



KLIMAFOD
NAHRUNG FÜRS KLIMA

INHALTSVERZEICHNIS

3 VORWORT

4 KLIMANEUTRALES ESSEN?

6 KLIMAFOD – SO GEHT'S

8 JANUAR – MÄRZ

Wintersmoothie

Immun-Booster Buddha-Bowl

Rote-Bete-Gnocchi mit Pilzen & Feldsalat

Apfel-Crumble

Schnelles Pesto

Rindergeschnetztes mit Spinat & Reis

14 APRIL – JUNI

Rhabarber-Muffins

Kartoffel-Spargel-Curry

Lackierte Hähnchenbrust mit Pak Choi & Chinakohl

Erdbeer-Tiramisu

Gegrillte Forelle mit Gurkenrelish & Couscous

Bayrisch Creme mit Heidelbeerkompott

20 JULI – SEPTEMBER

Paprika-Tomaten-Pasta mit sommerlichem Salat

Cheesecake mit Kirschen

Falafel-Wrap

Sommerbeeren mit Baiser-Haube

Kaiserschmarrn & Zwetschgenröster

Mais-Fritters mit Sojadip & Pfifferlingen

26 OKTOBER – DEZEMBER

Kürbis-Pot-au-Feu

Grießknödel mit Quittenmus & Krokant

Kohlroulade veggio mit Paprika & Röstkartoffeln

Pancakes mit Walnuss & Hagebutten

Minutensteak mit Rettich & Topinamburstampf

Nuss-Birnen-Tarte

32 AUTOREN

33 WEITERFÜHRENDE INFOS, IMPRESSUM

34 UNSERE LEISTUNGEN FÜR STUDIERENDE

LIEBE STUDIERENDE,

was verbindet die derzeitige Klimadebatte und gutes, gesundes Essen miteinander? Beide kommen immer mehr in aller Munde. Auch durch diese Broschüre, die Ihnen im doppelten Sinn Appetit machen soll. Appetit auf Hintergrundwissen zu Ernährung, Klima und Gesundheit, doch vor allem dank der tollen Rezepte und Tipps auch Appetit auf sehr leckere Kochideen.

SCHLEMMEN – DURCHS GANZE JAHR

Für jedes Quartal finden sich hier auf je drei Doppelseiten und farblich verbunden Rezeptideen mit Zutaten, die es zu dieser Zeit erntefrisch aus der Region gibt. Für die Zubereitung sollten frisches Obst, Gemüse und Kräuter verwendet werden. Zusätzlich gibt es einen passenden Saisonkalender, der auf einen Blick zeigt, wann welches Obst und Gemüse oder welcher Salat gerade reif ist. Unser Tipp: Einfach gut sichtbar in der Küche aufhängen, z. B. am Kühlschrank. Alle Rezepte sind übrigens für vier Portionen ausgelegt.

- Januar–März
- April–Juni
- Juli–September
- Oktober–Dezember

Das Kochbuch gibt es auch digital unter aok.de/kp/nordwest/klimafood oder hier:





KLIMANEUTRALES ESSEN?

WAS BEDEUTET DAS EIGENTLICH?

Unser Planet wird immer voller. Derzeit leben rund 8 Milliarden Menschen auf der Erde – und es werden immer mehr. Alle müssen sich ernähren, doch die Ressourcen sind begrenzt. Mit ein bisschen Fingerspitzengefühl auch beim Essen lassen sich unsere Lebensgrundlagen langfristig erhalten. Denn auch bei der Produktion von Lebensmitteln wird das schädliche „Klimagas“ CO₂ erzeugt: Die Lebensmittelproduktion und die Landnutzung sind für 24 % aller klimarelevanten Gase weltweit verantwortlich.

Anders als bei Verkehr, Energieerzeugung oder Gebäuden können wir die lebensmittelbedingten Emissionen aber nicht auf null herunterschrauben. Wir werden auch in Zukunft weltweit fünf Gigatonnen CO₂-Äquivalente pro Jahr emittieren, selbst wenn wir in höchstem Maß nachhaltig produzieren, schätzt die EAT-Lancet Commission. Derzeit überschreiten wir jedoch die sichere Grenze der ernährungsbedingten CO₂-Emissionen um 100 %.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Letztendlich kann jeder Einzelne relativ einfach etwas dazu beitragen, um die Klimabelastung in einem verträglichen Maß zu halten – mit einfachen Veränderungen auf unserem Teller:

 vegetarisch

 vegan

 Rind

 Geflügel

 Fisch

- viel Obst und Gemüse aus regionalem Anbau
- Hülsenfrüchte und Nüsse
- gelegentlich ein Stück Fleisch oder Fisch

Essen wir mehr Hülsenfrüchte und weniger Fleisch, benötigen wir weniger Fläche, um unser Essen zu erzeugen. Wenn wir dazu verantwortungsbewusst einkaufen, um mögliche Reste oder Abfälle zu vermeiden, haben wir schon viel getan.

In Zusammenarbeit mit der landwirtschaftlichen Produktion haben wir es also selbst in der Hand, unsere ernährungsbedingten CO₂-Emissionen so zu reduzieren, dass wir wieder in den „grünen Bereich“ kommen.

NEUE ALLIANZEN UND AKTEURE ...

... FÜR KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Neu ist die Diskussion über die ökologischen Grenzen der Erde nicht. Schon vor gut 40 Jahren warnte der Club of Rome in seinem Gutachten „Die Grenzen des Wachstums“ vor „katastrophalen ökologischen Konsequenzen“ eines „Weiter so wie bisher“. Neu sind heute die Akteure und Allianzen, die dieses Thema vorantreiben. Dazu gehören nicht mehr nur die Wissenschaft, sondern auch Vertreter der Politik, staatliche Behörden, Gremien wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO),

Kommunen, Kirchen und unzählige bürgerschaftlich organisierte Initiativen und Organisationen. Vor allem ist ein starker Trend in der Bevölkerung zu erkennen, sich umweltfreundlicher und nachhaltiger zu ernähren.

Im Jahr 2011 veröffentlichte die FAO* eine Definition nachhaltiger Ernährung, die im Rahmen des Symposiums „Biodiversität und Nachhaltigkeit gegen Hunger“ erarbeitet wurde.

Definition einer nachhaltigen Ernährung

„Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.“

*Quelle: FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2012): Final Document. In: Burlingame B, Dernini S (Hrsg.): Sustainable diets and biodiversity – Directions and solutions for policy research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger. FAO, Rome.

KLIMAFOOD – SO GEHT'S

GUTES TUN, GUT ESSEN UND GUT SCHMECKEN –
EINFACH DREIFACH GUT



KLIMAFREUNDLICHE
ERNÄHRUNG MUSS
NICHT TEUER SEIN!

Es gibt so viele Möglichkeiten, um gesundes Essen und leckere Zubereitung mit nachhaltiger Ernährung unter einen Hut zu bekommen. Wir haben Ihnen hier eine Vielzahl an einfach umzusetzenden Ideen zusammengestellt.

In Bio: eine Eins!

