

10 machen ernst

- Ein Projekt der Bürgerstiftung Wiesloch -



Klimafreundliche

Rezepte

» miteinander
füreinander



Bürgerstiftung
Wiesloch

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Ein Wort zuvor	2
Vorspeisen und Salate	3
Auberginen aus dem Backofen – 4 Personen	3
Orangen-Linsen-Salat	4
Kichererbsensalat.....	5
Suppen	6
Linsen-Kokos-Suppe mit Chili.....	6
Hauptspeisen.....	7
Parmigiana di melanzane	7
Mung Dal vegetarisch.....	8
Gemüse aus schwarzen Beluga Linsen mit Kichererbsenbällchen	9
Kichererbsen – Gemüsepfanne.....	10
Nudeln mit Roter Beete und Schafskäse	11
Kartäuser Klöße für 4 Personen.....	12
Heißes Schafskäseblech.....	13
Brotaufstriche.....	14
Möhren-Linsen-Creme	14
Humus - Kichererbsencreme	15
Linsenpaste	16
Möhrenpaste.....	17

» miteinander
füreinander

Ein Wort zuvor

Die Bürgerstiftung Wiesloch hat sich den Klimaschutz als aktuellen Schwerpunkt ihrer Arbeit gesetzt. In diesem Rahmen haben 10 Familien in einem mehr als einjährigen Projekt versucht zu ermitteln, wie man in Wiesloch klimafreundlicher leben kann, ohne das gute Leben aufzugeben.

Der Bereich des Konsums ist dabei einer der Bereiche, den wir in der Klimaschutzgruppe ausprobiert haben. Und wir konnten feststellen, dass klimafreundliches nicht nur den Speiseplan und damit das Leben bereichert, sondern auch, dass dieses Essen nicht teuer sein muss.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit.



» miteinander
für einander

 Bürgerstiftung
Wiesloch

Vorspeisen und Salate

Auberginen aus dem Backofen – 4 Personen

Zutaten

1 kg Auberginen
3 große Zwiebeln
Petersilie
1 kg Tomaten
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Schritt 1

Auberginen in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, nach 30 Minuten kalt abbrausen und trocken tupfen, danach von beiden Seiten braten.

Schritt 2

Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, gewaschene Petersilie grob hacken, Tomaten in Scheiben schneiden.

Schritt 3

Auberginenscheiben und Tomatenscheiben in eine feuerfeste Form schichten, salzen und pfeffern, dann mit der Petersilie bestreuen, darüber die Zwiebelscheiben verteilen. 3 EL Öl und ½ Tasse Wasser darüber gießen und etwa 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C garen.

Schmeckt am besten kalt. Geeignet als Vorspeise oder mit Brot und Schafskäse als sommerliches Hauptgericht.

» miteinander
für einander



Bürgerstiftung
Wiesloch

Orangen-Linsen-Salat

Zutaten

- 1 Orange
- 1 Möhre
- 1/2 Bund Rucola (25-30 g)
- 1 Tomate
- 50 g gegarte rote Linsen (ungekocht 40 g)
- 6 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Balsamessig
- 1 TL Olivenöl
- 1 Msp. Sambal oelek
- Salz, Pfeffer,
- 1 EL gehacktes Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)
- 1 Scheibe Vollkornbrot



Zubereitung

Schritt 1

Die Orange heiß waschen, trockentupfen, mit einem scharfen Messer schälen und die Orangenfilets ausschneiden. Den Saft dabei auffangen! Möhre putzen, waschen und grob raspeln. Rucola waschen, trockenschleudern, die Stiele abknipsen. Die Tomate waschen und achteln, dabei den Stielansatz entfernen.

Schritt 2

Die Linsen mit Brühe, Orangensaft, Essig, Öl und Sambal oelek verrühren. Salzen, pfeffern und Koriandergrün und Möhren untermischen. Rucola, Tomaten und Orangenfilets auf einem Teller anrichten. Den Linsensalat darauf geben, mit dem Brot essen.

