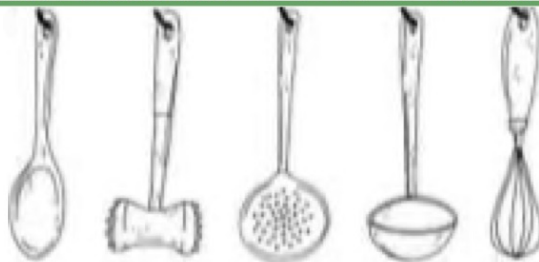


Klimafreundliches

Kochbuch



Für einen kleinen CO₂-Fußabdruck!



Alle Gerichte von uns Probe gekocht und probiert!

Vorwort

Wusstet ihr, dass ein Döner 3 kg CO₂ produziert? Und übliche Spaghetti Bolognese 1,5 kg CO₂, Currywurst 1,4 kg CO₂, Schnitzel mit Pommes 5,6kg CO₂!!!

In der Tat kann man sich mehr oder weniger klimafreundlich ernähren, und wenn man daraus keine Wissenschaft machen möchte, helfen zwei Prinzipien auf jeden Fall weiter:

- 1) weniger tierische Produkte
- 2) mehr saisonale Produkte

Unter diesen Gesichtspunkten haben wir (in der Mehrzahl Fleischesser und Erdbeerenliebhaber im Winter) Rezept ausprobiert, die saisonal und fleischfrei sind. In unserem Kochbuch findet man unsere Rezepte, Hinweise zur Zubereitung und unser persönliches Urteil.

Bei den Rezepten findet man auch Informationen zu Kosten, Zeitaufwand und CO₂-Fußabdruck der Gerichte. An den Symbolen kann man ablesen, in welcher Jahreszeit die Gerichte saisonal sind.



Bewertung: ★★★★★

Geschmack: ★★★★★

→ Sehr lecker

Aufwand: ★★★★★

→ Geringer Aufwand

Preis/Leistung: ★★★★★★

→ Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis

Viel Freude beim Ausprobieren.

Ihr Nachhaltigkeitskurs 9ab vom Gym Ho



Vorspeise



Unser Tomatentraum



Zutaten (für 4 Personen)

<u>1 Ciabatta/ Baguette</u>	-> <u>0.89€ (Deutschland)</u>
<u>400g Tomaten (8 Stück)</u>	-> <u>pro Kilogramm 2.49€</u> <u>(Niederlande)</u>
<u>3El Olivenöl</u>	
<u>1/2 Tl Salz und Pfeffer</u>	
<u>(1/2 Bund Basilikum)</u>	-> <u>1.29€ (Deutschland)</u>



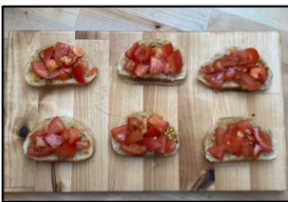
1.Schritt

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl bestreichen. Anschließend alles in den Ofen bei 200 Grad für 10 min Ober-/Unterhitze.



2.Schritt

Zunächst die Tomaten in kleine Würfel schneiden, danach mit Olivenöl, Pfeffer und Salz vermischen.



3.Schritt

Zuletzt die vorbereiteten Tomaten auf den Ciabatta Scheiben verteilen und nach Bedarf mit ein paar Blättern Basilikum verzieren.

Buon appetito !



Geschmack



Aufwand



Preis / Leistung



leicht / mittel / schwierig

Zeit : 20 min

Preis pro Person : 3-6 €

Made with  CO2: 547g (sehr klimafreundlich)



Hauptspeise



MADDIS GENIALE

CARBONARA



Ein schnelles und einfaches Rezept für eine cremige, vegane Pastasauce mit Nudeln und Kokos-Bacon mit einem geringen CO2 Fußabdruck von 616g pro Person

ZUTATEN: (FÜR 4 PERSONEN)

- | | | |
|-----------------------------|--|--|
| 500g Nudeln nach Wahl | <u>Für die Carbonara-Sauce:</u> | |
| Ein bisschen Olivenöl | 200g Cashews | |
| <u>Für den Kokos-Bacon:</u> | 400ml Wasser | |
| 60g Kokos-Flakes ungesüßt | 2TL Gemüsebrühe Pulver(gehäuft) | |
| 4TL Sojasauce | 3-4EL Hefeflocken (optional für einen käsigen Geschmack) | |
| 2TL Ahornsirup | 1EL Olivenöl | |
| 2TL Öl | 400g Champignons in Scheiben geschnitten | |
| 1TL Paprikapulver | 3-4 Knoblauchzehen gehackt | |
| | 150g gefrorene Erbsen | |
| | Salz und Pfeffer nach Geschmack | |

