sahne servieren.

Einkaufszettel

1kg	Äpfel
4 EL	Zitronensaft
2	Becher süße Sahne (à 200 ml)
200g	Zucker
1 Pk	Vanillezucker
	abgeriebene Schale von unbehandelter Zitrone
5	Eier
375g	Mehl
1 Pk	Backpulver
	Puderzucker

Für den Guss:

100g	Butter
4 EL	Milch
1 Pk	Mandelblättchen

Trink Tipp

Apfelsaft von unseren Streuobstwiesen

JANUAR

Winterzeit ist Kohlzeit!

Der Weißkohl, auch Weißkraut, Kappes oder Kraut genannt, ist eine Variante des Kopfkohls und hat im Herbst und Winter Saison. Er gilt als klassisches Wintergemüse und ist in der Küche vielseitig einsetzbar.

In Deutschland ist der Weißkohl eine der beliebtesten Kohlsorten. Ein idealer Vitaminspender für die kalten Wintertage. Neben reichlich **Vitamin C** enthält Weißkohl auch die **Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium**.
Wenn der Winter einkehrt, beginnt auch in unserer Region die Haupterntezeit für viele Arten von Kohlgemüse.

Auf dem Weissacher Wochenmarkt, in den Hofläden oder unseren eigenen Gärten wird der Weißkohl sehr häufig angeboten bzw. angebaut. Deshalb möchten wir, vom Prima Klima Team, den Weißkohl als das regionale und saisonale Gemüse **Nummer eins in unserer Region** in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken. Neben der Lieferung notwendiger Nährstoffe enthält er nur wenig Kalorien. Ob als Kohlroulade, Suppe oder selbstgemachtes Sauerkraut: Wir lassen die Kohlköpfe rollen!

Der Verzehr von saisonalem Obst und Gemüse spart sehr viel CO_2.
Im Vergleich zum CO_2-Verbrauch von Tomaten (2,9kg $C0_2$eq) ist der Weißkohl mit großem Abstand der Sieger im Bereich Umweltschutz! Hier sind es nur 0,1kg CO_2eq pro Kilogramm.

Mutters Krautbraten

von Mutter Mehl über T. Martha/N´dettelsau und Großmutter Wilhelmine

1. Das Kraut mit der Zwiebel in Fett halb dämpfen – mit eingeweichten Semmeln und Ei mischen – mit den Gewürzen abschmecken.

2. In eine gefettet Auflaufform geben – Butterflöckchen darüber verteilen.

3. Eine knappe Stunde bei ca. 180°C auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Dazu evtl. Salz/Kartoffeln und Tomatensauce

Einkaufszettel

½	Weißkrautkopf, fein geschnitten
1	Zwiebel, fein geschnitten
2	Semmeln, geschnitten
1/4l	Milch – zum Brühen der Semmeln
250g	Hackfleisch
1	Ei
	Salz, Pfeffer, Muskat

Spitzkohl-Kartoffel-Auflauf

Für 4 Personen

1. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in Öl anschwitzen. Hack zufügen, kräftig anbraten, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenstücke und Tomatenmark zufügen. Abschmecken.

2. Kohl putzen, kleinschneiden. Kohl in Auflaufform, Hackfleisch drauf, mit Scheiben der Pellkartoffeln bedecken.

3. Schmand und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen.

4. Bei 180°C 45 Minuten backen.

Tipp: Hackfleisch durch Sonnenblumenhack ersetzen :)

Einkaufszettel

500g	Pellkartoffeln (vom Vortag)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
500g	Hackfleisch
1 TL	Oregano
1 EL	Tomatenmark
400g	stückige Tomaten (Dose)
	nach Bel. Salz und Pfeffer (4-5g)
500g	Spitzkohl
150g	Schmand
100ml	Sahne
150g	ger. Emmentaler

Einkaufszettel

280g Nudeln, getrocknet, Fleckerl
700g Weißkraut, geviertelt, ohne Strunk, in Stücken (ca. 4cm)
200g Zwiebeln, halbiert
60g Rapsöl
25g Kristallzucker
2 Knoblauchzehen
½ TL Kümmel, gemahlen
1½ EL Paprikapulver, edelsüß
150g Wasser
1 EL Apfelessig
4 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
3 Prisen Cayennepfeffer, gemahlen
½ Gemüsesuppenwürfel (für 0,5l) oder 1 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
1-2 EL frischer Majoran, Blättchen gehackt

Krautfleckerl (Thermomix-Rezept)

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Fleckerl einwiegen und zur Seite stellen. 350g Kraut in den Mixtopf geben, mit Hilfe des Spatels 5 Sek./Stufe 4,5 zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die übrigen 350g Kraut in den Mixtopf geben, mit Hilfe des Spatels 5 Sek/Stufe 4,5 zerkleinern und zu dem bereits zerkleinerten Kraut in die Schüssel umfüllen.

2. Zwiebeln, Öl, Zucker, Knoblauch, Kümmel, Paprikapulver in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und 5 Min/12°C/Stufe 1 dünsten.

3. Wasser, zerkleinertes Kraut, Apfelessig, 2 TL Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Gemüsesuppenwürfel zugeben und mit Hilfe des Spatels 30 Sek/linksdrehend Stufe 3,5 vermischen.

4. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und 20 Min./100°C/linksdrehend,/Stufe 1,5 dünsten.

5. Währenddessen ausreichend Wasser mit 2 TL Salz in einem großen Kochtopf (ca. 3-4l) zum Kochen bringen und die Fleckerl nach Packungsanweisung bissfest kochen. Gekochte Fleckerl abseihen und zurück in den Kochtopf geben, gedünstetes Kraut und Majoran zugeben. Krautfleckerl abschmecken, gut durchmischen und heiß servieren.

Krautsalat

1. Den Strunk vom Kohl entfernen, Kohl fein raspeln.
Zwiebeln kleinwürfeln und zum Kraut geben.

2. Zucker, Öl, Salz, Pfeffer, Essig und Mineralwasser mischen.
Vorsicht: Wenn man das Mineralwasser zugibt, schäumt es!
Der Zucker muss sich gut auflösen. Die Soße über das Kraut gießen.

3. Das Ganze mit einem etwas kleineren Deckel oder Teller als die Schüssel ist, abdecken und mit 2 bis 3 Konservendosen o.ä. beschweren.
24 Stunden ruhen lassen.

4. Am nächsten Tag nur noch abgießen und servieren.
Wer möchte, kann noch Kümmel zugeben.

Einkaufszettel

1	Weißkohl
2	Zwiebeln
1	Tasse Zucker
1	Tasse Öl
2 EL	Salz
1 TL	Pfeffer
½	Flasche Essig
1	Flasche Mineralwasser

FEBRUAR

Mehr als nur eine Knolle!

Die Kartoffel ist eines der **wichtigsten Nahrungsmittel der Welt** und es werden jährlich etwa 380 Mio. Tonnen geerntet, davon in Deutschland rund 10 Mio. Die Kartoffel ist die unterirdische Knolle, mit denen die Pflanze sich vegetativ vermehrt. Sie ist wohl eine der vielfältigsten Gemüsesorten und vom Speiseplan in Deutschland nicht wegzudenken. Eine Sattmacherin, hoher Gehalt an Kohlenhydraten, wenig Fett, viel Vitamin B und C, sowie viele Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Phosphor, Magnesium).

Kartoffeln lassen sich übrigens auch prima **unverpackt einkaufen** und mit dem Einkauf der regionalen Kartoffel leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz im Alltag. Man kann die Kartoffel selbst ~~anzubauenund~~ in reich licher Menge vor Ort erwerben – direkt beim Erzeugenden und zur **CO2-Einsparung im Alltag**.

Tipp für Kartoffelbrei

Die sehr weich gekochten Salzkartoffeln im Kochwasser mit einem Schneebesen verrühren, ein großes Stück Butter zugeben. Fertig! Die Kartoffeln dürfen beim Kochen nur knapp mit Wasser bedeckt sein. Der Vorteil dieser Zubereitungsart ist, dass keine wertvollen Nährstoffe durch abschütten des Wassers verloren gehen.

Sächsische Quarkkeulchen

1. Die Kartoffeln durch ein Sieb drücken, mit den restlichen Zutaten vermischen.

2. Hühnerei-große Teigmengen in heißem Fett in der Pfanne ausbacken und flach drücken.

3. Mit Puderzucker bestäuben. Dazu isst man Apfelmus.

Tipp: Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und mit dem Quark und Ei(gelb) mit dem Stabmixer pürieren!

Einkaufszettel

500g gekochte Kartoffeln
500g Magerquark
150g Mehl
50g Zucker
1 Pk Vanillezucker
1 TL Zitronenzucker
1 Ei(gelb)
Fett zum Braten, Puderzucker & Apfelmus

Bramborová polévk

Christines Rezept für tschechische Kartoffelsuppe

1. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Hühnerbrühe ca. 25 Minuten weich kochen.