» miteinander
für einander

Kichererbsensalat

Zutaten

Gekochte Kichererbsen ca. 250g,
1 Salatgurke,
1 Granatapfel,
1 rote Zwiebel,
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm),
150 g Joghurt,
2 EL Limettensaft,
3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel,
1/4 TL Chilipulver,
Salz,
1 Prise Zucker,
4-5 Stängel Minze,
2 EL Mandelstifte,
1-2 TL Chaat Masala (indische Gewürzmischung).

Zubereitung

Schritt 1

Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Gurke schälen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kernchen einzeln herausbrechen (1-2 EL zum Garnieren beiseitelegen). Zwiebel schälen und in grobe Würfel oder dünne Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Schritt 2

Den Ingwer schälen, ganz fein würfeln oder reiben und mit Joghurt, Limettensaft, Kreuzkümmel und Chilipulver verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Etwas davon beiseitelegen, den Rest unter den Joghurt rühren.

Schritt 3

Das Joghurtdressing unter die Kichererbsenmischung mengen und den Salat im Kühlschrank möglichst noch 1 Stunde durchziehen lassen.

Schritt 4

Kurz vor dem Servieren die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett leicht braun rösten und abkühlen lassen. Dann die übrigen Granatapfelkerne und die restliche Minze über den Salat geben. Das Chaat Masala vorsichtig darüber streuen – je nach Geschmack mehr oder weniger.

» miteinander
für einander

Suppen

Linsen-Kokos-Suppe mit Chili

Zutaten

1 Zwiebel,
1 Möhre,
2-3 getrocknete Chilischoten,
2 EL geschmacksneutrales Öl,
150 g Linsen (braune oder grüne),
2 TL Tomatenmark,
800 ml milde Gemüsebrühe,
200 g Weiß-, China- oder Spitzkohl,
100 g Cocktailtomaten,
1 Dose Kokosmilch (400 g),
2 Frühlingszwiebeln
Salz

Zubereitung

Schritt 1

Die Zwiebel und die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten zerkrümeln oder im Mörser fein zerkleinern.

Schritt 2

Öl im Suppentopf heiß werden lassen. Zwiebel, Möhre und Chilis kurz andünsten, dabei gut rühren. Linsen untermischen, Tomatenmark und Brühe in den Topf geben, gründlich verrühren. Deckel auflegen und die Suppe bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

In der Zeit den Kohl waschen, putzen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Sie sollen nicht zu lang sein, lange also kürzen. Die Tomaten waschen und vierteln.

Schritt 4

Kohl mit Kokosmilch in die Suppe rühren, noch mal 10-15 Minuten garen, bis der Kohl bissfest und die Linsen weich sind. Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelbüschel und die welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit Tomaten in die Suppe rühren. Nur warm werden lassen! Jetzt noch die Suppe mit Salz fein abschmecken. Fertig!

» miteinander
füreinander

Hauptspeisen

Parmigiana di melanzane

(Auberginen-Auflauf aus Kampanien)

etwas arbeitsaufwändig, lässt sich gut vorbereiten

Zutaten

für 4-6 Personen:

- 1 kg Auberginen
- 1kg reife Tomaten (*ich nehme statt dessen für den Sugo der Einfachheit halber eine große Dose Tomaten*)
- 1 Bund Basilikum
- 100 g frisch geriebener Parmesan oder Grana
- 300 g Mozzarella
- 2 Eier, hart gekocht
- 2 Knoblauchzehen
- Oliveneröl zum Ausbacken und für die Form
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Schritt 1

Auberginen waschen, längs schneiden in ca. 1 cm dicke Scheiben; in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun backen (Das Stehenlassen mit Salz vor dem Backen zum Entfernen der Bitterstoffe lasse ich weg).

Schritt 2

Währenddessen den Sugo zum Köcheln aufsetzen: eine Dose Tomaten (den Inhalt natürlich nur) mit dem Mixer klein mahlen, mit Salz, Pfeffer italienischen Kräutern und Knoblauch bei kleiner Flamme einköcheln, gelegentlich umrühren. Oder: Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen, Fruchtfleisch klein hacken, in einem Topf erhitzen; mit einem Drittel des Basilikums (in Streifen geschnitten) und Knoblauch zur sämigen Soße kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Eine feuerfeste Form fetten. Basilikum in Streifen schneiden, Mozzarella und die Eier in Streifen schneiden.