Vorbereitungszeit: 5 Min. Zubereitungszeit: 15 Min. Arbeitszeit: 20 Min.
Land&Region: Italienisch
Portionen: 4 Personen

ANLEITUNG:

Cashews mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen oder alternativ 15 Minuten kochen

1.Schritt:
-Champignons zuerst gold-braun und nach 5-7 Minuten den Knoblauch auch anbraten
-In der Zwischenzeit Pasta nach Packungsanweisung kochen
-Und Cashewnüsse mit 200 ml Wasser sowie Gemüsebrühe und Hefeflocken cremig mixen(z.B. Im Hochleistungsmixer)



2.Schritt:
-Sobald die Pasta fertig ist, Kochwasser abgießen und Pasta mit Olivenöl vermengen
-Alles zusammen mischen
-Nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer würzen
-Erbsen kochen



Die fertige Carbonara mit Kokos-Bacon heiß servieren und genießen!

3.Schritt:
-Kokos-Bacon machen: Kokos-Flakes, Sojasauce, Paprikapulver, Ahorn Sirup und das Öl miteinander vermengen
-Dann für ein paar Minuten bei Seite stellen



4.Schritt:
-Sobald die Kokos-Flakes gut durchgezogen sind: Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen
-12-15 Minuten lang im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen backen bis sie braun und knusprig sind



BEWERTUNG:

Geschmack: ★★★★★

Aufwand: ★★★☆☆

Preis/Leistung: ★★★★★

Kleiner Tipp: Der fertige Kokos-Bacon kann mindestens eine Woche lang in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden. Daher eignet es sich hervorragend, um es im Voraus vorzubereiten;)



Zusätzlich





BLUMENKOHLSTEAK



blumenkohlssteak



Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.
Blumenkohl putzen, Blätter entfernen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



Für die Marinade in einer Schüssel Harissa mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 3 El Harissa
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Chili-Focken (opt.)
- Steak-Gewürz (opt.)



Blumenkohlscheiben mit 2/3 der Marinade bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen

Bewertung

Geschmack	★	★	★	★	☆
Aufwand	★	★	☆	☆	☆
Preis/	★	★	★	★	☆
Leistung	★	★	★	☆	☆
Zeit	★	★	★	★	☆
Preis p.P	★	★	★	★	☆
CO2 Abdruck	★	★	★	★	★



Blumenkohlscheiben für 10 min backen, dann wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Zum Schluss nochmal 10 min garen lassen





KARTOFFELSPALTEN



kartoffelspalten

1



Backofen auf 230° vorheizen.
Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
Alles Gewürze mit dem Olivenöl und der Polenta
mischen und die Kartoffeln hinzutun.

2



Die Mischung auf ein Backblech geben
und auf
mittlerer Schiene 25-30 min goldbraun
backen

3



und
servieren!

Zutaten

- 1kg
- Kartoffeln
- 50g Polenta
- 50g Olivenöl
- 1 TI Paprika edelsüß
- 1/2 TI Paprika
rosenscharf
- 3/4 TI Oregano
- 1 1/2 TI Salz
- 8 Prisen Pfeffer



Gretas vegetarischer -Kartoffel Auflauf



Zutaten (4 Personen)

- 1 KG Kartoffeln (Fest kochend)
- 2 Stangen Lauch Zwiebeln
- 2 Knochlauch Zehen (3 nach Geschmack)
- 20g Butter
- 500 ml Sahne
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Paprika Pulver (optional)
- 200 g Käse

275g CO₂ pro Portion

Vegane Alternative

Für eine Vegane Alternative, haben sie folgende Möglichkeiten:

- Butter ersetzen durch rein pflanzliche Margarine
- Käse durch Veganen Reibekuss ersetzen
- Sahne durch ein Veganes Ersatzprodukt ersetzen

Preis pro Person :
2,58 €

Arbeitszeit : 30min
Backzeit : 60 min



Geschmack



Schritt 1.

- Backofen auf 200° Ober/Unter Hitze vorwärmen. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in kleine dünne Scheiben schneiden.
- Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und beiseite stellen

Schritt 2.

Die Butter für 2 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten lassen und mit dem Knochlauch in einen Topf geben.