2. Pürieren, Sahne unterheben, einmal kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern.

3. Pilze putzen, in Scheiben scheiden, in heißem Öl kurz anbraten.
Vor dem Servieren auf die Suppe geben.

4. Schnittlauchröllchen über die Suppe streuen.

Einkaufszettel

600g mehlige Kartoffeln
1l Hühnerbrühe
100ml Sahne
Salz, Pfeffer
150g Steinpilze oder Champignons
Schnittlauchröllchen

Ecuadorianische Mangoldsuppe

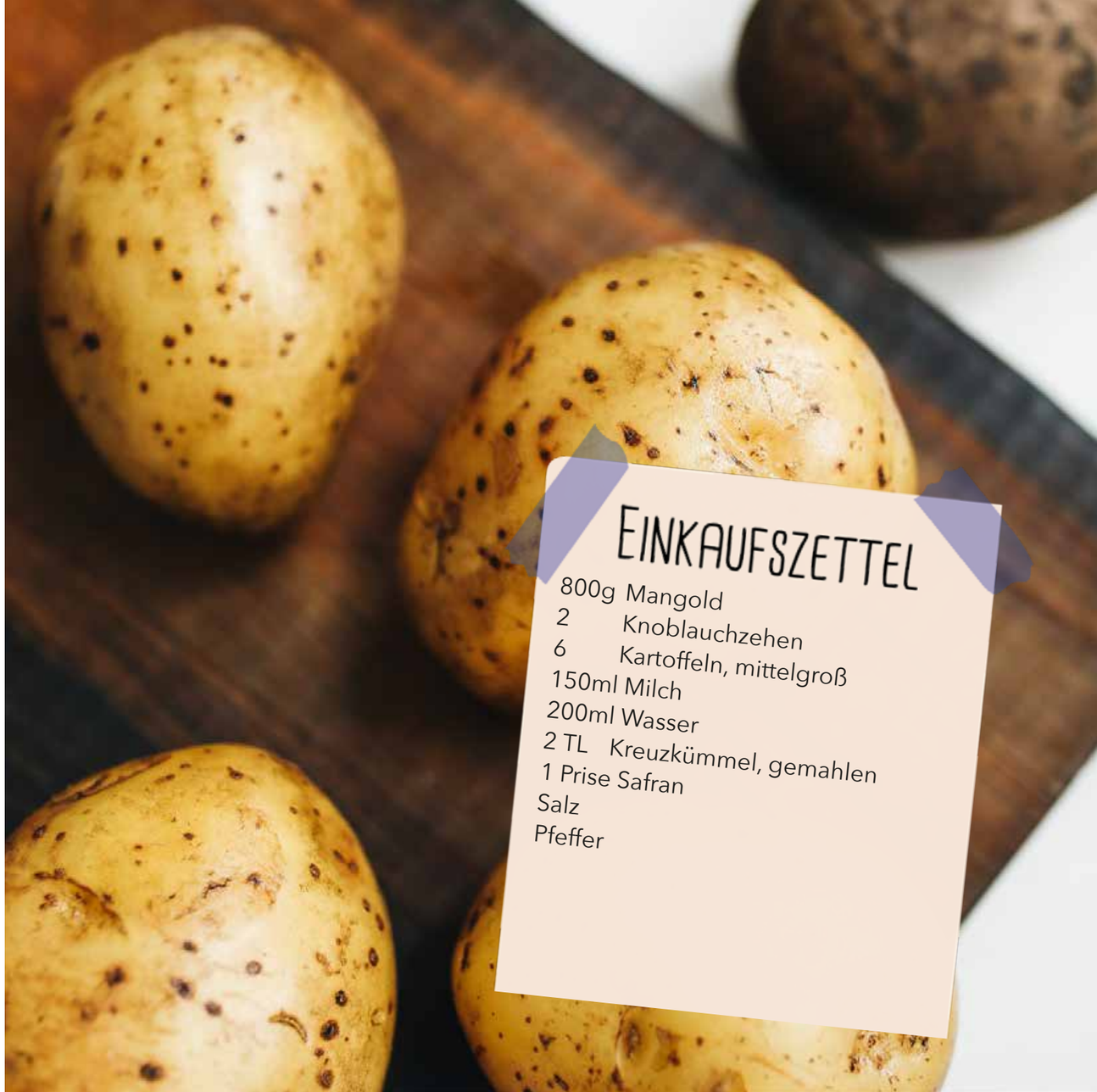
Für 4 Personen

1. Mangold waschen und das Weiße vom Grünen trennen. Die weißen Stiele/Blatt rücken in kleine Würfel schneiden. Die Blätter grob zerschneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.

2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin kurz andünsten, die Kartoffel- und Mangoldwürfel hinzufügen und kurz mitdünsten. Nun die Milch hinzufügen und langsam zum Kochen bringen. Nach Geschmack die Gewürze beigeben und das Ganze im geschlossenen Topf solange kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Gelegentlich umrühren.

3. Unter Umständen noch etwas Flüssigkeit hinzufügen - die Suppe sollte aber sämig bleiben. Zum Schluss die zerkleinerten Mangoldblätter hinzufügen, kurz aufkochen - Fertig.

Wer es nicht ganz so vegetarisch mag oder eine Suppe zum Sattessen haben will, fügt 400 g krümelig gebratenes Hack dazu.



Kartoffelauflauf mit Hackbällchen

Für 6 Personen

1. Kartoffeln waschen und in mit Kümmel gewürzten Salzwasser ca. 20 Minuten garen

2. Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 5 Minuten glasig andünsten.

3. Hack, Paniermehl, Sahne, Ei, Zwiebelwürfel und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 Bällchen daraus formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin ca. 10 Minuten unter Wenden braten.

4. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, waschen und blättrig vom Strunk schneiden. Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. In einen ~~Durchschlag~~ gießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

5. Fett in einem Topf schmelzen. Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren zugießen. Aufkochen, ca. 5 Minuten kochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6. Kartoffeln, Gemüse und Hackbällchen in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Mit Soße übergießen und Käse bestreuen.

7. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten überbacken. Speckscheiben in einer Pfanne ohne Fett kurz unter Wenden knusprig braten und grob zerbröseln. Fertigen Auflauf damit bestreuen.

Einkaufszettel

1kg	mittelgroße Kartoffeln
1 EL	Kümmel
	Salz , Pfeffer
1	Zwiebel
3 EL	Sonnenblumenöl
600g	gemischtes Hackfleisch
4 EL	Paniermehl
4 EL	Schlagsahne
1	Ei (Größe M)
1 EL	Senf
400g	Möhren
1kg	Wirsingkohl
50g	Butter oder Margarine
50g	Mehl
500ml	Gemüsebrühe
500ml	Milch
	frisch geriebene Muskatnuss
200g	geraspelter Raclettekäse
5 Scheiben	Frühstücksspeck
	Fett für die Form

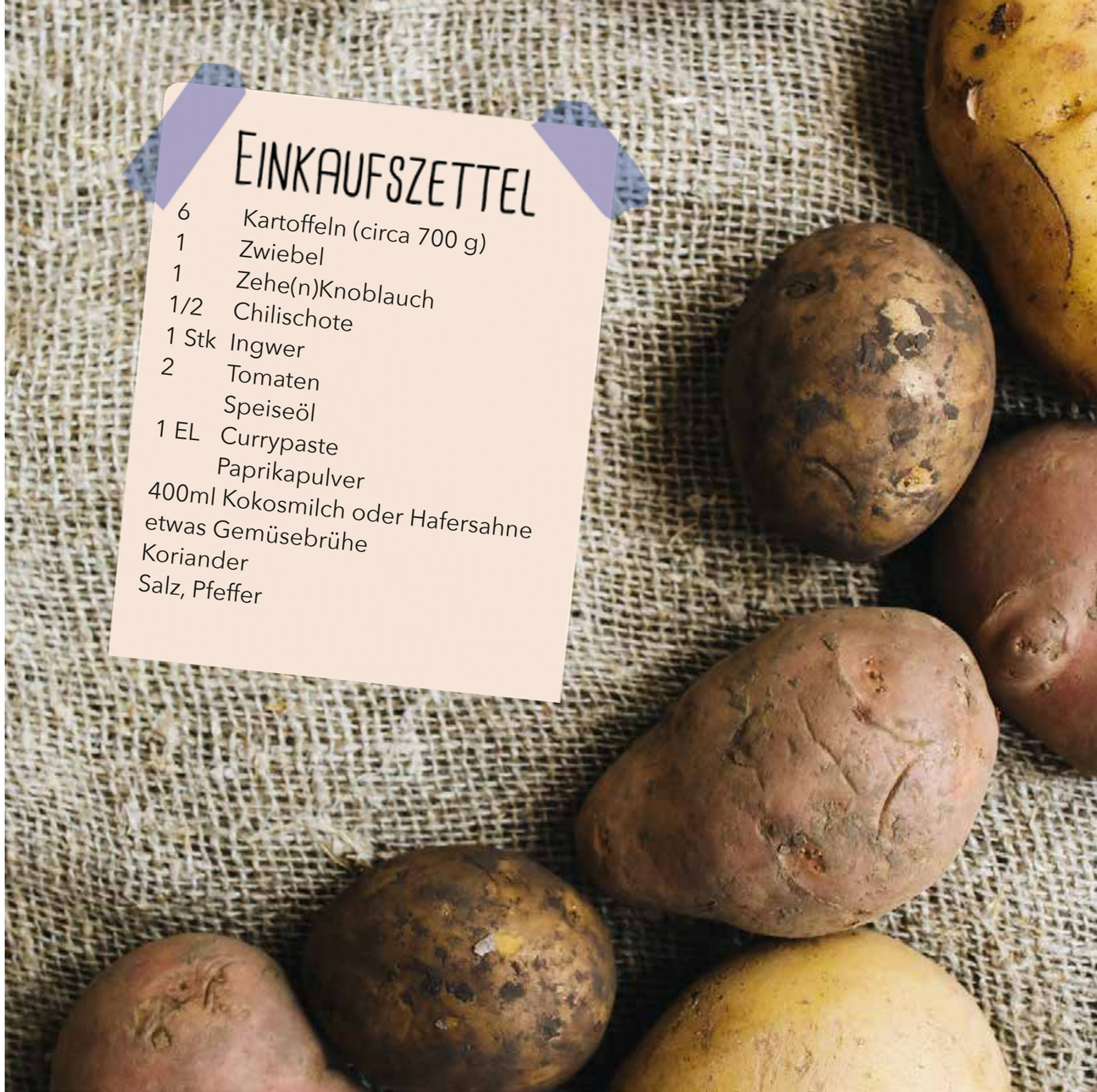
Kartoffelcurry (vegan)

1. Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch hacken. Chilischote hacken. Wenn es nicht so scharf werden soll, die Kerne vorher entfernen, um die Schärfe der Chili etwas abzumildern. Alternativ auch ganz weglassen.
Ingwerstück schälen und klein reiben. Tomaten in Würfel schneiden.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch kurz darin andünsten. Currypaste, Chili, Ingwer und Paprikapulver mit in die Pfanne geben und alles kurz mit anrösten.