Schritt 4

Die Form mit einer Schicht Auberginen auslegen. Mit etwas Parmesan bestreuen, einige Eier- und Mozzarellascheiben darauf legen, mit Sugo bedecken, Basilikum aufstreuen. Mit Auberginen

» miteinander
für einander

bedecken, alle Zutaten wieder in der genannten Reihenfolge einschichten (jedoch 2 EL Parmesan zum bestreuen der Oberfläche übrig lassen). Mit Tomatensauce abschließen.

Schritt 5

Auberginenaufbau bei 175° C (Gas: Stufe 2) in den Ofen schieben und ca. 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit restlichen Parmesan aufstreuen. Den Auflauf nicht ofenfrisch heiß, sondern am besten lauwarm servieren, schmeckt aber auch kalt an heißen Tagen.

Dazu schmeckt ein schönes Baguette und Rotwein.

Mung Dal vegetarisch

Zutaten

(für vier Personen)

- 400 Gramm Mung-Dal-Linsen
- Zwiebel
- 2 Tomaten
- Öl
- Asafötida
- Salz
- Kardamom
- Kreuzkümmel,
- 15 frische Curryblätter
- Ingwer
- zwei Chilischoten
- 1 kl. Becher Naturjoghurt

Zubereitung

Schritt 1

Mung-Dal-Linsen in zwei Liter kaltes Wasser geben und 40 Minuten köcheln lassen.

Schritt 2

In einem separaten Topf eine gehackte Zwiebel und zwei klein gewürfelte Tomaten in vier Esslöffel Öl anbraten. Einen Teelöffel des indischen Gewürzes Asafötida hinzugeben (sehr gut für eine sanftere Verdauung).

Schritt 3

Zwei Teelöffel Salz, einen Teelöffel Kardamon, zwei Teelöffel Kreuzkümmel, 15 frische Curryblätter, ein fein geschnittenes Stück Ingwer und zwei klein gehackte Chilischoten dazugeben.

Schritt 4

Diese Mischung und einen kleinen Becher Naturjoghurt zum fertigen Dal (Linsen) geben und unterrühren.

Das Linsengericht mit Reis oder dem indischen Naan Brot servieren.

» miteinander
für einander

Gemüse aus schwarzen Beluga Linsen mit Kichererbsenbällchen

Zutaten

200g schwarze oder rote Linsen

Gemüse je nach Jahreszeit:

Im Winter

Lauch

Oliven

Im Sommer:

Kirschtomaten

gelbe Paprika

Lauchzwiebeln

Senf

Balsamico und Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zucker

Zubereitung

Schritt 1

200g schwarze Linsen oder rote Linsen koche. Jje nach Jahreszeit, im Winter: mit kurz gebratenem Lauch in Ringen und Oliven oder im Sommer: Kirschtomaten und Paprika gelb mit Lauchzwiebeln hinzufügen.

Schritt 2

Vinaigrette aus Senf, Balsamico und Olivenöl mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker herstellen

Schritt 3

Die Hälfte der Vinaigrette mit den heißen Linsen vermischen, 30 min ziehen lassen, dann restliche Zutaten mit der anderen Hälfte der Salatsauce mischen.

Schritt 4

Die Linsen auf einer Platte (oder Tellern) anrichten und vorsichtig mit dem Salat mischen. Kichererbsenbällchen darauf anrichten.



» miteinander
füreinander



Bürgerstiftung
Wiesloch

Kicherbsen – Gemüsepfanne

Zutaten

600 g getrocknete Kichererbsen,
4 kleinere rote Zwiebeln,
je 1 rote und gelbe Paprikaschote,
2 Zucchini,
1-2 Auberginen,
6 EL Olivenöl,
5 frische Tomaten oder 1 Dose geschälte Tomaten (400 g),
1/8 l Gemüsebrühe,
Salz,
1 Prise Zucker,
je 1/2 Bund Minze und Basilikum
2 rote Chilischoten,
2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Schritt 1

Gekochte Kichererbsen oder aus der Dose vorbereiten.

Schritt 2

Zwiebeln schälen und vierteln. Paprika waschen, halbieren und die Trennhäute mit den Kernen abzupfen. Paprika in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Auberginen würfeln.