Schritt 3

Zur Vorbereitung der Form die Knochlauchbutter in die Form geben und leicht antrocknen lassen. Anschließend 500ml Sahne mit einer Prise Salz /Paprika Pulver und Pfeffer zusammen vermengen.

Schritt 4

Die Kartoffeln und die Lauchzwiebeln in der Form verteilt aufstellen und die Sahne dazu geben. Anschließend den Käse über die Kartoffeln streuen und das Ganze für eine Stunde in den Backofen geben.

Schritt 5

Nach einer Stunde rausholen und nachhaltig genießen

Tomati-Nudeln

Zutaten: (für 4P.)

- 370g Nudeln
- 200g passierte Tomaten
- 150g leichte Sahne
- 2EL Tomatenmark
- 250g Käse
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung: Kochzeit: 15-20 min

Zuerst werden die Nudeln im Wasser gekocht. In der Zeit, in der sie kochen, wird die Soße zubereiten. Dazu gibt man 200g passierte Tomaten, 150g leichte Sahne und 2EL Tomatenmark in einen Topf. Die gekochten Nudeln zu der Soße geben und gut rühren. Während des Rührens Käse nach und nach hinzugeben. Zum Schluss noch Pfeffer und Salz hinzufügen.

Die fertige Pasta auf einem Teller servieren und bei Bedarf mit Basilikum servieren. TIPP: Zum Schluss die Pasta noch einmal salzen.

Bewertung:

Geschmack



Aufwand



Preis / Leitung



CO2 Verbrauch des Gerichts:

559g CO2 für 4 Leute

=

139,75g CO2 pro Person

Liliens vegetarischer Burger



Zutaten

- 200g braune Linsen
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte fein gehackt
- 60g Semmelbrösel
- 1,5 EL Tamari
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 1/2 Bund frische Petersilie fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten

Zusätzliche Zutaten

- 4-5 Burgerbrötchen
- Käse nach Wahl
- Soße nach Wahl
- Tomaten
- Gurken
- Salat
- mehr Gemüse nach Wahl



Zubereitung

1. Die Linsen abspülen, mit zwei Tassen Salzwasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und 30 Minuten auf niedriger Hitze kochen lassen. In ein Sieb geben und abkühlen lassen.
2. 2 Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln hinzugeben, bis sie glasig sind. Danach Knoblauch hinzufügen und braten lassen, bis er duftet. Anschließend die Möhren mitsamt Tamari hinzugeben und kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist und eine Stunde abkühlen lassen.
3. Linsen gebratenes Gemüse, Tomatenmark, Paprikapulver, Petersilie und die Hälfte der Semmelbrösel pürieren. Etwas mit Pfeffer und Salz würzen, die restlichen Semmelbrösel hinzugeben und noch ein Mal pürieren.
4. Die Mischung in eine Schüssel geben und mindestens 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
Hinweis: wenn die Mischung nach dem Kühlen noch zu feucht ist, mehr Semmelbrösel hinzufügen. Wenn sie zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen.
5. Die Mischung zu 4-5 Burger-Patties formen
 1. Etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Patties hineingeben und braten, bis sie knusprig sind.
 2. Burger nach Wahl belegen und warm servieren.

Bewertung

- Geschmack: ★ ★ ★ ★ ☆
- Aufwand: ★ ★ ☆ ☆ ☆
- Preis Leistung: ★ ★ ★ ★ ☆

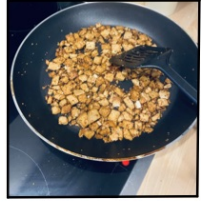
CO2 Fußabdruck

600g

Unsere bunten Lieblingswraps



1. Schritt



Der Tofu wird in kleine Würfel geschnitten und dann in einer Pfanne auf hoher Temperatur gebraten. Anschließend wird Sojasauce dazu gemischt, bis der Tofu goldbraun ist.

2. Schritt



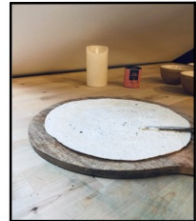
Die verschiedenen Beläge werden in kleine Schüsseln separiert, sodass man sie gleich ganz leicht auf den Wrap legen kann.

3. Schritt



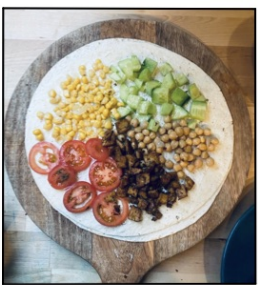
Die Wraps werden in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 20 Sekunden erwärmt.