3. Die Kartoffeln hinzufügen und mit dem restlichen Inhalt der Pfanne verrühren. Tomaten und die Kokosmilch oder Hafersahne hinzugeben, etwas Gemüsebrühe unter das Kartoffelcurry rühren und bei mittlerer Hitze für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren und das Curry mit Gemüsebrühe aufgießen, wenn es zu dickflüssig ist.

4. Koriander waschen und hacken. Das Kartoffelcurry kurz vor Ende der Garzeit mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Gemüse lieber etwas weicher sein soll, länger als 20 Minuten köcheln lassen.



Pallak Aloo Mattar

Spinat mit Kartoffeln und Erbsen

1. Öl erhitzen. Zwiebeln und Kümmel dazugeben und goldbraun anbraten.

2. Kartoffeln, Erbsen und Wasser hinzufügen und alles gut umrühren.
Curcuma, Salz, Peperoni und Ingwer hineingeben, umrühren und zugedeckt, auf niedriger Hitze, 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
Aufpassen, dass nichts anbrennt.

3. Spinat zugeben, gut umrühren, ca. 5 Minuten sanft weiterkochen bis die Kartoffeln gar sind.

4. Mit Garam Masala bestreuen und heiß servieren.

Einkaufszettel

1 EL	Pflanzenöl
200g	Zwiebeln, fein geschnitten
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
200g	geschälte Kartoffeln, in 1½cm große Würfel geschnitten
100g	Erbsen (tiefgefroren)
4 EL	Wasser
½ TL	Curcuma
1¼ TL	Salz
1 ½	grüne Peperoni, fein gehackt
1 TL	frischer Ingwer
300g	tiefgefrorener Blattspinat
½ TL	Garam Masala

Garam Masala
eine super Gewürzmischung

100g Koriander, 25g schw. Pfefferkörner, 25g Zimtstange, 5-6 Lorbeerblätter, 2TL Fenchelsamen, 10g Muskatpulver, 50g Kreuzkümmel, 25g weiße Pfefferkörner, 25g Nelken

März

Rote Bete ist der Hammer

Viele mögen sie nicht – aber kennen ~~sie~~ denn die Vielfalt der Roten Bete? Suppe, Salat, Aufstriche, gekocht, roh, geraspelt und gehobelt. Wir haben schöne Rezepte bekommen und wer einen Garten/Äggerle hat, sollte sie unbedingt einpflanzen.

Die Rote Bete besteht ~~aus~~ etwa 90% Wasser, daher gleich die gute Nachricht: 100 Gramm enthalten 41 Kalorien. Sie ist **reich an Mineralstoffen wie Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen** ~~und~~ **liefert Vitamine A, B und C sowie Folsäure**. Die enthaltenen Ballaststoffe wirken gesundheitsfördernd auf den Darm. Der Pflanzenstoff Betanin hilft bei Entzündungen und stärkt die Abwehrkräfte. Auf den Blutdruck wirkt das enthaltene Nitrat ~~blutdruck~~senkend.

Der Anbau der Roten Bete kann **von April bis Juni** erfolgen. Wann genau, richtet sich insbesondere danach, welche Witterung vorherrscht und wann die Rote Bete geerntet werden soll. Da die Rüben sehr gut eingelagert werden können, beginnt die Aussaat oftmals erst im Juni. In der Regel sind die Pflanzen nach 16 bis 20 Wochen erntereif.

Rote Bete wächst vor ~~Ort, braucht nicht importiert werden, kann ohne kochen verwertet werden und~~ unterstützt uns bei der **CO2-Einsparung im Alltag**. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass sie verpackungsfrei eingekauft werden kann.

Rote Bete Schafskäse aus dem Ofen

1. Backofen auf 200°C Ober-und Unterhitze vorheizen. Rote Bete in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln ~~schneiden~~ und in Spalten schneiden.
Feta grob würfeln. Walnusskerne grob hacken.

2. Rote Bete und Zwiebeln in eine kleine Auflaufform geben und mit Öl bestreichen. Für 10 Minuten in den Ofen geben. Feta und Walnüsse zugeben und mit Honig beträufeln. Weitere 5 -10 Minuten garen.

3. Thymian waschen, Blättchen abzuzupfen. Rote Bete aus dem Ofen nehmen und alles mit Thymian, Pfeffer und Salz bestreuen.

Einkaufszettel

- 500g gekochte Rote Bete
- 1 gelbe Zwiebel
- 150g Bio-Feta
- 50g Walnüsse
- 2 EL Rapsöl
- 3 Zweige Thymian
- grober Pfeffer
- Salz

Einkaufszettel

Für die Nocken:

200g	Topfen (mager)
60g	saure Sahne
70g	Dinkelgrieß
1	Ei (M)
1	Eigelb (M)
15g	geriebener Meerrettich (z.B. aus dem Glas)
	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

500g	Rote Bete
1-2 EL	Öl
100g	Schalotten
40g	Petersilienwurzel
100ml	Weißwein
600ml	kräftige Rinderbrühe
½ TL	Quatre Epices (Altes Gewürzamt Ingo Holland)

Rote-Bete-Suppe

mit Topfen-Meerrettich-Nocken (4 Personen)

1. **Für die Nocken:** In einer Schüssel Topfen, saure Sahne, Dinkelgrieß, Eier und Meerrettich miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt für 1,5 Stunden kaltstellen. Reichlich Wasser (leicht gesalzen) zum Kochen bringen. Aus der Topfen-Meerrettich-Masse mit 2 Löffeln Nocken formen und ins heiße Wasser geben. Nocken auf kleiner Flamme garziehen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben und kurz abtropfen lassen.

2. Rote Bete und Petersilienwurzel schälen und in Würfel schneiden. Schalotten ebenfalls würfeln. Öl in einen Topf geben, erhitzen und Schalotten glasig anbraten. Rote Bete und Petersilienwurzelwürfel dazugeben und ebenfalls kurz braten.

3. Gemüse mit Weißwein ablöschen und die Brühe angießen. Für 20 Minuten weichkochen. Mit Quatre Epices würzen und die Suppe mit dem Zauberstab fein pürieren.

4. Suppe in einen tiefen Teller füllen, die Topfen-Meerrettich-Nockerln draufsetzen, evtl. mit Meerrettichspänen bestreuen.

April

Rhabarber ist ein Gemüse

Und dennoch wird Rhabarber hauptsächlich zu Süßspeisen wie Kuchen, Kompott und Marmelade verarbeitet. Tatsächlich wird er botanisch dem Gemüse zugeordnet, da nicht der Fruchtstand, sondern die Stängel gegessen werden.

Rhabarber ist ein **energiearmes Gemüse mit Ballaststoffen und Eiweiß**. Neben diesen enthält der Rhabarber Apfel- und Zitronensäure sowie Oxalsäure, durch diese entsteht der charakteristische Geschmack.

Rhabarber sollte aufgrund seiner Säure (Oxalsäure) nicht roh verzehrt werden.
Zusätzlicher Fun Fact, was viele Menschen nicht wissen: Oxalsäure ist auch in vielen grünen Gemüsesorten, wie beispielsweise Spinat enthalten und hemmt die Eisenaufnahme im Körper. Daher sollten Gemüsesorten, die Oxalsäure enthalten grundsätzlich angedünstet/ gekocht und nur in sehr geringen Mengen roh verzehrt werden.

Grundsätzlich eignet sich Rhabarber für eine Vielzahl von Gerichten. Er kann nicht nur zu Kompott oder in Kuchen verarbeitet werden, sondern auch zu Saft. Eis und anderen Süßspeisen verleiht er eine erfrischende Note. In Form eines Relishs peppt er als pikanter Begleiter Fisch- und Fleischgerichte auf. Rhabarber benötigt nicht viel Zucker, da die Säure beim Garen gemildert wird. Deshalb Kompott & Co immer erst nach dem Kochen süßen.

Sabines Rhabarberkuchen „sehr fein"

1. Den Rhabarber in Stückchen schneiden, einzuckern und stehen lassen, bis er Saft zieht.

2. 1/2l Saft und 2 Päckchen Vanillepudding aufkochen, unter den Rhabarber mischen und alles auf den Mürbteig geben.

3. Bei 200°C 45 Minuten backen.

4. 3 Eiweiß und 130g Puderzucker zu einem steifen Schnee schlagen und die letzten 10 Minuten mitbacken.

Hinweis: evtl. Apfelsaft verwenden, wenn der Rhabarber nicht genügend Saft zieht.