Ökologische Landwirtschaft hat im Schnitt eine gute Biobilanz, u. a. da sie auf die unter hohem Energieaufwand hergestellten chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel verzichtet. Biologische Düngemittel minimieren die Emission von klimaschädlichem Lachgas. Mit organischen Stoffen gedüngte Böden speichern mehr Kohlenstoff und bleiben dauerhaft fruchtbar.

Fleisch: mehr Klasse – weniger Masse

Wenn wir alle im Durchschnitt nur 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche essen würden, könnten wir die ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen bereits um satte 9 % senken. Und wer sich entscheidet, ganz auf den Konsum von Fleisch zu verzichten, liegt natürlich ganz weit vorn. Das muss aber gar nicht sein!

Frisch und pur statt stark verarbeitet

Die meisten Fertiggerichte durchlaufen viele Schritte vom Acker bis zum Teller und belasten so das Klima. Der Energieverbrauch der einzelnen Produktionsstufen, die Transportwege und die Verpackung summieren sich. Das kann man vermeiden, wenn man die Zutaten selbst verarbeitet. Ein weiterer Vorteil: Man weiß genau, was auf den Teller kommt.

Das Beste: aus der Region!

Statt Spargel aus Peru oder Erdbeeren aus Südafrika zu kaufen, gilt das Dichterwort: „Warum in die Ferne schweifen, sieh, das Gute liegt so nah!“ Lebensmittel aus der Region punkten überall: kurze Transportwege, eine astreine CO₂-Bilanz, die Stärkung der regionalen Wirtschaft und nahrhaftes, weil voll ausgereiftes aromatisches Obst und Gemüse.

Die ideale Ernte – eine Reife-Leistung

Saisonal einzukaufen ist günstiger und schmeckt besser. Statt jederzeit lieferbare Lebensmittel aus aufwendig beheizten Gewächshäusern oder Waren aus sehr trockenen Ländern zu kaufen, die immense Wassermengen verbrauchen, sollte man lieber zu Obst, Gemüse oder Salat greifen, die hier bei uns ganz von alleine reifen. Früchte und Gemüse, die gerade Saison haben, kommen erntefrisch und meist ohne lange Transportwege auf Ihren Tisch.

Leichte Entscheidung – ohne Verpackung

Der Trend beim Einkaufen geht zu den immer häufiger zu findenden Unverpackt-Läden, die ihr Sortiment komplett verpackungsfrei anbieten. Oder man kauft auf den überall stattfindenden Wochenmärkten. Am Gemüsestand, beim Bäcker oder auch beim Käse- oder Wursthändler erhält man auch hier mit einem eigenen Beutel, Glas oder einer Dose regional erzeugte frische Produkte.

Reines Wasser – direkt aus der Quelle

Wasser aus dem Hahn ist das am besten geprüfte Lebensmittel in Deutschland. Warum also Kistenschleppen, Plastikflut und Lkw-Verkehr? Und für alle, die das besondere Kribbeln wollen, gibt es Wassersprudler.

Reste vermeiden – oder nutzen

Lebensmittelreste zu nutzen oder zu teilen, wo es möglich ist, macht sich nicht nur im Geldbeutel bezahlt, sondern spart auch Treibhausgasemissionen, da weniger produziert werden muss: Wer Einkäufe im Voraus plant, bewusst einkauft, Lebensmittel richtig lagert, nicht nur nach dem „Haltbarkeitsdatum“ urteilt, sondern mit allen Sinnen prüft, ob Lebensmittel noch genießbar sind, hat schon viel getan. Und wer die Portionen richtig einschätzt, vermeidet außerdem Reste und Abfall. Und bleibt doch einmal was übrig, lässt sich das prima weiterverwerten.



WINTERSMOOTHIE



ZUBEREITUNG

Den Feldsalat und den Portulak gut waschen und putzen. Die Äpfel ebenfalls waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel und Salate mit etwas Wasser in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab zu einem grünen Smoothie verarbeiten. Mit Honig abschmecken.

Die Walnüsse kurz anrösten, grob hacken und den Smoothie damit bestreuen. Nicht mit den übrigen Zutaten pürieren, die Bitterstoffe der Walnüsse würden den Smoothie buchstäblich „verbittern“.



ZUTATEN

- 150 g Feldsalat
- 150 g Winterportulak
- 200 g Birnen
- 4 Winteräpfel
- 40 ml Zitronensaft
- 20 g Honig
- 1 EL Walnüsse
- 100 ml Wasser oder Apfelsaft





IMMUN-BOOSTER

BUDDHA-BOWL

ZUTATEN

- 400 g Zartweizen
- 400 g Steckrüben
- 100 g Grünkohl
- 200 g Radicchio
- 100 g Lauchzwiebeln
- 100 g Feldsalat
- 160 g Winteräpfel
- 100 g Walnusskerne
- 120 g Walnussöl
- 60 ml Himbeeressig
- 1 EL Senf
- 40 g Honig
- 150 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Schnittlauch
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Wasser (ca. doppelte Menge des Zartweizens) in einem Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen. Zartweizen dazugeben, 17 Minuten köcheln lassen. Wenn dieser weich ist, durch ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit Steckrüben schälen und in kleine Würfel schneiden. Gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen, die Würfel dazugeben und alles ca. 4 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen. Grünkohl, Radicchio und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Feldsalat putzen und waschen. Äpfel waschen, entkernen, vierteln und würfeln. Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen, Walnusskerne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, ca. 10 Minuten rösten. Abkühlen lassen, grob hacken.

Knoblauch schälen und fein hacken, den Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden. Beides unter den Joghurt rühren, mit Salz abschmecken. Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Honig mit einem Pürierstab vermengen, mit Salz abschmecken.

Zartweizen in die Mitte eines tiefen Tellers oder einer Schale geben, Steckrüben darübergeben. Salat, Kohl und Lauchzwiebeln drum herum verteilen und mit Apfelwürfeln und Walnüssen bestreuen. Zum Schluss mit dem Dressing beträufeln. Joghurtdip dazureichen.

Allergene: mit Antioxidationsmittel, Gluten (Weizen, Walnuss), Milch/Lactose, Schalenfrucht, Senf, Schwefeldioxid

LEBENSMITTEL & GESUNDHEIT

Gesunde Fette, kein Cholesterin, leicht verdauliche Eiweiße und komplexe Kohlenhydrate, hohe Sättigung durch viele Ballaststoffe, viele Vitamine und Mineralstoffe, hoher Wassergehalt – pflanzliche Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, es entstehen deutlich weniger Treibhausgase, die Ressourcen Land und Wasser werden erheblich geschont.

ROTE-BETE-GNOCCHI

MIT PILZEN & FELDSALAT

ZUBEREITUNG

Rote Bete aus der Packung nehmen, gut abtropfen lassen. Ei trennen. Parmesan hobeln. Den Ricotta zusammen mit dem Eigelb, Roter Bete und Parmesan fein pürieren. Masse aus dem Mixer nehmen, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mehl und Grieß nach und nach mit einem Löffel vorsichtig unterrühren. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche gut bemehlen. Teig portionsweise zu langen, dünnen Rollen (ca. 2 cm) formen, etwa 2 cm lange Stücke abschneiden und jedes mit einer Gabel beidseitig leicht eindrücken. Kühl stellen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen. Gnocchi portionsweise hineingeben und im heißen Wasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz ausdampfen lassen. Pilze klein schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Gnocchi zugeben, durchschwenken. Mit Salbei, Salz und Muskat würzen.