4. Schritt



Als nächstes werden die aufgewärmten Wraps mit Kräuterfrischkäse bestrichen.

5. Schritt



Der Wrap wird anschließend je ein Viertel mit Tomaten, Mais, Gurke, Kichererbsen und Tofu belegt. Jetzt nur noch den Wrap falten und genießen.

Zutaten



1 Dose Mais
1 Gurke
1 Dose Kichererbsen
4 Tomaten
Tofu + Sojasauce
Kräuterfrischkäse
4 Tortilla Wraps

Geschmack



Aufwand



Preis / Leistung



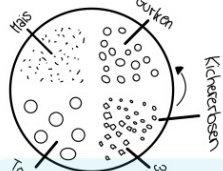
leicht / mittel / schwierig

Zeit : 20 min

Preis pro Person : 10-12€

CO2 : 492 g (sehr klimafreundlich)

1.



2.



3.



4.





Erdnuss Butter Nudeln



Dauer : 25 min

Preis : 4€ p.P.

Co2 : 1.6kg p. Portion

Schwierigkeit : leicht

Bewertung

Geschmack : ★★★★★

Aufwand : ★★★

Preis/Leistung : ★★★★★

Zutaten :

- Vegane Nudeln 500g
- Erdnussbutter 150g
- Sojasoße 80ml
- Essig 2El
- Ingwer 20g
- Saracha Soße 2El
- Brokkoli 500g
- Edamame 250g
- Salz 1El
- Pfeffer 1TI
- Paprika Pulver 1El
- Chiliflocken (nach bedarf)



Zubereitung

Erdnussbutter, Soja Soße, Essig, Ingwer, Saracha Soße, und eventuell Chilli Flocken in einer Schüssel zusammen rühren. Währenddessen den Brokkoli zusammen mit den Edamamen und Nudeln aufkochen lassen. Anschließend wird die Erdnussbutter-Soße zusammen mit dem Gemüse und den Nudeln in einem Topf erwärmt. Zudem werden die restlichen Gewürze hinzugefügt. Diese können nach Beliebtheit individuell verstärkt oder verringert werden. Am Ende auf einen Teller geben und genießen.]



Minas Gemüselasagne

Gesamtzeit: 1 Stunde 30 Minuten Co2 Ausstoß: 1,13 kg



1. Legen Sie den tiefgefrorenen Blattspinat raus, damit dieser auftaut. Schneiden Sie die Paprika, Zwiebel und die Möhren in Würfel und den Porree in dünne Scheiben. Wenn Sie dazu noch Broccoli und Champignons verwenden möchten, schneiden Sie diese in kleine Viertel. Pressen Sie den Knoblauch.

2. Als Nächstes dünsten Sie die Zwiebeln zusammen mit den Möhren an. Sobald die Zwiebeln glasig sind, dünsten Sie erst den gepressten Knoblauch kurz mit und geben dann das restliche Gemüse bis auf den Spinat dazu. Danach fügen Sie die stückigen Dosentomaten hinzu und würzen und das Ganze mit Oregano, Majoran, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Rosmarin. Lösen Sie die Gemüsebrühe in einem Glas mit heißem Wasser auf und schütten Sie die Brühe zu der restlichen Masse. Sollte die Menge nicht ausreichen, können Sie noch passierte Tomaten unterrühren. Lassen Sie die Soße für 15 bis 20 Minuten kochen. Je nach Belieben können Sie fünf Minuten vor Ende der Kochzeit noch tiefgefrorenen oder frischen, gehackten Basilikum dazugeben. In der Zwischenzeit wird der Spinat in einem separaten Topf mit Margarine erhitzt. Sobald der Spinat aufgetaut ist, wird er mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt.

3. In einem dritten Topf wird die Béchamelsoße zubereitet. Zuerst erhitzen Sie zwei Esslöffel Margarine. Ist die Margarine geschmolzen, rühren Sie stetig mit einem Schneebesen ein bis drei Esslöffel Mehl unter. Achten Sie darauf, dass das Gemischte nicht verklumpt oder anbrennt. Wenn sich beides in eine homogene Masse verwandelt hat, geben Sie am Anfang erst schlückchenweise die Milch und die Sahne hinzu. Gerade bei diesem Arbeitsschritt müssen Sie sehr aufpassen, dass keine Klümpchen entstehen. Die Soße darf nicht zu dick oder zu dünn werden.