Einkaufszettel

Für den Mürbteig
- 200g Mehl
- 65g Zucker
- 65g Butter
- 1 Ei
- ½ TL Backpulver
- 1 Pk Vanillezucker

Für den Belag:
- 750g Rhabarber
- 100g Zucker
- 2 Pk Vanillepudding
- 3 Eiweiß
- 130g Puderzucker

Einkaufszettel

200g	Mehl
100g	Butter
75g	Zucker
2 TL	Backpulver
1 Pck.	Vanillepudding
300ml	Milch
500g	Rhabarber
etwas	Zucker für den Rhabarber
100g	Puderzucker
3	Eier

Rhabarberkuchen mit Baiser

(der schnellste der Welt)

1. ~~Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.~~

2. ~~Für die Frangipane-Creme die Pistazien zusammen mit den Mandeln und dem Zucker im Mixer fein mahlen. Mit dem Ei und der Butter zu einer streichfähigen Creme verrühren.~~

3. ~~Die Rhabarberstangen schälen und in einer Pfanne mit wenig Wasser und 1 EL Zucker bedeckt ein bis zwei Minuten andünsten. Die Stangen dürfen nicht zerfallen. Wasser abgießen.~~

4. ~~Den Blätterteig ausrollen und in der Mitte mit der Frangipane-Creme bestreichen, einen dünnen Rand lassen. Rhabarberstanden daraufliegen und den Rand umschlagen. 20 bis 30 Minuten backen.~~

5. ~~Abkühlen lassen und mit den gehackten Pistazien und/oder Mandeln bestreuen, anschließend mit Puderzucker bestäuben. Mit Schlagsahne servieren.~~

Rhabarber-Orangen-Marmelade

(ergibt 4 große Gläser oder 3 große + 3 Mini-Gläser)

1. Rhabarber waschen, putzen und schälen. In kleine Stücke schneiden. Da der Rhabarber beim Kochen nachher nicht zerfällt, sollten die Stücke recht klein geschnitten sein!

2. Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Rhabarber stücke in einen großen Topf geben, mit der Orangenschale, dem Orangensaft und dem Gelierzucker vermengen. Einige Stunden, am besten über Nacht, stehen lassen.

3. Am nächsten Tag die Rhabarber-Orangen-Mischung unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Mindestens 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei immer wieder umrühren. Gelierprobe machen: Mit einem Teelöffel etwas von der Marmelade aus dem Topf direkt auf einen kleinen Teller geben. Wenn die Masse schnell erstarrt und beim Kippen des Tellers nicht herunterläuft, ist die Marmelade fest genug und kann abgefüllt werden. Wenn die Marmelade auf dem Teller noch verläuft, noch einige Minuten weiter sprudelnd kochen lassen.

4. Hat die Marmelade die Gelierprobe bestanden, die Marmelade noch heiß randvoll in vorbereitete saubere (sterilisierte) Marmeladengläser mit Schraubverschluss füllen. Darauf achten, dass der Rand der Gläser sauber bleibt! Am einfachsten geht das mit einem Marmeladentrichter. Gläser fest verschrauben und Marmelade darin abkühlen lassen. Wenn die Marmelade abkühlt, bildet sich ein Vakuum, was man daran merkt, dass die Gläserdeckel "ploppen".

Silkes Paprika-Rharbarber Suppe

Für 4 Personen

1. Backofen auf 220°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. So lange backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und anschließend häuten. Paprika in Stücke schneiden.

2. Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebeln schälen und fein würfeln.

3. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer und Zwiebel darin andünsten. Paprika und Rhabarber zugeben, kurz mitdünsten. Brühe angießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4. Gurke schälen und mit dem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden. Limettensaft und 1 EL Öl verrühren und über die Gurken träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

5. Suppe fein pürieren. Mit Zucker und Salz abschmecken und mit den Gurkenstreifen garnieren.

Mmmh lecker!
So sieht die Suppe dann fertig aus

Einkaufszettel

- 1 kg gelbe Paprika
- 200g Rhabarber
- 30g Ingwerknolle
- 150g Zwiebeln
- 4 EL Öl
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Salatgurke
- 2 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 2½ EL Zucker

Einkaufszettel

50g	Pistazien, ungesalzen
50g	Mandeln
75g	brauner Zucker
1	Ei
30g	weiche Butter
10	Stangen Rhabarber (ca.)
1	Rolle Blätterteig
1 EL	gehackte Pistazien und/oder gehobelte Mandeln
	Puderzucker
	Schlagsahne nach Belieben

Achten Sie beim Kauf von Rhabarber darauf, dass die Stangen schön prall sind und sich nicht biegen lassen. Zudem sollten die Schnittstellen schön saftig aussehen. Wenn Sie Rhabarber ein paar Tage aufbewahren möchten, wickeln Sie ihn in ein feuchtes Tuch und legen Sie ihn in das Gemüsefach Ihres Kühlschranks.

Einfache Rhabarber-Tarte

mit Mandel-Pistazien-Creme (für 3-4 Personen)

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Für die Frangipane-Creme die Pistazien zusammen mit den Mandeln und dem Zucker im Mixer fein mahlen. Mit dem Ei und der Butter zu einer streichfähigen Creme verrühren.

3. Die Rhabarberstangen schälen und in einer Pfanne mit wenig Wasser und 1 EL Zucker bedeckt ein bis zwei Minuten andünsten. Die Stangen dürfen nicht zerfallen. Wasser abgießen.

4. Den Blätterteig ausrollen und in der Mitte mit der Frangipane-Creme bestreichen, einen dünnen Rand lassen. Rhabarberstanden darauflegen und den Rand umschlagen. 20 bis 30 Minuten backen.

5. Abkühlen lassen und mit den gehackten Pistazien und/oder Mandeln bestreuen, anschließend mit Puderzucker bestäuben. Mit Schlagsahne servieren.

Rhabarberkuchen mal anders

Arbeitszeit ca. 30 Minuten, Ruhezeit ca. 2 Tage 12 Stunden
Gesamtzeit ca. 2 Tage 12 Stunden 30 Minuten

1. Aus den Zutaten Margarine bis Backpulver einen Rührteig zubereiten. Eine Springform (24 oder 26 cm) ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig einfüllen. Rhabarberstücke senkrecht von oben nach unten in den Teig stecken.

2. Bei 170°C auf 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe). Evtl. gegen Ende der Backzeit mit Pergamentpapier abdecken, falls der Kuchen zu schnell dunkel wird. Den Kuchen einige Zeit in der Form abkühlen lassen, dann mit einem Tortenheber auf eine Kuchenplatte schieben.

Einkaufszettel

150g	Margarine
120g	Zucker
1 Pk	Vanillezucker
3	Eier
	Salz
2 EL	Orangenlikör, (oder etwas mehr)
1	Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
150g	Mehl
50g	Speisestärke
2 TL	Backpulver
1kg	Rhabarber, geputzt, in 4-5 cm lange Stücke geschnitten

MAI

Gemüse mit Vielfalt

Der Kohlrabi kann als Rohkost und als Gemüsebeilage genutzt werden. Er ist ein wichtiger **Lieferant von Vitaminen** und dazu noch **reich an Mineralstoffen**. ~~Dies ist bestimmt vielen Menschen bekannt.~~

~~Dieses~~ ist nicht nur sehr gesund, sondern auch kostengünstig und senkt das Müllaufkommen. Einfach roh essen, mit Dips, aber auch als Schnitzel zubereitet oder im Salat? Kohlrabi gilt als **schnell wachsendes und unkompliziertes Frühlingsgemüse**. Er bildet in kurzer Zeit feinwürzige Knollen aus und zählt zu der Familie der Kreuzblütler.

Schon mal grünes Pesto aus Kohlrabiblättern probiert?

Grünes Pesto aus Kohlrabiblättern

1. Kohlrabiblätter gründlich waschen, den unteren Teil der Stiele entfernen, den oberen Teil und die Blätter grob zerkleinern.

2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht anrösten.
Knoblauchzehe abziehen und alles zusammen mit dem Öl pürieren bis zur gewünschten Konsistenz.

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einkaufszettel

Blätter von einem Kohlrabi
60g Sonnenblumenkerne
1 Zehe Knoblauch
100ml Olivenöl
etwas Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer

Kohlrabi-Pommes

Arbeitszeit ca. 5 Minuten
Kochzeit ca. 10 Minuten

1. Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren.

2. Die halbierten Scheiben wie Pommes stifteln und in einer beschichteten Pfanne mit Öl und Gewürzen wie Pommes leicht braun braten.

Dazu passen am besten Kartoffeln und andere Beilagen!
Am Besten schmecken sie aber am Abend zum kalorienarmen Naschen!
WW-Punkte pro Portion 1 P. und macht pappsatt!

Einkaufszettel

1 Kohlrabi
1 TL Öl, ca.
Salz und Pfeffer
Gewürz(e) nach Wunsch
Petersilie

Kohlrabi-Nuggets mit Feta-Dip

1. Kohlrabi schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abschrecken und trocken tupfen. Eier verquirlen. Kohlrabispalten erst im Mehl, dann in den Eiern wenden und mit Semmelbröseln panieren.

2. Feta-Dip: Möhre putzen und schälen, Zucchini putzen, waschen. Beides fein raspeln, salzen und 5 Minuten ziehen lassen. Quark mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren. Gemüse ausdrücken, Feta zerbröckeln und beides unter den Quark mischen. Petersilie fein hacken und unterheben.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Nuggets darin portionsweise 3–4 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Feta-Dip servieren.