Schritt 3

Einen größeren Topf auf den Herd stellen, 2 EL Öl darin erhitzen. Das Gemüse und die Zwiebelviertel in den Topf geben und kurz anbraten, immer rühren. Tomaten in der Dose klein schneiden und mit dem Saft und der Brühe zum Gemüse gießen. Kichererbsen abtropfen lassen und untermischen. Gemüse mit Salz und Zucker würzen, Deckel auflegen und alles 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren, bis das Gemüse bissfest ist.

Schritt 4

In der Zeit Minze abbrausen und trockenschütteln, Basilikum nur trocken abreiben. Blättchen abzupfen und fein schneiden. Chilis waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Übriges Öl nicht zu heiß werden lassen, Chilis und Knoblauch darin 1-2 Minuten erwärmen, aber nicht braun werden lassen. Die Kräuter bis auf einen kleinen Rest unter das Gemüse mischen. In eine Schüssel füllen, das scharfe Öl darüber gießen. Übrige Kräuter aufstreuen.

Dazu passt Reis, Couscous oder Brot.

» miteinander
für einander

Nudeln mit Roter Beete und Schafskäse

Zutaten

500 g Nudeln (Vollwertnudeln o.a., ich bevorzuge Bandnudeln)
1000g Rote Beete(gekocht , ich nehme die vakuum verpackte; frische Knollen brauchen zu lange zum Kochen)----Handschuhe nicht vergessen!!!---
Schmand oder saure Sahne
Salz, Pfeffer,
Kräuter(Petersilie oder Schnittlauch)

Zubereitung

Schritt 1

Die Rote Beete-Knollen in Würfel schneiden. Die Nudeln abkochen , etwas vom Kochwasser beim Abgießen zurücklassen.

Schritt 2

In der Zwischenzeit die Rote Beete mit etwas Wasser in der Mikrowelle erhitzen (5 Minuten bei 600 W).

Schritt 3

Die Rote Beete mit Flüssigkeit zu den abgekochten Nudeln geben und mit 3 Eßl. Schmand (nach Belieben auch mehr) unterrühren. (Nudeln werden rot!).
Abschmecken mit etwas Salz und Pfeffer und Kräutern.

Hierzu reicht man Schafskäse, ca 50 g pro Person oder auch mehr.

Zu diesem Gericht passt ein grüner Salat.

Dieser Eintopf eignet sich zum Aufwärmen- es muss nur etwas Wasser beigefügt werden und evtl. noch etwas Schmand.



» miteinander
füreinander

Kartäuser Klöße für 4 Personen

Zutaten:

6 trockene Brötchen
3 Eier
1 EBl. Zucker
½ l Milch
Ca. 8 EBl. Weckmehl
Zum Bestreuen Zucker & Zimt



Schritt 1

Die 6 trockenen Brötchen werden abgerieben und halbiert. Eigelb und Zucker verrührt man mit der lauwarmen Milch und weicht die Brötchen darin ein, wendet sie in verrührtem Eiweiß und dann in Weckmehl.

Schritt 2

Anschließend werden sie in heißem Fett von allen Seiten gebacken. Zum Schluss mit Zucker und Zimt bestreuen.

Schritt 3

Dazu schmeckt sehr gut Vanillesoße!

» miteinander
für einander

Heißes Schafskäseblech

Zutaten:

- 1 Paket Tiefkühl-Blätterteig
- 250gr Schafskäse (idealerweise bulgarisch)
- 2 Eier
- 3 Esslöffel Sonnenblumkerne (ca. 50g)
- Mehl zum Ausrollen

Schritt 1

Blätterteig auftauen

Schritt 2

Für die Füllung Schafskäse in einen Rührbecher bröckeln. 1 Ei aufschlagen und trennen. Eigelb zum Schafskäse geben und das Eiweiß wegstellen. Das andere Ei zum Käse geben und alles cremig rühren.

Schritt 3

Den Blätterteig teilen und eine Teighälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (auf Größe des Backbleches).