4. Sobald beide Soßen fertig sind, schalten Sie den Herd aus und fangen an, die Lasagne zu stapeln. Zuerst wird ein Löffel von der Béchamelsoße in die Auflaufform gegeben. Darauf werden die ersten Lasagneplatten gelegt. Verteilen Sie auf diesen erst die Tomatensoße und danach die Béchamelsoße. Auf diese Masse legen Sie erneut Lasagneplatten. Wiederholen Sie die Schritte, bis keine Soße übrig ist. Auf die letzte Soßenschicht werden keine Platten gelegt, sondern der Käse verteilt. Die Lasagne wird jetzt in der Regel für eine halbe Stunde bei 180 Grad Heißluft gebacken. Bitte lesen Sie grundsätzlich auf der Verpackung der Lasagneplatten die Angaben zur Temperatur und Backzeit nach. Sobald die angegeben Backzeit um ist, stechen Sie mit einem Spieß oder eine Gabel in die Lasagne, um zu prüfen, ob sie schon gar ist. Falls Sie ohne Probleme durchstechen können und sich die Nudelschichten weich anfühlen, ist die Lasagne fertig. Sollten Sie die Nudelschichten nicht durchstechen können oder sich noch etwas hart anfühlen, muss die Lasagne noch etwas backen.

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Karotten
- 2 Paprikaschoten
- 2 Dosen Stückige Tomaten
- 1/2 Becher Crème Fraîche
- 150g geriebener Käse
- Lasagneplatten (je nach Form)
- etwas Öl (nach Gefühl)
- Salz u. Pfeffer
- Paprikapulver
- Oregano
- Spinat (nach Gefühl)
- 1 Stange Porree
- etwas Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- 1-2 EL Butter
- Muskatnuss
- Basilikum frisch / tiefgefroren
- Rosmarin
- Majoran



Geschmack: ☆☆☆☆ ☆

Aufwand: ☆☆☆☆ ☆

Preis/Leistung: ☆☆☆ ☆ ☆



Paulis gigantischer Veganer Dönerteller



Vorbereitung	10 Minuten
Zubereitung	10 Minuten
Ruhezeit	20 Minuten
Portionen	4
Saison	ganzjährlich
CO ₂ Fußabdruck	221,75g pro Portion

Zutaten

500g	Räuchertofu	} veganes Dönerfleisch	1/2	Weißkohl	} Krautsalat
3-4 TL	Gyrosgewürz		1	Zwiebel	
2 EL	Tomatenmark		1/2 Tasse	Zucker	
1-2	Knoblauchzehen		1/2 Tasse	Öl	
nach Geschmack	Salz & Pfeffer		1 EL 1/2 TL	Salz & Pfeffer	
2 EL	Öl		1/4 Flasche	Kräuteressig	
nach Belieben	Salat	} Beilagen	1/2 Flasche	Mineralwasser	} Tzatziki
nach Belieben	Radieschen		500g	vegane Joghurt	
nach Belieben	Tomaten		1	Salat Gurke	
nach Belieben	Gurke		2 Zehen	Knoblauch	
nach Belieben	Paprika		nach Geschmack	Salz & Pfeffer	
1	Fladenbrot	} Pommes	500g	festkochende Kartoffeln	
			je nach Pfanne	Sonnenblumenöl	
			nach Geschmack	Gewürze	

geschmack	★	★	★	★	☆
Aufwand	★	★	★	★	☆
Preis-Leistung	★	★	★	☆	☆

Zubereitung

Schritt 1: Als erstes wird der Tofu mit einem Messer / Hobel in dünne Scheiben geschnitten und in eine Schüssel gegeben.

Schritt 2: Tomatenmark, Knoblauch, Öl sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gut vermengen, dabei die Tofuscheiben gerne noch mehr zerbrechen, damit sie wie Dönerfleisch aussehen.

Schritt 3: Als nächstes den marinierten Räuchertofu mindestens 20 Minuten (noch besser über Nacht) marinieren lassen, damit die Aromen aufgenommen werden.

Schritt 4: Jetzt die Pommes und das Dönerbrot in den Ofen schieben.

Schritt 5: Nun etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Tofu - Dönerfleisch unter gelegentlichem Wenden anbraten, bis es goldbraun und kross ist.

Schritt 6: Danach Radieschen, Romana Salat, Tomaten, Gurken, Radicchio, Paprika und Kraut Salat auf einem Teller anrichten. Die fertigen Pommes aus dem Ofen holen und alles auf einem Teller anrichten.

Schritt 7: Das ganze jetzt noch mit einem großen Kleck Knoblauchsoße sowie frischen Kräutern toppen.