Einkaufszettel

3	Kohlrabi (ca. 800 g)
etwas	Salz
2	Eier
2 EL	Mehl
150g	Semmelbrösel
1	Möhre
1	Zucchini
250g	Quark (20 % F. i. Tr.)
etwas	Pfeffer
1 TL	Zitronenabrieb (Bio)
200g	Feta
½ Bund	Petersilie
3 EL	Olivenöl

Juni

Endlich Beerenzeit!

Bunt, sauer und gesund. Es gibt **mehr als 50 Sorten**. Die roten, schwarzen und weißen Beeren verzehrt man gerne und sie sind sehr lecker. Wegen ihres säuerlich-bitteren Geschmacks schmecken sie gesüßt oder in einem Obstsalat am besten. Für die Herstellung von Konfitüren, Fruchtgetränken, Likören und Weinen sind sie gut geeignet. Johannesbeeren, Erdbeeren und Himbeeren sind die beliebtesten Beerensorten.

Beeren sind reich an Mineralstoffen Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen sowie an B-Vitaminen und Vitamin C. Leider ist es zur Gewohnheit geworden, dass fast ganzjährig Beeren im Supermarkt angeboten werden. Inwieweit diese **einen großen ökologischen Rucksack** (Anbau, Transport, Lagerung) besitzen, ist wahrscheinlich schon bekannt.

Unser Klimatipp ist daher in der saisonalen Beerenzeit so viele Beeren zu essen, dass das Bedürfnis für ein Jahr gedeckt ist. **Importwaren belasten unsere Umwelt.** Erdbeeren brauchen viel Wasser – oft ein Mangel in südlicheren Ländern. Erdbeeren enthalten oft viele Pestizide – regional kann man einfach nachfragen.

Dann lassen sich Beeren natürlich auch hervorragend **für die Winterzeit verarbeiten** und in Form von Marmeladen, Likören, Bränden konservieren oder einfach einfrieren.

Beeren auf Moos

Arbeitszeit ca. 1 Stunde 30 Minuten, Ruhezeit ca. 30 Minuten, Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde

1. Den TK Spinat auftauen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und fein pürieren.

2. Die Eier mit Zucker cremig schlagen. Die Masse weiter schlagen und nach und nach das Öl hinzugeben. Durchgesiebtes Mehl, Backpulver und Natron hinzugeben und unterheben. Anschließend den Spinat unterheben.

3. Den Teig in eine 26er Springform geben und bei 180° Ober- und Unterhitze ca. 60 Minuten backen (Garprobe machen). Anschließend in der Form auskühlen lassen.

4. Den Quark mit dem Saft einer halben Zitrone und Puderzucker verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben bis eine homogene Creme entstanden ist. Die Hälfte der Früchte vorsichtig unter die Creme heben.

5. Den Biskuitboden in 3 Teile schneiden. Den oberen Teil fein zerbröseln. Auf dem unteren Boden etwa 2/3 der Creme verteilen. Den zweiten Boden darauf platzieren und den Rest der Creme darauf und am Rand der Torte verteilen. Alles mit den Bröseln "bemoosen". Mit den restlichen Früchten die Torte verzieren.

Tipp:

Wer es etwas gehaltvoller mag, kann für die Creme anstelle des Quarks auch Mascarpone verwenden.

Einkaufszettel

- 450g Spinat, TK
- 3 Eier
- 200ml Öl
- 350g Zucker
- 300g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 Zitrone, Saft davon
- 400ml Sahne
- 500g Magerquark
- 50g Puderzucker
- Granatapfelkerne von einem Granatapfel
- 100g Heidelbeeren
- 150g Himbeeren

Die perfekte beerige Smoothie Bowl

1. Bananen aus dem Gefrierfach nehmen und ein paar Minuten antauen lassen. Dann in den Mixer geben und gut durchpürieren.

2. Nach und nach die Beeren hinzufügen und pürieren, bis alles cremig ist.

3. Die Menge dann in eine Schüssel füllen und mit Toppings nach Geschmack zur perfekten Smoothie Bowl dekorieren.

Einkaufszettel

- 2 gefrorene Bananen
- 200g gefrorene Heidelbeeren
- 100g gefrorene Himbeeren
- 250g gefrorene Brombeeren
- 100g Johannisbeeren

Blattsalat mit Blaubeeren, Feta und Walnüssen

Arbeitszeit ca. 10 Minuten, Gesamtzeit ca. 10 Minuten

1. Den Salat putzen, waschen, gut trocknen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Blaubeeren auf einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2. Dressing: Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, und das Öl unterschlagen. Den Salat, die Blaubeeren und die Vinaigrette mischen.

3. Mit zerbröseltem Feta und grob gehackten Walnüssen bestreut servieren.

Einkaufszettel

- 125g Blattsalat, gemischt
- 50g Blaubeeren
- 50g Feta-Käse
- 2 EL Walnüsse, geröstet

Für das Dressing:

- 1 EL Himbeeressig
- ½ TL Senf, mittelscharfer
- ½ TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl

Brombeere, Erde, Kürbiskerne

Arbeitszeit ca. 1 Stunde 10 Minuten, Ruhezeit ca. 8 Stunden, Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

1. Für die Mousse zunächst die Brombeeren pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Gelatine in eiskaltem Wasser einweichen. Das Fruchtpüree nun zusammen mit dem Zucker in einen kleinen Topf geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Für den Fruchtspiegel etwas Fruchtpüree zur Seite geben und mit Cointreau aromatisieren.

   Die Gelatine gut ausdrücken und anschließend im heißen Fruchtpüree auflösen. Das Fruchtpüree nun unter gelegentlichem Rühren auf ca. 35 Grad abkühlen lassen. Die cremig geschlagene Sahne nun auf 2 - 3 Etappen unter das Fruchtpüree heben und sofort für kleine Portionen in Gläser oder für eine große Portion in eine Auflaufform geben. Im Kühlschrank in mindestens 6 Stunden fest werden lassen.

3. Für die Erde Butter und Schokolade, Nüsse, Kakao, Mehl, Backpulver und Zucker mischen und mit den Eiern in der Küchenmaschine mixen. Den Teig in eine quadratische Form, ca. 30 x 30 cm, füllen. Bei 160 °C Umluft etwa 25 Minuten backen und nach dem Auskühlen zerbröseln.

4. Für das Tonkabohnen-Eis Sahne und Milch mit den gemahlenen Tonkabohnen und 40g Zucker aufkochen lassen. Eigelb mit 50 g cker schaumig schlagen. Die Sahne-Milch-mischung dazugeben und so lange über einem Wasserbad schlagen, bis die Masse eine cremige Bindung erhält. Abkühlen lassen und in der Eismaschine gefrieren.

5. Für den Kürbiskrokant den Zucker im Topf schmelzen und hellbraun karamellisieren lassen. Sofort mit den Kürbiskernen mischen und die Masse auf Backpapier kippen. Gut auskühlen lassen und danach nach Geschmack klein hacken.

Tipp:
Anstatt der Gelatine die pflanzliche Alternative Agar Agar verwenden!

Einkaufszettel

Zutaten für die Brombeermousse:
500g Brombeeren
125g Zucker
1 EL Cointreau
3 Blatt Gelatine
300g Schlagsahne, cremig aufgeschlagen

Zutaten für die Erde:
250g Butter
200g Bitterschokolade, mind. 70 % Kakao
150g Nüsse, gehackt
80g Kakaopulver
65g Mehl
1 TL Backpulver
350g Zucker
4 Eier, bio

Zutaten für das Tonkabohnen-Eis:
180ml Milch
180ml Sahne
90g Zucker
6 Eigelb
2 Tonkabohne(n), gerieben

Zutaten für den Kürbiskrokant:
200g Zucker
200g Kürbiskerne, ungesalzen, ungeröstet

JULI

Sommerzeit ist Kirschenzeit

Kirschen gehören zu den **nicht nachreifenden Obstarten**, daher sollte man sie reif und voll ausgefärbt ernten oder kaufen. Ein Zeichen von Frische ist die grüne Farbe des Stiels. Er sollte zudem glatt und fest mit der Kirsche verankert sein.

Früchte, die auch nur die kleinsten Mängel wie Risse und Quetschungen aufweisen, müssen sofort aussortiert werden, da ansonsten die Gefahr von Schimmelbildung besteht. Den Stiel erst nach dem Waschen abzupfen, damit das Aroma nicht ausgewaschen wird. Kirschen **höchstens zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks** lagern.

Früchte lassen sich leichter entsteinen, wenn man sie vorher einige Minuten in das Gefrierfach legt. Die entsteinten Süßkirschen können hervorragend als Konfitüre eingemacht werden. Besonders aromatisch wird diese mit jeweils zwei Kirschkernen pro Einmachglas.

Und nicht vergessen: Mit Kirschkernen lassen sich hervorragend wohltuende Säckchen füllen, die bei Verspannungen und Schmerzen wärmend oder kühlend einsetzbar sind.

Pyramiden-Kirsch-Kuchen

Teigröllchen, gefüllt mit Kirschen, zu einer Pyramide gestapelt und mit Creme und Kokosflocken verfeinert: Ein süßer Hochgenuss!

1. Butter in kleine Stücke schneiden. In der Küchenmaschine Butter, Mehl, Zucker und Sauerrahm zu einem Teig vermengen. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten rasten lassen. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.

2. Auf einer Arbeitsfläche etwas Mehl verteilen. Den Teig in 15 gleich große Stücke teilen. Mit einem Nudelwalker zu gleichmäßigen Rechtecken (ca. 21 x 7 cm) ausrollen. Eventuell mit einem Messer in Form schneiden.