In einem Teller anrichten, den Feldsalat mittig garnieren, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Parmesanspänen garnieren.

Allergene: Gluten (Weizen), Eier, Milch/Lactose

10 • FEBRUAR

ZUTATEN



240 g	Rote Bete, gegart
180 g	Ricotta
1	Eigelb
160 g	Parmesan
160 g	Mehl
30 g	Hartweizengrieß
1 Prise	Salz
etwas	Muskatnuss
1 g	Salbei
100 g	Feldsalat
600 g	Mischpilze
etwas	Sonnenblumenöl
4–8 EL	Olivenöl
80 g	Pinienkerne



APFEL-CRUMBLE

ZUBEREITUNG

Für den Crumble Zucker, Mandeln, Mehl, Haferflocken und Salz unter die Butter rühren. Crumble auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im Backofen bei 155 °C Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Apfelkompott Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Honig in einem Topf schmelzen. Apfelwürfel zugeben. Mit Orangensaft aufkochen und so lange einkochen lassen, bis ein Kompott entsteht. Mit Zimt abschmecken. Kompott in eine Schale geben und mit Crumble bestreuen.

WINTERÄPFEL

Das sind Apfelsorten, die nach der Ernte im Oktober/November mind. zwei Monate dunkel und kühl lagern müssen, damit sie im Winter genussreif sind (z. B. im eigenen Keller). Sie schmecken bis in den späten Frühling hinein. Dazu gehören z. B. Berlepsch oder Boskop.

ZUTATEN

- 75 g Haferflocken
- 75 g brauner Zucker
- 30 g Mehl
- 75 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 2 EL Honig
- 1 Msp Zimt, gemahlen
- 400 g Winteräpfel
- 80 ml Orangensaft
- 30 g Mandeln, gemahlen

Allergene: Eier, Milch/Lactose



SCHNELLES PESTO

ZUBEREITUNG

Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe goldbraun anrösten. Basilikum waschen, grob hacken. Den Parmesan fein reiben.

Basilikum mit Olivenöl in ein Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Wenn das Basilikum komplett zerkleinert ist, die Pinienkerne, den Knoblauch und den Parmesan zugeben und nochmals pürieren. Mit Salz abschmecken.

Allergene: Eier, Milch/Lactose

ZUTATEN

- 50 g Pinienkerne
- 100 g Basilikum
- 1 EL Parmesan
- 70 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe

PESTO

Basilikum soll ersetzt werden? Oder es sind keine Pinienkerne im Haus? Pesto lässt sich ganz einfach variieren: Basilikum lässt sich durch Petersilie oder Rucola ersetzen, Pinienkerne durch Cashews, Walnüsse oder Mandeln.





BASMATIREIS

Basmatireis ist sehr bekömmlich, hilft beim Detoxing, ist glutenfrei und hat ein blumiges, unvergleichliches Aroma. Basmatireis ist auch perfekt für ungeduldige Köche – mit nur 10 bis 12 Minuten Kochzeit ist er besonders schnell zubereitet.

ZUTATEN

- 300 g Basmatireis
- 10 g frischer Thymian
- 100 g Spinat
- 160 g rote Zwiebeln
- 80 g Cornichons
- 10 g Petersilie
- 320 g Champignons
- 10 g Knoblauch
- 2 g Paprika edelsüß
- 480 ml Sojasahne
- 20 ml Balsamicoessig
- 1 kg Steakhüfte
- Speisestärke
- Olivöl

RINDERGESCHNETZELTES

MIT SPINAT & REIS

ZUBEREITUNG

Reis in Salzwasser weich kochen, durch ein Sieb abgießen. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Champignons vierteln. Cornichons abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Thymian und Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken.

Fleisch parieren und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebeln, Cornichons, Knoblauch und Champignons zugeben und anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und mit Sojasahne, Paprikagewürz und etwas Wasser auffüllen. So lange köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist, ggf. Wasser nachfüllen.

Stärke mit kaltem Wasser im Verhältnis 1:1 anrühren und die Sauce nach Belieben andicken. Spinat unter den heißen Basmatireis heben, mit Salz würzen und auf einem tiefen Teller anrichten, Geschnetzeltes darübergeben, mit Petersilie garnieren.

RIND AUS NACHHALTIGER ZUCHT

Ideal ist Weideland, auf dem die Tiere im Herdenverbund leben, wo sie abwechslungsreiche Nahrung finden und sich frei bewegen können.

Allergene: mit Farbstoff, mit Antioxidationsmittel, geschwefelt, Sojabohnen, Schwefeldioxid

RHABARBER-MUFFINS

ZUBEREITUNG

Rhabarber waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen. Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben. Eine Prise Salz, Öl, Zucker, Vanillemark, Milch und Joghurt zugeben und alles gut verrühren. Mehl und Backpulver nach und nach unterrühren. Rhabarber unter die Masse geben.

Die Mulden einer Muffinform mit Muffinförmchen auslegen. Förmchen zu zwei Dritteln füllen. 25 Minuten backen bei 180 °C Umluft. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

ZUTATEN

- 120 g Rhabarber
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 40 g brauner Zucker
- 120 g Vanilleschoten
- 10 ml Milch 1,5 %
- 2 Eier
- 60 g Joghurt
- 90 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 8 g Backpulver
- Puderzucker

Allergene: Gluten (Weizen), Eier, Milch/Lactose





KARTOFFEL-SPARGEL-CURRY

ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln
- 36 g Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 400 g Bio-Kokosmilch
- 50 g Currypulver
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Äpfel
- 10 ml Zitronensaft
- 1 Chilischote, rot
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 400 g Spargel, weiß
- 200 g Spargel, grün
- 8 g Ingwer
- 80 g Cashewkerne

ZUBEREITUNG

Weißen Spargel schälen, das holzige untere Ende abschneiden, schräg in 2 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Köpfe etwas länger lassen. Beim grünen Spargel die unteren Enden abschneiden, Stangen ebenfalls schräg in Scheiben schneiden, die Köpfe dabei länger lassen.

Kartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffelwürfel hinzugeben und anschwitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, kurz mit andünsten. Chili und Currypulver zugeben, mit Salz abschmecken. Mit Kokosmilch, Brühe und Zitronensaft ablöschen und aufkochen. Alles kurz köcheln lassen, dann den Spargel hinzugeben. Alles so lange köcheln lassen, bis der Spargel und die Kartoffeln gar sind.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Curry auf einem Teller anrichten und mit Apfelwürfeln und Cashewkernen garnieren.

CURRY GEHT IMMER

Unter vegan-taste-week.de finden sich eine Vielzahl abwechslungsreicher und köstlicher Currys für jeden Geschmack – und alle sind vegan.