Schritt 8: Als letztes das Gericht mit dem gebackenen Fladenbrot servieren.

vegane Kraut Salat (optional kann auch fertig gekauft werden)

Schritt 1: Als erstes den Strunk vom Kohl entfernen. Den Kohl fein raspeln und in eine Schüssel geben.

Schritt 2: Als nächstes die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und zum geraspelten Kraut geben.

Schritt 3: Zucker, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuternessig und Mineralwasser vermischen. Der Zucker muss sich gut auflösen.

Schritt 4: Danach das ganze mit einem kleineren Deckel als die Schüssel ist abdecken und mit 2-3 Konservendosen beschweren.

Schritt 5: Als letztes alles, 24 Stunden stehen lassen und den Sud am nächsten Tag abgießen.

Bei Bedarf kann man die Knoblauchsoße auch vegan selber machen: (optional kann auch fertig gekauft werden)

Schritt 1: Als erstes die ungeschälte Gurke reiben. Dann gut salzen und etwa 5-10 Minuten beiseite stellen.

Schritt 2: Anschließend in ein feinmaschiges Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken.

Schritt 3: Danach die Flüssigkeit weggießen und die ausgedrückte Gurke zurück in die Schüssel geben. Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren. Nochmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen oder einige Kräuter hinzufügen.

Tipp: Für noch mehr Geschmack die Knoblauchsoße über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

vegane Pommes selber machen (optional kann auch fertig gekauft werden).

Ronjas Reispfanne



100g Tofu	0,54€
200g Reis (ungekocht)	0,30€
3 Zwiebeln	0,49€
2 Frühlingszwiebeln	0,14€
2 Zehen Knoblauch	0,15€
ca. 6g Ingwer	0,05€
1 Paprika	0,97€
3 Karotten	0,24€
2 Tomaten	2,15€
Sojasauce	0,08€
Tomatenmark	0,06€

Dauer: ca. 45 Minuten

Preis pro Portion: 1,23€

CO2 Ausstoß: 180,4g pro Portion

Geschmack: ★ ★ ★ ★ ☆

Aufwand: ★ ★ ★ ☆ ☆

Preis/Leistung: ★ ★ ★ ★ ☆



Energiekosten	ca. 1,00€
Gesamtpreis:	ca. 6,17€

Zubereitung:

1. Den Reis mit 400 ml Wasser in einen Topf geben. Dies einmal aufkochen lassen und dann die Hitze runterstellen, sodass das Wasser noch leicht köchelt. Den Deckel auf den Topf tun und zwischendrin umrühren, bis das Wasser weg ist.
2. Während der Reis kocht, das Gemüse würfeln und in einen Behälter geben. Die Zwiebeln ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer klein hacken oder pressen.
3. Zuerst die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit ein wenig Öl in eine Pfanne geben. Wenn dies leicht angebraten ist, das restliche Gemüse hinzugeben. Dies dann etwa für 10 Minuten anbraten lassen.
4. Den Tofu mit Papiertüchern auspressen. Diesen dann in den Händen zerkrümeln und in die Pfanne geben.
5. Dies für etwa 5 Minuten anbraten. Dann den Reis hinzugeben und alles miteinander vermengen.
6. Die Reispfanne mit Sojasauce, Tomatenmark, Paprikapulver, Currypulver und Chiliflocken würzen. Dies abschmecken und dann nach Belieben nachwürzen.



Sarahs und Saminskis Linsenbolognese



- für 4 Personen:
- 80g Zwiebeln
 - 80g Karotten
 - 80g Sellerie
 - 52ml Rapsöl
 - 160g rote Linsen
 - 40g Tomatenmark
 - 80g Aubergine
 - 80g Zucchini
 - 80g passierte Tomaten
 - 240ml Gemüsebrühe
 - 40g Sonnenblumenkerne
 - 560g Nudeln
 - Salz, Pfeffer und Knoblauch nach Belieben



Dauer : 45 min

Schritt 1:

Die Zwiebeln und die Karotten schälen und das restliche Gemüse abwaschen.



Schritt 2:

Die Zwiebeln, die Karotten, die Aubergine, die Zucchini und den Sellerie in kleine Würfel schneiden.

Schritt 3:

Die Zwiebeln, die Karotten und den Sellerie in dem Öl hellbraun anbraten und Knoblauch nach Belieben schälen und kleinschneiden.

Schritt 4:

Den Knoblauch, die Linsen und das Tomatenmark zum Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten.