3. Die Kirschen ca. 5 cm oberhalb der unteren Kante eines Rechtecks auflegen und den Teig zu einer Rolle formen. Alle Rechtecke in dieser Art zusammenrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit verquirltem Ei bestreichen und ca. 15 Minuten backen, danach auskühlen lassen.

4. In der Zwischenzeit für die Füllung Sauerrahm und Zucker vermengen. Sobald die Rollen ausgekühlt sind, kann die Pyramide gebaut werden.

5. Dazu als Fundament 5 Rollen zusammenlegen. Darauf etwas Füllung verteilen. Auf die Creme versetzt 4 Rollen auflegen, wieder mit Creme bestreichen und so weiter, bis nur noch eine Rolle die Spitze der Pyramide bildet.

6. Danach die Creme rund um die Spitze und an den Seiten gleichmäßig verteilen. Mit Kokosflocken bestreuen.

Tipp:

Am besten über Nacht kaltstellen.
Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Einkaufszettel

Für den Teig:
- 200g Butter (zimmerwarm)
- 400g Mehl
- 180g Zucker
- 190g Sauerrahm
- 1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

Für Füllung & Überzug:
- 700g Kirschen (entsteint)
- 500g Sauerrahm
- 100g Staubzucker

Für die Garnitur:
- 150g Kokosflocken

Das Schwarzwälder Kirsch-Dessert im Glas ist mindestens genauso lecker wie das große Vorbild, die Schwarzwälder Kirschtorte. Die Gläschen müssen unbedingt ofenfest sein, wie zum Beispiel Auflaufformen, Eierkocher, Weckgläser, feuerfeste Teegläser oder Backformen aus Glas.

Schwarzwälder Kirsch im Glas

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Schokoladen hacken, mit der Butter in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen. Förmchen fetten. Kirschen abtropfen lassen.

2. Mehl, Kakao und Backpulver mischen. Eier und Zucker verrühren, mit dem Handrührgerät in ca. 5 Minuten dickschaumig aufschlagen. Mehlmischung und flüssige Schokolade unter die Ei-Masse rühren.

3. Masse mithilfe eines Spritzbeutels in die gefetteten Eierkocher spritzen. Kirschen dazwischen einschichten. Brownies im Ofen 25–30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Konfitüre erwärmen, Kuchen damit bestreichen. Kuchen zum Servieren mit geschlagener Sahne und evtl. mit Kirschen, Schokoflocken und Puderzucker garnieren.

Einkaufszettel

- 100g Zartbitterschokolade
- 100g Vollmilchschokolade
- 75g Butter und etwas für die Formen
- 1 Glas Sauerkirschen Abtropfgewicht: 350 g
- 100g Mehl
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 TL Backpulver
- 3 Eier
- 100g Zucker
- 100g Kirschkonfitüre
- 100g Schlagsahne
- nach Belieben Kirschen, Schokoflocken und Puderzucker zum Garnieren

August

Eine echte Bombe

Was für eine wunderbare Frucht die Wassermelone ist, ist jedoch nicht so sehr bekannt. Ursprünglich kommt sie aus Südafrika. Das Einpflanzen ihrer Samen ist auch hier im Trend. Zunächst mal der **Vorteil des eigenen Anbaus**: Die Wassermelone hat keine Transportwege hinter sich und musste nicht in einem Anbaugebiet hochgezogen werden, in dem das Wasser knapp ist.

Die Wassermelone stärkt dank des **Vitamin C** das Immunsystem, senkt den **Blutdruck** und steigert dank Citrullin die männliche Potenz. Sie ist **super kalorienarm** (100 g nur 39 Kalorien), schützt dank Lykopin das Herz und hilft beim Entwässern.

Tipp: Schale verwerten

Zerreibe die Schale und mische sie unter Salate. Beispielsweise kannst du mit Wassermelonenschale einen Krautsalat aufpeppen oder zu einem Gurken-Dill-Salat geben. Oder du mischt die fein geriebene Schale kalten Suppen bei. Als Topping für Suppen und Salate eignen sich geröstete Wassermelonenkerne!

Marmelade aus Wassermelonenschale

Für etwa sechs bis sieben Marmeladengläser mit 250ml Fassungsvermögen

1. Wassermelone achteln und das rote Fruchtfleisch entfernen. Nun sollte noch etwa ein Zentimeter Schale übrig sein. Die dunkelgrüne, bittere Außenhaut mit einem scharfen Messer oder Sparschäler entfernen und die Schale in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Zwei Liter Wasser sowie 200ml Apfelessig dazugeben und alles bei mittlerer Hitze zwei Stunden kochen lassen. Die Schalen nach dem Kochen abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Schalen zurück in den Topf geben, einen halben Liter Wasser sowie den Saft der Zitrone, ein Kilo Gelierzucker und ein Päckchen Vanillezucker hinzufügen. Alles so lange kochen, bis die Masse eingedickt ist. Nun komplett fein oder teilweise pürieren.

3. Fülle die heiße Marmelade in Gläser. Verschließe die Marmeladengläser und stelle sie für fünf Minuten auf den Kopf. Lass die Gläser in ein Küchenhandtuch gewickelt einen halben Tag ruhen.

Einkaufszettel

- 1kg Wassermelonenschale
- 2,5l Wasser
- 200ml Apfelessig
- 1 Zitrone
- 1kg Gelierzucker
- 1 Pk Vanillezucker

Tipp:

Wenn du dir das nächste Mal einen Wassermelonen-Smoothie (oder ein anderes fruchtiges Mixgetränk) zubereitest, dann gib doch einfach gleich die Schale der Wassermelone mit in den Mixer. So musst du die Reste nicht wegwerfen, sondern verleihst dem Smoothie zusätzliche Ballaststoffe.
Oder wie wäre es mit einer Frühstücks-Smoothie Bowl oder Sommer-Smoothies mit regionalen Zutaten? Beide Rezepte eignen sich gut, um Wassermelonenschale unkompliziert zu verwerten.

SEPTEMBER

Violette Alleskönner

Der Zwetschgenbaum ist angesehen als Fruchtbarkeitssymbol, Glücks- und Gesundheitsbringer. Zwetschgenbäume werden etwa sechs Meter hoch. Sie sind pflegeleicht und lieben sonnige, windgeschützte Standorte. Die Bäume beteiligen sich am Klimaschutz und die Früchte sind ein **Festmahl für die Wildtiere**.

Die Früchte sind länglich und oval, außen dunkelblau und innen gelb gefärbt. **Zwetschgen bieten gesunde Ballaststoffe, schützen die Zellen, stärken die Nerven und sind gut bekömmlich.** Ein weiterer Pluspunkt: Ihre CO_2-Bilanz liegt bei 20g pro 100g.

Ein Herbstgedicht

Nun steht er da, braucht seinen Raum,
ein prall gefüllter Zwetschgenbaum.
Der Herbst ist da! Auch hier im Garten…
Nun heißt es nicht mehr länger warten.
Mit unser'm Korb und einer Leiter,
geht's hoch hinauf – noch ein Stück weiter!
Die schönsten Zwetschgen, blau und lila,
es ist ein Wunder, immer wieder!
Die Körbe sind bald gut gefüllt,
vom süßen Duft sind wir umhüllt.
Man kann fast gar nicht widersteh'n
die Zwetschgen allzeit anzuseh'n.

Zwetschgenkuchen mit Quark

Für 6 Personen

1. Das Ei und den Quark verrühren. Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und Margarine/ Butter dazugeben. Alles schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermengen und darunter geben.

2. Den Teig in eine gefettete Springform (26cm) geben. Die Zwetschgen kreisförmig darauf geben, sodass sie im Teig stehen. Mit Mandelblättchen bestreuen und bei 180-200 Grad (müsst ihr ausprobieren) 50-60 Minuten backen. Der Teig soll schön gebräunt, die Zwetschgen aber nicht angebrannt sein.

3. Überschüssigen Saft, besonders aus der Mitte, mit Küchenpapier absaugen.

Einkaufszettel

- 300g Mehl
- 150g Zucker
- 1 Pk Backpulver
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 Zitrone, Saft davon
- 150g Quark (Magerquark)
- 1 Ei
- 1½kg Pflaumen / Zwetschgen, entsteint
- 125g Butter oder Margarine
- 2 EL Mandel Blättchen zum Bestreuen

Tipp:

Der Kuchen schmeckt am nächsten Tag fast noch besser!

Zwetschgenlikör

1. Entsteinte Zwetschgen in einem großen, mit etwas Wasser bedeckten Topf (ca. 1cm) geben, Zucker zugeben und erhitzen.

2. Wein und Gewürze zufügen und bei niederer Temperatur 60 Minuten ziehen lassen.

3. Pürieren, durch ein Sieb passieren, mit etwas Rum verfeinern.
Noch heiß in Flaschen abfüllen.

Einkaufszettel

3kg	Zwetschgen
850g	brauner Zucker
1/2	Vanillestange
1	Zimtstange
1-2	Nelken
2,5l	trockener Rotwein

Zwetschgenmuffins (12 Stück)

1. Zwetschgen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Jede Zwetschge in 4 Teile schneiden. Ein Muffinsformen Blech mit jeweils einem Papierförmchen auslegen. Oder ein Kuchenblech mit 12 Papierformen , jeweils 2 ineinander gesteckt, auslegen. Backofen auf 200 ° C vorheizen.