Allergene: Gluten (Weizen), Eier, Milch/Lactose

LACKIERTE HÄHNCHENBRUST

MIT PAK CHOI & CHINAKOHL

ZUTATEN

- 600 g Hähnchenbrust
- 400 g Pak Choi
- 400 g Chinakohl
 - 1 kleine Chilischote, rot
- 20 g Zwiebeln
- 24 g Koriander
- 20 g Sojasauce
- 20 g Mirin (Süßsake, alternativ Reisessig)
- 30 g Honig
- Pfeffer
- 200 g Vollkorn-Spiralnudeln
- 100 g Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Für die Marinade Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, ebenfalls in feine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel zusammen mit Honig, Sojasauce, Mirin und Pfeffer vermengen.

Hähnchenbrust mit der Marinade marinieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft ca. 9 Minuten garen.

Nudeln in einem Topf mit Salzwasser garen, durch ein Sieb abgießen. Pak Choi und Chinakohl der Länge nach halbieren, Strunk herauslösen und Kohl in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse zugeben und kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln zum Gemüse geben, kurz mit andünsten. Mit etwas Sojasauce abschmecken.

Allergene: Gluten (Weizen), Sojabohnen, mit Alkohol



ERDBEER-TIRAMISU



BUON APPETITO!

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, Grün abzupfen und Erdbeeren danach in feine Würfel schneiden. Mascarpone mit Sahne und Zucker mit einem Handrühr-gerät so lange schlagen, bis die Masse fest wird. Erdbeeren unter die Masse geben. Löffelbiskuits in den Zitronensaft legen. Alles in ein Glas schichten und mit den restlichen Erdbeeren garnieren.

Garnitur: Erdbeeren, Kakaopulver

ZUTATEN

- 300 g Mascarpone
- 50 g Sahne
- 30 g Zucker
- 40 g Löffelbiskuits
- 50 g Erdbeeren
- Saft einer Zitrone
- Kakaopulver

ERDBEERSAUCE

Für die Sauce werden die Erdbeeren gewaschen und geputzt, die Erdbeerstiele entfernt. Anschließend mit Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben, das Ganze pürieren und passieren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Schnell und echt lecker.

TIRAMISU VEGAN

So kann man den italienischen Klassiker auch ganz einfach ohne tierische Produkte genießen:

einfachbacken.de/rezepte/veganes-tiramisu-einfach-selber-machen-ohne-tofu



Allergene: Gluten, Eier, Milch/Lactose

GEGRILLTE FORELLE MIT GURKENRELISH & COUSCOUS

ZUTATEN

800 g Lachsforellenfilets
20 g Butter
1 TL Thymian
1 Zitrone
10 g Mehl
10 g Rapsöl
1 Prise Salz
½ Zwiebel
1 Msp Ingwer
1 Msp Kurkuma
2 TL Senf
1 Prise Salz
40 ml Apfelessig
20 g Zucker
etwas Speisestärke
1 Msp Dill, gehackt
40 ml Olivenöl
400 g Couscous
40 g Gemüsebrühe
400 ml Trinkwasser
400 g Salat
1 Salatgurke

ZUBEREITUNG

Gurke schälen, der Länge nach halbieren. Kerngehäuse auskratzen und die Gurke fein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren, eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein raspeln. Vorbereitete Zutaten in eine Schüssel geben, mit Senf, Kurkuma und Salz mischen. Etwa 1 Stunde ziehen lassen. Essig und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen, damit dieser sirupartig wird. Gurkenmischung hinzufügen, einmal aufkochen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gurkenmischung mit Stärke abbinden, vom Herd nehmen, gehackten Dill unterrühren. Gurkenrelish heiß in ein sauberes Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen.

Salat waschen, ggf. putzen, klein schneiden und anschließend in der Salatschleuder trocknen. Mit einem Dressing nach Wahl marinieren.

Forellenfilets abwaschen und vorbereiten, auf der Hautseite mehlieren. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam braten, bis die Haut goldbraun ist. In der Zwischenzeit Thymian

waschen, Blättchen abzupfen, Zitrone in Scheiben schneiden. Sobald die Hautseite braun ist, die Filets wenden und die Butter zusammen mit dem Thymian und den Zitronenscheiben zugeben. Butter aufschäumen, mit einem Löffel immer wieder die Filets „übergießen“. Filets dann aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous in eine tiefe Schüssel geben. Brühe zum Kochen bringen. Couscous mit der Brühe übergießen und sofort abdecken, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern.

Couscous in einem Ring mittig auf dem Teller anrichten, das Relish in einer Linie danebenlegen und das Forellenfilet auf den Couscous legen. Den Salat separat dazureichen.



COUSCOUS QUICK & EASY

Zum Couscous-Salat passen wunderbar: frische Kräuter wie Petersilie oder Minze, knackiges Gemüse wie aromatische Tomaten oder Gurken, saftiges Obst, Käse, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Nüsse, Kerne und Trockenobst.

FORELLE AUS NRW

Vom Fang bis zum Filet sollte „Frische“ praktiziert werden. Das Beste ist Fisch aus artgerechter Haltung, direkt aus dem Wasser, ohne lange Transportwege oder Lagerung – natürlich regional.

BAYRISCH CREME MIT HEIDELBEERKOMPOTT

ZUBEREITUNG

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen, Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Eigelbe mit dem Puderzucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder einem Handrührgerät so lange aufschlagen, bis eine hellschaumige Masse entsteht. Sahne in ein Gefäß geben und halb steif aufschlagen. Rum in einem Topf erhitzen, zur Seite ziehen, die Gelatine gut ausdrücken und im Rum unter Rühren auflösen. Die Rum-Gelatine-Mischung zu der Eischaummasse geben und gut verrühren.

Die halb geschlagene Sahne vorsichtig unter die Masse heben. Die Creme in Portionsförmchen füllen und mind. 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Heidelbeeren waschen, Wasser und Zucker unter Rühren zum Kochen bringen. Heidelbeeren hinzugeben und alles auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten weiterköcheln lassen.

Maisstärke mit kaltem Wasser glatt rühren, Heidelbeerkompott mit der Stärkemischung nach Belieben abbinden. Mit Zimt abschmecken und abkühlen lassen. Wenn die Creme gestockt ist, aus den Förmchen stürzen, anrichten und mit dem Heidelbeerkompott servieren.

Allergene: mit Antioxidationsmittel, Gluten (Weizen, Walnuss), Milch/Lactose, Schalenfrucht, Senf, Schwefeldioxid

ZUTATEN

- 2 Blatt Gelatine
- 300 g Sahne
- 4 Eigelbe
- 50 g Puderzucker
- 1 Vanilleschote
- 1 cl weißer Rum (alternativ Orangensaft)
- 20 g Zucker
- 400 g Heidelbeeren
- 125 ml Wasser
- 60 g Zucker
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Zimt





PAPRIKA-TOMATEN-PASTA MIT SOMMERLICHEM SALAT

ZUBEREITUNG

Wasser aufkochen, salzen, Nudeln weich kochen. Paprika und Tomaten waschen, halbieren bzw. vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten. Paprika- und Tomatenwürfel dazugeben, kurz mitschwitzen, mit Tomatensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, mit Kräutern der Provence dazugeben. Sauce mit den Nudeln vermengen, in tiefen Tellern anrichten.

Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Ecken schneiden. Salate und Basilikum waschen und trocknen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, Romanasalat in Streifen schneiden, gut vermengen und Mozzarella-Kugeln dazugeben. Vinaigrette: Essig, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl darunterschlagen, mit dem Salat vermengen. Salat in kleinen Schalen anrichten, mit den Nektarinen verzieren.

Allergene: Farbstoff, mit Antioxidationsmittel, geschwefelt, Gluten (Weizen), Milch/Lactose, Schwefeldioxid

ZUTATEN

- 200 g (Vollkorn-)Spiralnudeln
- 300 g Paprika
- 200 g Tomaten
- 120 g Zwiebeln
- 20 g Kräuter der Provence
- 1 Knoblauchzehe
- 120 ml Tomatensaft
- 80 g Schnittlauch
- 2 EL Olivenöl (für die Pasta)
- 1 Prise Pfeffer
- 80 g Basilikum
- 400 g Romanasalat
- 200 g Rucola
- 120 g Mozzarella-Kugeln
- 40 ml Balsamicoessig, dunkel
- 2 EL Olivenöl (für den Salat)
- 240 g Nektarinen

NUDELN SELBER MACHEN

Wir empfehlen die feinkörnigen Sorten „Weizenmehl Type 00“ (ital. Bezeichnung, mit hohem Anteil an Klebereiweiß) und „Instantmehl Type 405“. Sie nehmen Flüssigkeit langsam und gleichmäßig auf. Der Nudelteig wird elastisch und reißt beim Kneten und Ausrollen nicht so leicht. Auch sehr gut: fein gemahlener Hartweizengrieß.

CHEESECAKE MIT KIRSCHEN

ZUBEREITUNG

Für den Boden die Butterkekse zerbröseln und in der Küchenmaschine fein zermahlen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und die Hälfte zu den Butterkeksen geben. Butter in einem Topf schmelzen, die Brösel hinzugeben. Gut vermengen, in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Gleichmäßig verteilen, gut andrücken.

Für die Creme die Zitrone halbieren, Saft auspressen, mit Quark, Zucker, Frischkäse, Ei und der restlichen Zitronenschale vermengen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark auskratzen und zur Masse geben. Die entsteinten Kirschen unterheben. Mehl in ein Sieb geben, in die Masse sieben, gut verrühren, in die Springform geben. Masse glatt streichen.

Bei 165 °C Umluft ca. 45 Minuten goldgelb backen. Kuchen auskühlen lassen. Zum Anrichten Kuchen aus der Form lösen, in gleich große Stücke schneiden.



ZUTATEN

- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Butterkekse
- 90 g Butter
- 240 g Frischkäse
- 400 g Quark
- ¼ Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 40 g Mehl
- 150 g Sauerkirschen
- 1 Ei

Allergene: Farbstoff, mit Antioxidationsmittel, geschwefelt, Gluten (Weizen), Milch/Lactose, Schwefeldioxid

FALAFEL-WRAP

ZUBEREITUNG

Für die Falafel die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, danach durch ein Sieb abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Koriander und Petersilie waschen, trocken tupfen, grob klein schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen, klein schneiden. Alles in einen Mixer geben, gut pürieren, mit Salz und Kardamom würzen. Mehl und Backpulver unterheben. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Wasser hinzugeben. Aus der pürierten Masse kleine Kugeln formen (am besten mit nassen Händen), diese in Sesam wälzen. Fett in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, Bällchen ca. 7 Minuten goldbraun ausbacken.

Für den Dip den Joghurt in eine Schüssel geben, glatt rühren. Mit Ras el-Hanout und Salz würzen.

Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Karotten schälen, mit einer Reibe Späne hobeln. Die Radieschen ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Wraps auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 3 Minuten im Backofen erwärmen. Danach die Wraps herausnehmen und mit Ajvar bestreichen. Salatmischung, Gurkenscheiben, Radieschen und Karotten auf dem Wrap verteilen. Etwa 5 Falafelbällchen auf den Wrap geben und diesen dann zur Hälfte einrollen, ein Ende des Wraps nach innen klappen und weiter einrollen.



ZUTATEN

- 120 g Kichererbsen
- 40 g Zwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 10 g Petersilie
- 5 g Koriander
- 2 g Chilischoten, rot
- 1 Msp Kardamom, gemahlen
- 20 g Mehl
- 6 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 70 g Sesam
- 120 ml Pflanzenfett
- 4 Weizenmehlfäden
- 100 g Blattsalatmischung
- 60 g Ajvar
- 150 g Salatgurke
- 60 g Karotten
- 40 g Radieschen
- 40 g Joghurt
- 10 g Ras el-Hanout

Allergene: Gluten (Weizen), Milch/Lactose, Sesamsamen, Lupine

SOMMERBEEREN

MIT BAISER-HAUBE

ZUBEREITUNG

Für das Baiser die Eier trennen. Wichtig: Das Eiweiß soll in eine fettfreie Schüssel ohne das Eigelb gelangen. Zum Eiweiß eine Prise Salz hinzugeben, langsam mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine aufschlagen. Nach und nach Zucker dazugeben, bis die Masse komplett steif ist. Die Masse (mit einer Sterntülle) in einen Spritzbeutel geben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech Rosetten spritzen. Die Baisers im vorgeheizten Backofen (Heißluft bei 60 °C) auf der mittleren Schiene ca. 6 Stunden trocknen lassen.

Für die Sommerfrüchte die Kirschen waschen, entstielen und entkernen. Himbeeren und Brombeeren waschen, zu den Kirschen geben. Johannisbeeren waschen, vom Stiel abzupfen, ebenfalls zu den Kirschen geben. Orangen abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Früchte mit Puderzucker vermengen, Orangenschale und -saft hinzugeben, gut vermengen. Früchte in einer Schale anrichten, Baiser daraufgeben.

ZUTATEN

2 Eier
20 g Zucker
1 Prise Salz
200 g Kirschen
200 g Himbeeren
200 g Brombeeren
200 g Johannisbeeren
2 Bio-Orangen
50 g Puderzucker

BAISER - VEGAN!

Immer das Verhältnis 1:2 (also 1 Teil Aquafaba [abgetropftes Kichererbsenwasser] und 2 Teile Zucker) nehmen und die Baisers bei 100 °C im Backofen trocknen. Zur Stabilisierung kommt, genau wie bei Baiser aus Eiweiß, etwas Zitronensaft hinzu. Für mehr Halt hilft 1 Msp Xanthan.

Allergene: Eier





KAISERSCHMARRN & ZWETSCHGENRÖSTER

ZUBEREITUNG

Zwetschgen waschen, halbieren, Kerne entfernen. Zwetschgenhälften vierteln. Zitrone abwaschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen, mit den Zwetschgen vermengen. Brauner Zucker in einen Topf geben, langsam erhitzen, sodass der Zucker karamellisiert, mit Balsamico und Portwein ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren, Mark auskratzen, Schote und Mark mit Zimt zum Fond geben. Zwetschgen mit dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Zwetschgen zu zerfallen beginnen.