Backblech mit kaltem Wasser abspülen, den Teig aufs Blech legen und die Käsecreme auf dem Teig verteilen, so dass ein Rand übrig bleibt. Die andere Hälfte des Teigs ausrollen, über die Füllung legen und am Rand gut andrücken und mit Eiweiß verstreichen. Das Ganze mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Schritt 4

Im Backofen bei 225 Grad 25 bis 30 Minuten backen bis der Teig goldgelb und knusprig aussieht, dann heiß servieren.

Dazu passt Tomatensalat



» miteinander
füreinander

Brotaufstriche

Möhren-Linsen-Creme

Zutaten

1 Zwiebel,
250 g Möhren,
2 EL Olivenöl,
Salz,
1 EL Korianderpulver,
300 ml Hühnerbrühe,
100 g rote Linsen,
1/4 TL Harissa,
Saft von 1 Orange,
Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

Schritt 1

Zwiebel schälen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Möhren kurz mitdünsten. Mit Salz und Korianderpulver würzen, mit Brühe ablöschen. Zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.

Schritt 2

Linse, Harissa und Orangensaft zu den Möhren geben und 15 Min. garen. Abkühlen lassen, eventuell nochmals abschmecken, pürieren und mit Petersilie bestreuen.

» miteinander
für einander

Humus - Kichererbsencreme

... als Brotaufstrich bzw. Dip fürs Buffet
... oder in Form von Bällchen auf Salat

Zutaten

400g gekochte Kichererbsen oder 1 Dose Kichererbsen (400 g Inhalt),
2 Knoblauchzehen,
2 EL Olivenöl,
3 EL Zitronensaft,
3 EL Sesampaste (Tahin),
Salz,
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel,
1 EL Butter,
1 TL edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung

Schritt 1

Die Kichererbsen im Sieb gründlich kalt abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und würfeln.

Schritt 2

Kichererbsen mit Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, 2-3 EL Wasser und Tahin zu einer cremigen Paste pürieren – wer mag kann Tahin durch Frischkäse ersetzen, dann wird die Masse cremiger und leichter (Mixer, Küchenmaschine oder Pürierstab). Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken, wer will auch mit Kräutern z.B. Minze oder glatte Petersilie. Dann muss die Creme aber rasch verbraucht werden, ohne Kräuter hält sie sich im verschlossenen Glas mehrere Tage im Kühlschrank.

Schritt 3 Variante 1

In eine kleine Schüssel füllen. In der Mitte mit dem Löffel eine kleine Mulde eindrücken. Die Butter in einem Pfännchen nur zerlaufen lassen, braun soll sie nicht werden, dann das Paprikapulver unterrühren. Die rote Butter in die Mulde und über den Rest vom Hummus laufen lassen.

Schritt 3 Variante 2

Aus der warmen Kichererbsencreme Bällchen bzw. Klößchen formen. Diese auf Salat aus schwarzen oder roten Linsen, Kirschtomaten, roter Paprika evtl. Oliven und Lauchzwiebeln anrichten. Mit geröstetem Sesam bestreuen

» miteinander
für einander

Linsenpaste

Zutaten

500g Gemüsebrühe
300g rote Linsen
60 g Butter
1-2 El Tomatenmark

Gewürze nach Geschmack_
Pfeffer oder Peperoni
Curry
Paprika
Kräutersalz



Zubereitung

Schritt 1

Linsen über Nacht einweichen, in Gemüsebrühe garen, danach pürieren.

Schritt 2

Butter schaumig schlagen, Tomatenmark und die erkalteten Linsen löffelweise hinzufügen. Mit den Gewürzen abschmecken.

» miteinander
für einander

Möhrenpaste

Zutaten

300 g Möhren
50 g Schalotten
2TL Öl
5EL Wasser oder Gemüsebrühe
30g Kürbiskerne
2EL Butter

Gewürze:

1Pr. Cayennepfeffer
½ TL Vollmeersalz
Zubereitung

Zubereitung

Schritt 1

Möhren und Schalotten in Scheiben schneiden, in Öl andünsten, Flüssigkeit zugeben, zugedeckt 10-15 Minuten garen, anschließend pürieren.

Schritt 2

Kürbiskerne in trockener Pfanne anrösten, abkühlen lassen und mit einem Schlagmesser zerkleinern

Schritt 3

Butter schaumig schlagen. Alle Zutaten vermengen und pikant abschmecken.



» miteinander
für einander