2. Weiche Margarine, Eier, Zucker, 1 Prise Salz und Vanillezucker mit dem Handmixer gut schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermischen. Alles zusammen auf einmal zugeben, gut unterrühren.

3. Ist der Teig etwas zu fest geworden 1 - 2 EL Milch unterrühren. Sonst geht es auch ohne Milch. Jeweils 1 EL Teig in jede Form füllen. Die Zwetschgenstücke gleichmäßig verteilt in den Teig hineindrücken.

4. Auf der mittleren Schiene des Backofens bei 200 ° C, 20 Minuten backen. Frisch gebacken, etwas ausgekühlt, und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Einkaufszettel

3 EL	weiche Butter oder Margarine
3	Eier
7 EL	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
12 EL	Mehl
3 TL	Backpulver
Bei Bedarf 1 - 2 EL Milch	
Ca. 500 g Zwetschgen oder Pflaumen	

Oktober

Die größte Beere der Welt

Er begegnet uns zurzeit überall. An vielen Hauseingängen leuchten uns die fröhlichen Kürbisgesichter an und zwinkern uns die frohe Botschaft zu, dass es an der Zeit ist den Kürbis auf den Esstisch zu bringen. In Form von Suppe, als Gemüse, in der Marmelade... Auch hier sind die **Möglichkeiten und Anwendungen grenzenlos**.

Kürbisse zählen, wie beispielsweise auch Gurken oder Melonen, zum Fruchtgemüse. Botanisch gesehen handelt es sich bei der Kürbisfrucht um eine Beere. Je nach Sorte und Kultur können sich riesige Früchte mit über einem Meter Durchmesser, drei Metern Umfang und bis zu 150 kg Gewicht entwickeln. In Ausnahmefällen sind es sogar über 680 kg. Doch nicht nur die Größe, auch die **vielfältigen Inhaltsstoffe sind wertvoll.** Besonders das Wasser und die nennenswerten Mengen an Carotinoiden sind hervorzuheben. Kürbisse sind sehr wasserreich, sie bestehen zu 90% aus Wasser. Carotinoide können zum **Schutz der menschlichen Zellen** beitragen und sind als Vorstufe von **Vitamin A** für das Sehen wichtig. Der Kürbis verdankt den Carotinoiden seine leuchtende Farbe.

Bei richtiger Lagerung sind Kürbisse monatelang haltbar. Sie sollten am besten in einem gut belüfteten Raum **kühl und trocken gelagert** werden. Unbeschädigte Speisekürbisse, die eine Zeit lang zur Dekoration dienten, können meist noch in der Küche weiterverarbeitet werden. Beim Einkauf erkennt man einen frischen Kürbis unter anderem daran, dass keine Druckstellen vorhanden sind und er hohl klingt, wenn man dagegen klopft. Außerdem ist es wichtig, dass der Stiel noch dran ist, sonst verdirbt der Kürbis schnell.

Quelle: Landeszentrum Baden-Württemberg

https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/Kuerbis+-+vielfaeltige+Riesenbeere

Dorothees Kürbisquiche, vegetarisch

Für 4 Personen

1. Die Butter mit dem Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und 3 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig kneten. Eine Form (28 cm Durchmesser) damit auskleiden, dabei einen Rand von etwa 1 cm hochziehen. 1 Stunde kühl stellen.

2. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pfefferschoten längs halbieren und von den Stielansätzen, den Kernen und den Trennwänden befreien. Die Hälften gründlich abspülen und in feine Streifen schneiden.

3. Den Kürbis von den Kernen befreien, schälen und grob raspeln oder fein würfeln. Mit den Pfefferschoten, dem Knoblauch, dem Lauch und dem Zitronensaft mischen und mit Salz abschmecken.

4. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Eier mit der Sahne und dem Käse verrühren und mit wenig Salz abschmecken. Die Kürbismischung auf dem Teig verteilen und die Eiersahne darüber gießen. Die Quiche im heißen Ofen in etwa 45 Minuten backen.

Monis Kürbis-Quiche

Für 4 Personen

1. Mehl, Butter, Wasser und das Salz zu einem glatten Teig kneten und 30 min. in den Kühlschrank stellen. Den Kürbis auseinanderschneiden, die Kerne entfernen und das Fleisch ohne Schale klein schneiden und mit einer Zwiebel glasig anschwitzen und danach zur Seite stellen. Den Schinken klein schneiden und dazugeben.

2. Den Sauerrahm, Sahne, Eier und den Emmentaler gut verrühren und zur Kürbismasse geben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Basilikum würzen.

3. Den Teig ausrollen und in die gefettete Springform legen. Die Kürbismasse darauf verteilen und im Backofen bei 200°C ca. 45 min. backen. Die Quiche schmeckt auch ohne Schinken sehr gut!

Pumpkin Pie Schichtdessert

(Für 6 Personen)

1. Kürbismus zubereiten: Gewürfeltes Kürbisfleisch in leicht gesalzenes Wasser geben und das Ganze ca. 15 Minuten kochen, oder bis der Kürbis weich und damit gar ist.

2. Danach den Kürbis abschütten, gut abtropfen lassen und mit einem Mixer oder einem Pürierstab pürieren. Kürbismus mit der Milch, dem Puderzucker, dem gemahlenen Zimt, dem gemahlenen Ingwer und dem Vanillezucker verrühren. Statt des Vanillezuckers kann man auch echtes Vanillemark nehmen. Abgedeckt kommt es dann in den Kühlschrank und muss erst mal vollständig abkühlen, bevor es weitergehen kann.

3. In dieser Zeit könnt ihr aber schon mal die Haferkekse zerkrümeln. Das geht am besten, in dem man sie in einen Frischhaltebeutel ~~gebt~~ und mit einem Nudelholz zerkrümelt. Die Kekskrümel können etwas grober bleiben.

4. Wenn das Kürbismus kalt ist, wird die Sahne mit etwas Zucker aufgeschlagen, bis sie steif ist. Aufpassen, dass die Sahne nicht zu lange geschlagen wird – sonst wird es Butter anstatt Schlagsahne. Etwa ein Drittel der Sahne wird dann vorsichtig unter die abgekühlte Kürbiscreme gehoben.

5. Damit ihr es mit dem Portionieren etwas einfacher habt, gebt ihr die Kürbiscreme und die Schlagsahne nun am besten in je einen Spritzbeutel, oder eine Gefriertüte, von der ihr eine Ecke abschneidet. Ansonsten könnt Ihr die Creme auch mit einem Löffel verteilen.

Abgedeckt hält sich das Dessert bis zu 2 Tage im Kühlschrank. Je länger es steht, desto weicher werden die Kekskrümel, weil sie die Feuchtigkeit der Kürbiscreme und der Sahne aufnehmen.

Kleiner Tipp: Das Dessert ist sehr sättigend. Wenn ihr es anstatt Kuchen oder Torte zum Kaffee oder Tee anbietet, sind Dessertgläser von 150ml optimal. Falls ihr es aber z. B. nach einer Mahlzeit als Nachtisch einplant, reichen auch kleine Gläser (z.B. Schnapsgläser). Nach einer Hauptmahlzeit wäre es sonst wahrscheinlich zu mächtig.

Einkaufszettel

250g Kürbisfleischwürfel (Butternuss, Hokkaido oder Muskatkürbis)
500ml Sahne (auch vegane möglich!!)
½ TL Salz, für das Wasser zum Kochen des Kürbisses
1 TL Zimt, gemahlen
¼ TL Ingwer, gemahlen
1 Pk Vanillezucker
2 EL Milch, kalt
250g Haferkekse, oder jede andere Kekssorte, die Ihr mögt
90g Puderzucker, je nachdem, wie süß die Creme sein soll
1 EL Zucker, für die Sahne (außer bei veganer Sahne)

Kürbissuppe vegan

(Für 2 Portionen oder für 4 als Vorspeise)

1. Wasche zunächst den Kürbis (bei uns ein Hokkaido) und die Möhren, wenn du welche drin haben willst – die Suppe schmeckt auch ohne. Bei Bio-Möhren lassen wir die Schale dran; du kannst auch Hokkaido-Kürbis mit Schale essen.

2. Schäle jetzt Zwiebel und Ingwer und zerkleinere dann beides mit einem Messer. Brate beide Zutaten mit einem Esslöffel Öl in einem hohen Topf an.

3. Nimm derweil ein scharfes Messer und zerteile nun den Kürbis – gehe dabei vorsichtig vor, Hokkaido-Kürbis ist sehr hart. Löffle dann die Kürbiskerne heraus, stelle sie beiseite und zerteile das Kürbisfleisch in mittelgroße Stücke. Würfle nun die Möhren. Gib Möhren und Kürbis in den Topf und brate beides kurz mit an.

4. Fülle das Ganze nun mit Gemüsebrühe auf, bis der Kürbis knapp bedeckt ist. Lass das Gemüse etwa 15 Minuten kochen, bis du die Kürbiswürfel mit einem Kochlöffel leicht teilen kannst. Nimm dann den Topf vom Herd und püriere die Masse mit dem Standmixer oder einem Pürierstab.

5. Gib dann die Kokosmilch hinzu, wenn du welche in der Suppe haben willst, und koche das Ganze erneut auf. Zum Schluss schmeckst du die einfache Kürbissuppe mit Zimt, Muskatnuss, Salz und Pfeffer ab.

5. Serviere die Suppe mit einem Schuss Kürbiskernöl oder Balsamico, streue ein paar geröstete Kürbiskerne darüber und reiche ein Stück (Kürbis-)Brot dazu. Frische Kräuter wie Basilikum oder Koriander schmecken auch wunderbar dazu. Lecker zur veganen Kürbissuppe schmeckt natürlich auch selbst gebackenes Brot!