Eier trennen, Eigelbe in eine Schüssel geben. Eiweiß mit einer Prise Salz mit einem Handrührgerät oder Schneebesen zu Eischnee schlagen. Milch, Mehl und weißen Zucker zu den Eigelben geben, glatt rühren. Vorsichtig den Eischnee unterheben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Teig mit einer Kelle ca. 1–2 cm hoch in die Pfanne gießen, von der Unterseite etwas backen lassen. Sobald der Teig leicht angebacken ist, Rosinen dazugeben. Den Teig umdrehen, wenn er unten goldbraune Farbe angenommen hat. Zweite Seite goldbraun backen, in kleine Stücke zupfen. Noch mal kurz schwenken, auf dem Teller servieren, mit Puderzucker bestreuen. Kompott zum Schmarrn geben.

ZUTATEN

- 400 ml Milch
- 175 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 30 g Rosinen
- 40 g Butterschmalz
- 100 g Zucker
- 20 g Puderzucker
- 800 g Zwetschgen
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g brauner Zucker
- 140 ml Portwein (alternativ roter Traubensaft)
- 20 ml Balsamicoessig
- 4 g Zimt
- ¼ Vanilleschote

Allergene: mit Farbstoff, mit Antioxidationsmittel, geschwefelt, Gluten (Weizen), Eier, Milch/Lactose, Schwefeldioxid, mit Alkohol

MAIS-FRITTERS

MIT SOJADIP & PFIFFERLINGEN

ZUBEREITUNG

Chilischoten halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben. Eier trennen, Eiweiß mit Salz zu Eischnee aufschlagen. Eigelbe mit Mineralwasser schaumig verquirlen, mit dem Mehl glatt ziehen. Mais abgießen, pürieren, mit Eigelb und Eischnee vorsichtig vermengen. Lauchzwiebeln abwaschen, putzen, in Ringe schneiden und unter den Teig heben. Mit Limettenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Teig mit einem Esslöffel in kleinen Portionen in das Fett geben, von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sojasahne in ein hohes Gefäß geben. Sojasauce dazu geben. Mit einem Pürierstab pürieren, langsam das Rapsöl einlaufen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Pfifferlinge von Schmutz befreien (nicht abwaschen, da sie sich sonst mit Wasser vollsaugen). Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen, fein würfeln, Thymianblättchen abzupfen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Pfifferlinge dazugeben, anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben, kurz mitschwitzen. Knoblauch und Thymian unter die Pfifferlinge schwenken, mit Salz würzen. Alles auf einem flachen Teller anrichten.

Allergene: Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Milch/Lactose

ZUTATEN

- 360 g Mais (aus der Dose)
- 2 Eier
- 40 ml Mineralwasser
- 130 g Mehl
- 8 g Chilischoten, rot
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 1 Bio-Limette
- 20 g Lauchzwiebeln
- 80 g Sojasahne
- 160 g Rapsöl
- 20 g Sojasauce
- 4 ml Zitronensaft
- 600 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- 100 g Butterschmalz
- 1 Msp Muskatnuss



KÜRBIS-POT-AU-FEU

ZUBEREITUNG

Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel auskratzen. Kürbis inkl. Schale in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kartoffeln schälen, würfeln, in kaltes Wasser legen. Lauch der Länge nach halbieren, gut auswaschen. Danach in feine Halbringe schneiden. Karotten schälen, in Scheiben schneiden. Honig in einen Topf geben, langsam erhitzen. Geschnittenes Gemüse (außer dem Lauch) zum Honig geben, etwas andünsten. Senf zugeben, mit der Brühe auffüllen. Ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, wenn das Gemüse weich ist, Lauch dazugeben, mit Kümmel abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken. Pot-au-Feu in einer Schale anrichten, mit Kürbiskernen und Petersilie garnieren.

Allergene: Senf



26 · OKTOBER



GRIESSKNÖDEL MIT QUITTENMUS & KROKANT

ZUBEREITUNG

Milch mit Zucker, Butter und Vanillezucker aufkochen. Grieß langsam einrühren, weiterkochen, bis sich die Masse vom Kochlöffel lösen lässt. Masse in eine Schüssel geben, auskühlen lassen. Ei und Eigelb in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verquirlen. Unter die Grießmasse geben und diese ca. 2 Stunden kalt stellen.

Quitten waschen, trocknen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Viertel klein schneiden, in einen Topf geben. Apfelsaft, Zitronensaft und Honig, Zimt und Sternanis zu den Quitten geben, einmal aufkochen, danach ca. 1 Stunde weich köcheln lassen. Wenn die Quitten weich sind, Gewürze entfernen und Quitten pürieren. In Gläser füllen und kalt stellen.

Für den Krokant Puderzucker und Butter in eine Pfanne geben, langsam schmelzen lassen. Wenn der Zucker aufgelöst ist, Mandeln dazugeben, verrühren. Mandeln auf ein Blatt Backpapier geben, auskühlen lassen. Anschließend in einem Mixer fein zerhacken.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, leicht salzen. Aus der Grießmasse Knödel formen, im Salzwasser ziehen lassen. Wenn diese an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig. Knödel aus dem Wasser nehmen, im Krokant wälzen. Zusammen mit dem Quittenmus anrichten.

Allergene: Gluten (Weizen, Mandel), Eier, Milch/Lactose, Schalenfrucht

TIPPS ZUR QUITTE

Aus Quitten, mit ihrem feinsäuerlichen, leicht bitteren Zitrusaroma, kann man Marmelade, Kompott, Mus, Chutney, Quittensuppe, Quittenbrot, Saft und Gelee machen. Besonders lecker: Quittengelee zu Parmesan!

ZUTATEN

- 40 g Hartweizengrießmehl
- 25 g Butter
- 5 g Zucker
- 100 ml Milch
- 5 g Vanillezucker
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 40 g Puderzucker
- 10 g Butter
- 30 g Mandeln, gestiftet
- 200 g Quitten
- 200 ml Apfelsaft
- 10 ml Zitronensaft
- 20 g Honig
- 2 Zimtstangen
- etwas Sternanis

KOHLROULADE VEGGIE MIT PAPRIKA & RÖSTKARTOFFELN

ZUBEREITUNG

Gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen, Reis kochen, über einem Sieb abgießen. Reis mit Tomatenmark vermengen und kalt stellen.

Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, mit Lauchzwiebeln unter den Reis mischen.

Große Blätter vom Weißkohl lösen, abwaschen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Kohlblätter ca. 4 Minuten blanchieren. Abtrocknen, zwischen Backpapier legen und mit einem Nudelholz platt rollen. Reismischung mittig auf den Blättern verteilen, Ränder nach innen falten, aufrollen. Rouladen in ein tiefes Schmorgeräß geben, Brühe darübergeben, zugedeckt im Backofen bei 170 °C Umluft ca. 15 Minuten schmoren. Rouladen herausnehmen und warm halten.

Kartoffeln abwaschen, in einen Topf geben, Topf mit Wasser auffüllen, zum Kochen bringen und Kartoffeln so lange kochen, bis diese weich sind. Kartoffeln durch ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen,

pellieren, kalt stellen. Wenn die Kartoffeln kalt sind, diese klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln goldbraun anbraten. Mit Paprikagewürz, Curry und Salz würzen.

Paprikas waschen, halbieren, entkernen, in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Öl in die Pfanne geben, Paprika anbraten, Zwiebelwürfel dazugeben. Alles auf einem Teller anrichten.