Schritt 5:

Die Aubergine und die Zucchini dazugeben. Das Nudelwasser aufsetzen, salzen und die Nudeln ins kochende Wasser geben.

Schritt 6:

Die Bolognese mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen und die Soße köcheln lassen bis die Linsen und das Gemüse gar sind.

Schritt 7:

Die Bolognese servieren und nach Belieben mit Sonnenblumenkernen und Salatblättern verzieren.

Bewertung:

★★★★★ Geschmack

★★★★★ Aufwand

★★★★★ Preis/Leistung

Schwierigkeitsgrad: Leicht



Co2 Fußabdruck

★★★★★

pro Portion: 88g

Sehr gut ✓



Taleas Cremige Gnocchi-Pfanne



Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
75g vegane Salami (Snack-Würstchen)
70g Grünkohl
300g Blumenkohl
2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian (Blätter gezupft)
3 EL Hefeflocken
½ TL Salz
1 Msp Piment
300ml Sojamilch
400g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
10g Petersilie

Zeit: ★ ★ ★ ★ ★

Geschmack: ★ ★ ★ ★ ★

Aufwand: ★ ★ ★ ★ ☆

Preis: ★ ★ ★ ☆ ☆

Gut für jede Jahreszeit

Zubereitung

1

Zuerst 1,5L Salzwasser zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch fein hacken und die Salami schräg in 1-2cm große Scheiben schneiden. Danach den Grünkohl grob hacken, und den Blumenkohl in Röschen teilen.

2

Nun Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch bei niedriger Hitze 2 min. anschwitzen. Sobald die 2 min. um sind, die Veggie Salami dazugeben, und weitere 2-3 min. braten. Ab und zu umrühren. Nach den 2-3 min. Grünkohl und Thymianblätter unterheben und weitere 3 min. braten.

3

Den Blumenkohl 3 min. im sprudelndem Salzwasser blanchieren, und anschließend mit der Schaumkelle aus dem Kochwasser schöpfen, und zusammen mit Hefeflocken, Salz, Piment und Sojamilch im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

4

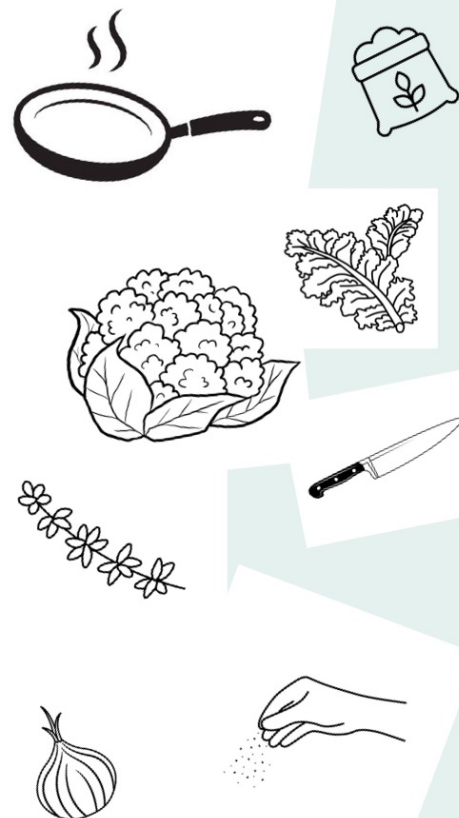
Die Soße nun in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

5

Die Gnocchi nun in das restliche heiße Wasser geben und 2-3 min. ziehen lassen. Anschließend mit der Schaumkelle direkt in die Pfanne schöpfen, kurz erwärmen und bei Bedarf etwas vom Kochwasser dazu geben.

6

Zum Anschluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit fein gehackter Petersilie getoppt servieren.





Nachspeise



EMMIS köstliche BLAUBEER-GALETTE



Vorbereitung: 15 Min.



Portionen: 6

Zubereitung: 25 Min.

Gesamtzeit: 40 Min.



Gericht: Dessert, Frühstück



CO2 Fußabdruck: 394g

Land: Frankreich

pro Portion



Anleitung mit Fotos



Diese köstliche Blaubeer-Galette besteht aus einer fruchtigen Beerenfüllung und einem knusprigen Teig und hat zudem einen geringen CO₂ Fußabdruck.