Nachhaltigkeits-Tipp:

Wer das Rezept noch regionaler gestalten will, lässt einfach die Kokosmilch weg und dünstet das Gemüse mit Rapsöl statt mit Kokosöl.

Einkaufszettel

1 kleiner Bio-Hokkaido-Kürbis
2 Möhren (optional)
1 mittelgroße Zwiebel
1 kleines Stück Ingwer (etwa 1-2 cm)
1 Dose Kokosmilch (optional)
1 EL Öl (z.B. Raps oder Kokos)
Gemüsebrühe
Gewürze: Zimt, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Schon gewusst?

Der Weltvegantag ist ein internationaler Aktionstag, der erstmals am 1. November 1994 anlässlich des fünfzigsten Jahrestags der Gründung der "Vegan Society" stattfand. Er wird seitdem jedes Jahr am 1. November begangen.

November

Vegane Vielfalt

Im November stellen wir tolle vegane Rezepte vor, denn der vegane Ernährungstrend bricht nicht ab, im Gegenteil. Mit jedem Jahr kommen mehr Verganer:innen dazu: Im Jahr 2020 lag allein in Deutschland die Zahl der vegan lebenden Menschen bei 1,13 Millionen, so das Statistische Bundesamt. Damit lebten 180.000 Personen mehr als im Vorjahr vegan. Die Beweggründe für eine vegane Ernährung reichen vom **Klimaschutz, über das Tierwohl oder die persönliche Gesundheit**. 2019 gaben etwa 83,9 Prozent in einer Umfrage an, ihre Entscheidung für eine vegane Ernährung aufgrund der Umwelt-verträglichkeit getroffen zu haben.

Insgesamt ist es schwierig, eine konkrete Zahl für den Einfluss auf den CO_2-Abdruck anzugeben, die die **klimaschonenden Auswirkungen einer veganen Ernährung** angibt, da die individuelle CO_2-Bilanz sehr von den **persönlichen Kaufentscheidungen** abhängt. Das fängt schon beim Obst und Gemüse an: Veganer:innen, die mit Vorliebe Avocados und Mangos konsumieren werden eine schlechtere CO_2-Bilanz haben als solche, die nach Saisonkalender einkaufen.

Quelle: Govolunteer Blog

https://blog.govolunteer.com/wie-klimaschonend-ist-vegan/

Indische Linsensuppe (vegan)

Für 4 Personen als Vorspeise

1. Feingehackte Zwiebel und Knoblauch mit Öl anschmoren, Kurkuma und Currypulver zugeben, gut umrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

2. Linsen, Kokosmilch und Ingwer zugeben, bei niederer Temperatur etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

3. Mit Zimt, Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken.

Einkaufszettel

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
250g	rote Linsen
300g	Kokosmilch
	Zitronensaft
1 TL	Curry
1 TL	Kurkurma
Zimt, Salz, Pfeffer, etwas geriebenen Ingwer	

Räuchertofu Bowl
mit Kokos-Ingwer-Limetten-Soße
& Super Seeds Topping

Schmorbraten
mit Sonnenblumenhack

Weißes Schokoladen-Parfait
mit Apfel-Ingwer-Röster

Räuchertofu Bowl

Mit Kokos-Ingwer-Limetten Sauce & Super Seeds Topping

1. Die Spaghetti al dente kochen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tofustreifen hineingeben und 1 EL Olivenöl darüber träufeln. Die Zwiebelwürfel hineingeben und alles 8 Minuten scharf anbraten, bis es leicht knusprig und schön angeröstet ist. Die Zucchini nach der Hälfe der Zeit hinzufügen und mit garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne von der Hitze nehmen. Wenn die Pasta fertiggekocht ist, die Hitze ausstellen, den Spinat hineingeben, ihn kurz darin blanchieren und dann erst das Wasser abgießen.

2. Soße: Den Ingwer waschen und in kleine Stücke schneiden. Nun alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und cremig pürieren! Wer mag, kann auch eine ganze Limettenscheibe mit in den Mixer geben, für ein intensiveres Aroma! Die Soße mit Salz abschmecken.

3. Super Seeds: Eine Pfanne gut erhitzen und die Sesamsamen, sowie Kürbiskerne darin sehr sanft anrösten. Das Salz dazugeben, die Pfanne von der Hitze nehmen und dann die Leinsamen hinzufügen. Im Mörser grob zerstampfen oder im Mixer mit der Pulsfunktion grob verarbeiten, sodass sie gerade aufbrechen. Ausgekühlt in ein luftdicht schließendes Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

4. Danach die Pasta und den Spinat mit der Kokos-Ingwer-Limetten-Soße mischen. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und die Hälfte der Räuchertofu-Zucchini-Mischung darauf verteilen. Mit Super Seeds bestreuen!

Einkaufszettel

Zutaten für die Bowl:

180g Vollkorn-Spaghetti
400g Räuchertofu, in dünne feine Streifen geschnitten
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, mittelgroß und fein gewürfelt
350g Zucchini, in dicke Scheiben geschnitten
300g junger Spinat, gewaschen

Zutaten für die Soße:

1 Daumen Ingwer
100g Natur-Tofu
100ml Kokosmilch
100ml Pflanzendrink
2 EL Limettensaft
½ Knoblauchzehe
1 Prise Chili
1 TL Gemüsebrühe-Paste
Salz zum Abschmecken

Zutaten für die Super Seeds:

30g Sesamsamen
30g Kürbiskerne
5g Salz
15g Leinsamen, goldgelb

Schmorbraten mit Sonneblumenhack

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in gut gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten garkochen. Zwischenzeitlich die Karotten und den Knollensellerie fein würfeln und das Kraut in feine Streifen schneiden. Das Sonnenblumenhack in eine Schüssel geben und mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen, so dass das Hack gerade bedeckt ist. Das Ganze mind. 5 Minuten quellen lassen.
Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Bratöl und Sonnenblumenhack hinzugeben und anrösten.

2. Derweil den Thymian und Rosmarin hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Sobald das Hack etwas Röstaromen ansetzt, die Karotten- und Selleriewürfel, sowie die Kraustreifen hinzugeben, vermischen und weiter braten. Nach etwa 2 Minuten den Cayennepfeffer, den Ganzen, sowie gemahlenen Kümmel hinzugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Nun den Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Kümmel abschmecken, und etwas reduzieren lassen. Wer möchte kann auch mehr Gemüsefond hinzugeben und mit etwas Stärke abbinden.

3. Nach frühestens 5 Minuten das Schmorkraut mit den gekochten Kartoffeln anrichten und mit etwas frischer Petersilie dekorieren.

Weißes Schokoladenparfait

mit Apfel-Ingwer-Röster (Achtung: 24 Stunden vorher zubereiten!)

1. Für das Parfait: Das Kichererbsen-Wasser aus der Dose zusammen mit Sahnesteif steif schlagen. Dann Puderzucker einarbeiten. Die Milch erhitzen, das Einweichwasser der Cashews weggießen und die Nüsse abspülen. Dann zusammen mit der Milch und den restlichen Zutaten glatt mixen. Auf Zimmertemperatur auskühlen lassen. Die Schokomasse dann unter den Kicherschnee heben und SOFORT in das leicht ausgefettete Silikonförmchen oder die ausfolierte Box füllen. Mit Deckel verschließen und für 24 Stunden einfrieren.

2. Für die Apfel-Ingwer-Röster: Einen kleinen Topf erhitzen. Öl und Sirup und Ingwer dazugeben und 1-2 Minuten karamellisieren. Apfelwürfel dazugeben und 1 Minute sanft köcheln lassen. Jetzt Mango dazugeben, Stärke mit 3 EL Wasser anrühren, in den Topf geben und kurz aufkochen. Dann Deckel daraufgeben und ziehen lassen. Den Röster dann mit dem Parfait servieren.

Tipp:
Zutaten wie Schokolade oder Cashewbruch im Krämerladen unverpackt einkaufen

Einkaufszettel

Zutaten für das Parfait:

300g weiße vegane Schokolade z. B. von ICHOC
100g Cashewbruch, für min. 3 Stunden eingeweicht
200g Pflanzenmilch z. B. Reis-Mandelmilch von Allos
30g neutrales Öl
½ TL Salz
nach Belieben Tonkabohne, gerieben
1 Dose Kichererbsen
175 g Kichererbsen-Kochwasser (sog. Aquafaba)
100g Puderzucker
Silikonkuchenform oder 1 Plastikcontainer ausgelegt mit Klarsichtfolie

Zutaten für die Röster:

2 süß-saure Äpfel, schälen und in 1,5-cm-große Würfel schneiden
100g Mangowürfel
2 cm Ingwer, in sehr feine Würfel schneiden oder fein reiben
5 EL Ahornsirup
1 TL Kokosöl
1 TL Speise-Stärke

Impressum

Herausgeber

NKI Verbundprojekt Klima Wandeln
Prima Handeln (Prima Klima)
Welzheimer Str. 43
71554 Weissach im Tal

E-Mail: primaklima@kubusev.org
Web: www.klimaschutzweissachimtal.de
Instagram: primaklima20

Weissach KLIMAschutz konkret e.V.

Redaktion

Silke Müller-Zimmermann

Gestaltung

Nathalie Block Grafikdesign
www,nathalieblock.de

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang
www.wir-machen-druck.de

Bildnachweise

Lena Lux | www.lena-lux.de
Unsplash.com
Pexels.com