ZUTATEN

- 1 Weißkohl
- 160 g Reis Langkorn Parboiled
- 250 ml Gemüsebrühe
- 30 g Tomatenmark
- 40 g Pinienkerne
- 80 g Lauchzwiebeln
- 300 g Paprika, gelb
- 300 g Paprika, rot
- 68 g Zwiebeln
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Olivenöl
- 600 g Kartoffeln
- 10 g Paprika, edelsüß
- 4 g Currypulver
- 1 Prise Salz

Allergene: Eier, Milch/Lactose

PANCAKES

MIT WALNUSS & HAGEBUTTEN

ZUBEREITUNG

Hagebutten halbieren, Kerne und Strunk entfernen, Hagebuttenhälften abwaschen und trocknen. Braunen Zucker in einem Topf schmelzen, mit Weißwein ablöschen. Hagebuttenhälften dazugeben, köcheln lassen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen, zu den Hagebutten geben. Kompottartig einkochen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Pancakes die Butter in einen Topf geben, langsam zerlassen. Eier in eine Schüssel geben, mit Milch und weißem Zucker verquirlen. Zerlassene Butter dazugeben, gut verrühren. Mehl und Backpulver in die Ei-Milch-Mischung sieben, alles vermengen. Walnusskerne auf einem Brett grob hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Walnusskerne auf den Pancakes verteilen, bei Bläschenbildung Pancakes umdrehen und für weitere 1–2 Minuten goldbraun backen. Aus der Pfanne nehmen, mit Hagebuttenconfit anrichten und servieren.

Allergene: mit Farbstoff, geschwefelt, Gluten (Weizen, Walnuss), Eier, Milch/Lactose, Schalenfrucht, Schwefeldioxid, mit Alkohol



ZUTATEN

- 250 g Mehl
- 14 g Backpulver
- 60 g weißer Zucker
- 2 Eier
- 320 ml Milch
- 20 g Butter
- 50 g Walnusskerne
- 300 g Butterschmalz
- 600 g Hagebutten
- 260 ml Weißwein (alternativ naturtrüber Apfelsaft)
- 200 g brauner Zucker
- ½ Vanilleschote

MINUTENSTEAK

MIT RETTICH & TOPINAMBURSTAMPF

ZUBEREITUNG

Rettich schälen, fein reiben. Rettich mit Olivenöl, Salz, Zucker und Balsamico marinieren, ziehen lassen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, unter den Rettich mischen.

Topinamburknollen schälen, in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Köcheln lassen, bis sie weich sind, und durch ein Sieb abgießen. Topinambur zurück in den Topf geben, Butter und Sahne dazugeben. Langsam erwärmen, mit einem Stampfer durchstampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putensteaks bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten von jeder Seite braten. Auf einem flachen Teller anrichten und servieren.

TOPINAMBUR

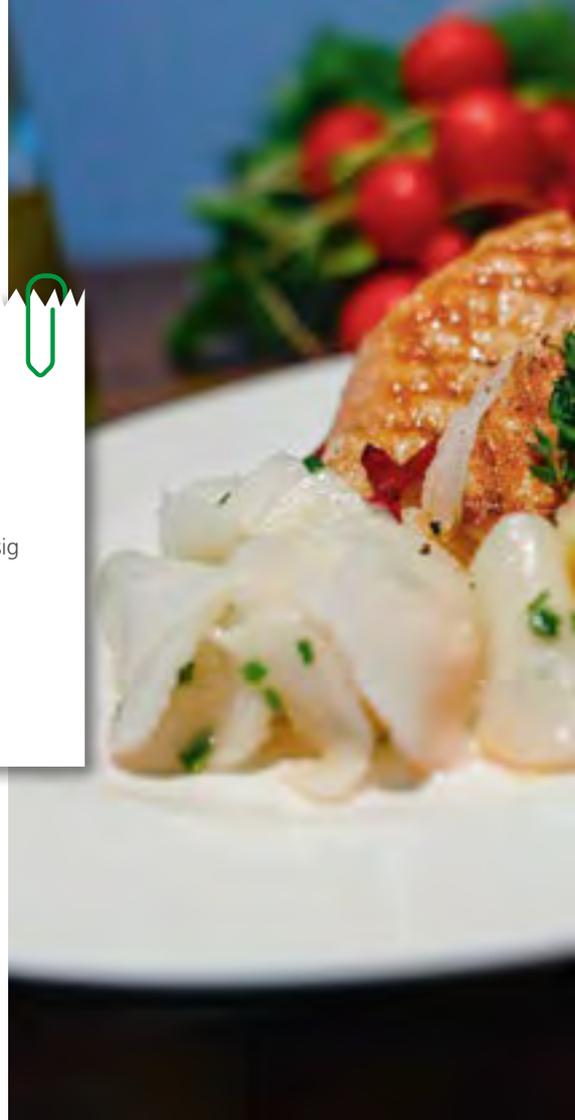
Die Knollen schmecken süßlich und enthalten eine ganze Reihe gesunder Inhaltsstoffe. Sie können sowohl roh in Salaten als auch in Salzwasser gekocht oder frittiert, wie Kartoffeln, serviert werden.

Allergene: Milch/Lactose

30 • DEZEMBER

ZUTATEN

- 640 g Putensteaks
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 40 ml Rapsöl
- 600 g Rettich
- 50 ml Balsamicoessig
- 20 g Zucker
- 30 ml Olivenöl
- 40 g Schnittlauch
- 40 g Butter
- 60 ml Sahne
- 400 g Topinambur



NUSS-BIRNEN-TARTE

ZUBEREITUNG

Für den Mürbeteig die Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben. Mehl, weißen Zucker, Zitronenabrieb und Butter in eine Schüssel geben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen. Teig auf eine mehlierte Arbeitsplatte geben, dünn ausrollen. Tarte-Form (ca. 28 cm Durchmesser) gut einfetten, mit dem Mürbeteig auslegen. Den Teig mit einer Gabel einstechen.

Für die Füllung die Birnen schälen, vierteln, entkernen, in gleich große Spalten schneiden. Schmand mit Eiern, braunem Zucker, Stärke und Sahne verquirlen. Mandeln, Pistaziengrieß und Haselnusskerne unter die Masse geben. Masse auf dem Mürbeteig verteilen, Birnen fächerförmig auf der Masse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 165 °C Umluft ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen, aus der Form nehmen.

Allergene: Gluten (Weizen, Mandel, Haselnuss, Pistazie), Eier, Milch/Lactose, Schalenfrucht



ZUTATEN

- 220 g Mehl
- 100 g weißer Zucker
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Butter
- 30 ml Milch
- 700 g Birnen
- 400 g Schmand
- 100 g Sahne
- 2 Eier
- 70 g brauner Zucker
- 15 g Speisestärke
- 50 g Mandeln, gehobelt
- 50 g Pistaziengrieß
- 50 g Haselnusskerne, gehackt

DIE AUTORIN, DER AUTOR



KATRIN ZYLKA

Katrin Zylka ist Dipl.-Ökotrophologin und Diabetes-Assistentin und seit 1990 bei der AOK NordWest als Ernährungsspezialistin tätig. Sie gibt praktische Tipps zur gesunden und nachhaltigen Ernährung im Alltag. Auch zu speziellen Ernährungsthemen wie z. B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten bietet sie AOK-Versicherten individuelle Beratung an.

Ihr Motto zum Thema Klimafood:
„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“ (Dalai Lama)



LORENZ DROZDA

Lorenz Drozda kocht seit seinem 16. Lebensjahr. Als Betriebsleiter der Mensa an der Ruhr-Universität Bochum setzt Drozda auf nachhaltige Rezepturen, saisonale Angebote und regionale Zulieferer. In seiner Küche werden Rezepte neu interpretiert und saisonal gedacht. Er schätzt dabei die Zusammenarbeit mit den regionalen Erzeugern.

Sein Motto: Vielfältige Zutaten, mutig sein – und immer mit Herz und Leidenschaft dabei.

EINFACH STUDIEREN

So simpel und gleichzeitig genial lautet das Motto des Akademischen Förderungswerks (AKAFÖ). Das AKAFÖ ist das Studierendenwerk für die Bochumer Hochschulen und die Westfälische Hochschule in Gelsenkirchen, Recklinghausen und Bocholt und macht das Leben der Studierenden leichter. Hier gibt man den Studierenden das gute Gefühl: „Kümmern Sie sich um ihr Studium, wir regeln den Rest.“ Das AKAFÖ ist für die

gesamte soziale, wirtschaftliche und kulturelle Betreuung der Studierenden zuständig. Keine kleine Aufgabe: Es serviert über 70.000 Studierenden und Hochschulmitarbeitern in seinen Mensen und Cafeterien Essen und Getränke, vermietet über 4.200 Plätze in den studentischen Wohnanlagen, ist mit der Durchführung des BAföG beauftragt, bietet Kinderbetreuung, Sozial-, Behindertenberatung und vieles mehr.

AKAFÖ

WEITERFÜHRENDE INFOS

Mehr rund um das Thema Klimafood und das AKAFO gibt es auf den drei folgenden Websites. Einfach mal reinschauen und mehr über die Zusammenhänge von Nahrung, Landwirtschaft und Klima erfahren:



akafoe.de/nachhaltigkeit



jobundfit.de



blog.klimaexpo.nrw/blog/2017/09/27/sechs-grossmensen-rund-9-000-essen-am-tag-und-dann-auch-noch-klimaschutz

IMPRESSUM

Herausgeberin

AOK NordWest –
Die Gesundheitskasse.
Kopenhagener Str. 1
44269 Dortmund

Redaktion

AKAFO:
Oliver Keßling (stellvertretende
Leitung AKAFO-Gastronomie)
Lorenz Drozda

AOK NordWest:
Brigitte Fischer (Ernährungsberaterin)
Katrin Zylka (Ernährungsberaterin)

Idee/Konzept/Umsetzung

EDDB Die Brandenburgs
Werbeagentur GmbH
Hubertusallee 37
14193 Berlin
eddb-berlin.de

Druck

A.C. Ehlers
Medienproduktion GmbH

UNSERE LEISTUNGEN FÜR STUDIERENDE

Mit einem erfolgreichen Studium in der Tasche steht einem die Welt offen. Doch vorher sind Kreativität, Planung und Ausdauer gefragt. Kompetente Partner machen da vieles leichter. Bei der AOK NordWest – der beliebtesten Krankenkasse bei jungen Erwachsenen – genießen Studierende viele Vorteile. Wir helfen bei wichtigen Fragen zu Studium, Berufsstart und rund um die Gesundheit.

FACHBÜCHER ZUM NULLTARIF

Fachbücher kostenlos downloaden! Auf aok.de/nw/fachbuch finden sich jede Menge Fachbücher zum Download im PDF-Format – komplett gratis und ohne Registrierung. Einfach in der umfangreichen Bibliothek stöbern und E-Books zu folgenden Themen entdecken:

- Informatik & Programmieren
- Buchhaltung & Finanzen
- Statistik & Mathematik
- Personalwesen
- Persönliche Entwicklung
- Kommunikation & Präsentation
- Management & Strategie
- Marketing & Verkauf
- Karriere & Berufswahl
- Office-Programme & Software
- Naturwissenschaften
- Ingenieurwesen

AOK LIVEONLINE – INNOVATIVES COACHING FÜR DAS STUDIUM

Mit dem AOK-liveonline-Angebot unterstützt die AOK Studierende bei ihrem Studium und ihrer Karriereplanung durch erstklassige Vorträge und Kurse, die stets nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen weiterentwickelt werden. Das Angebot ist ausschließlich und exklusiv für AOK-versicherte Studierende reserviert. Wir übernehmen dabei die Gebühren in Höhe von 50 EUR pro Vortrag und 120 bis 150 EUR pro Kurs. Melden Sie sich einfach online an unter:

aok.de/nw/liveonline

Die Vorträge und Kurse finden live im Internet statt. Die Teilnahme ist von jedem beliebigen Ort aus möglich – egal ob mit Windows, macOS, Linux, Android, iOS oder BlackBerry PlayBook.

ONLINE-MITGLIEDSERKLÄRUNG

Mitglied bei der AOK zu werden, war noch nie so einfach. Unter aok.de/nw/mitglied-werden können Sie sich direkt ohne lästigen Papierkram bei der AOK anmelden. Alles Weitere läuft dann fast schon automatisch.

Jetzt zur AOK wechseln und von den vielen Leistungen und Services profitieren: aok.de/nw/mitglied-werden

DAS AOK-GESUNDHEITSBUDGET FÜR STUDIERENDE

Bei uns ist mehr für Sie drin. Setzen Sie bis zu 500 EUR aus Ihrem persönlichen AOK-Gesundheitsbudget für Mehrleistungen Ihrer Wahl ein:

- professionelle Zahnreinigung
- Osteopathie
- alternative nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel der besonderen Therapierichtungen (Homöopathie, Anthroposophie, Phytotherapie)
- zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft, u. a. Kostenerstattung für bestimmte nicht verschreibungspflichtige aber apothekenpflichtige Arzneimittel mit Folsäure, Eisen und Magnesium
- Reiseschutzimpfungen

Sie entscheiden! Wir erstatten 80 % der Kosten – bis zu 500 EUR pro Kalenderjahr. Bei der professionellen Zahnreinigung sind es bis zu zweimal bis zu 50 EUR pro Kalenderjahr innerhalb Ihres AOK-Gesundheitsbudgets.

Reichen Sie einfach die Rechnungen und Rezepte/Verordnungen (Privatrezepte für o. a. Arzneimittel bzw. Privatrezepte/Verordnungen über die medizinische Notwendigkeit für osteopathische Behandlungen sowie Privatrezepte eines Vertragsarztes für bestimmte Arzneien für Schwangere) bei uns ein: per Post, persönlich oder – ganz bequem – in Ihrem Online-ServiceCenter auf nordwest.meine.aok.de oder über die „Meine AOK“-App.



KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG FÜR STUDIERENDE



Ein Projekt von:



Klimaneutrale Produktion:



Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten Kundencenter-Netz
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: 0800 265 5000
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: aok.de/nw
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: nordwest.meine.aok.de

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.