ZUTATEN

Teig:

90g Hafermehl

24g Tapiokastärke

1TL Flohsamenschalenpulver

1 1/2EL Rohrohrzucker

50g kalte vegane Margarine

2-3EL eiskaltes Wasser

Füllung:

200g frische

Heidelbeeren

1EL Rohrohrzucker

3/4EL Tapiokastärke

1TL Zitronensaft



ZUBEREITUNG

Teig:

1. Das Hafermehl, die Tapiokastärke, das Flohsamenschalenpulver und den Zucker in einer Rührschüssel vermischen.
2. Mit einer Gabel die kalte vegane Margarine in die Mischung einarbeiten. Das eiskalte Wasser hinzugeben und erneut verrühren.
3. Wenn der Teig zu trocken erscheint, einfach noch etwas Wasser hinzufügen, aber darauf achten, dass nicht zu viel hinzugefügt wird. Wenn der Teig zu nass ist, mehr Mehl dazugeben.



4. Den Teig mit den Händen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten (oder bis zu 3 Tage) im Kühlschrank kühlen

Füllung:

1. Zitronensaft, den Zucker, die Blaubeeren und die Tapiokastärke miteinander verrühren. Beiseitestellen.

Die Galette zusammenstellen:

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Den Teig in 6 Teile aufteilen. Ein großes Stück Backpapier mit Tapiokastärke bestäuben und jede Teigkugel mit einem bemehlten Nudelholz zu einem kleinen Kreis ausrollen. Das Backpapier dann auf ein Backblech legen.
3. Die Füllung auf dem Teig verteilen, dabei rundherum einen 3-4-cm-Rand frei lassen. Die Ränder vom Teig vorsichtig über die Beeren falten, dabei den Teig überlappen lassen. Da der Teig glutenfrei ist, kann er bröckeln oder reißen. Verwende ein Messer, um die Ränder über die Beeren zu falten. Die Ränder mit Öl oder geschmolzener veganer Margarine bestreichen und mit Rohrohrzucker bestreuen.
4. Etwa 25-30 Minuten backen, bis die Beerenfüllung blubbert und der Rand goldbraun ist. Genießen!



BEWERTUNG

Geschmack: ★★★★★

Preis/Leistung: ★★★★★☆

Aufwand: ★★★★★☆



BEEREN-BROWNIE-SPIEB



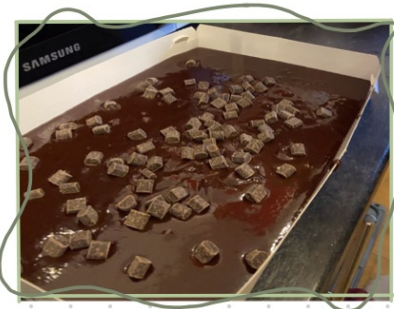
Den Ofen auf 180° vorheizen und alle trockenen Zutaten vermischen



Die Schokolade im Wasserbad schmelzen



Alle flüssigen Zutaten mit in die Schüssel geben.



Die Mischung in eine eingefettete Backform geben und die Schokostücke drauf geben.



Optional: Die Brownies in Stücke schneiden und zusammen mit den Früchten auf Spieße aufspießen.

Zutaten

- 200g Mehl
- 200g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 50g Kakaopulver
- 100g Apfelmus
- 100ml pflanzliches Öl
- 200ml pflanzliche Milch
- 200g vegane Schokolade
- 100g vegane Schokochips
- Optional:
 - 20 Holzspieße
 - 250g Erdbeeren
 - 250g Blaubeeren

Bewertung

Geschmack	★	★	★	★	★
Aufwand	★	★	★	☆	☆
Preis/Leistung	★	★	★	★	★
Zeit	★	★	★	☆	☆
Preis p.P	★	★	★	☆	☆
CO2 Abdruck	★	★	★	★	★

Servieren:



Mousse au chocolat

Zutaten: (für 4P.)

- 250g Seidentofu
- 200g Zartbitter Schokolade
- 2 Packungen Vanillezucker



Zubereitung: Kochzeit: 25-30min

Den Seidentofu in einem Mixer pürieren. Die Schokolade schmelzen und sie zum Tofu hinzugeben. 2 Packungen Vanillezucker unter die Masse unterrühren. Alles in ein Glas geben und für ca. 20min im Kühlschrank ruhen lassen.

Danach nur noch schön servieren.

Bewertung:

Geschmack



Aufwand



Preis / Leitung



CO2 Verbrauch des Gerichts:

556g CO2 für 4 Leute

=

139g CO2 pro Person

Nadines Lieblings-Erdebeernachtisch



Zutaten

Erdbeeren

- frische Erdbeeren (250g)
- Ahornsirup (1 El)

Mittlere Schicht

- Veganer Joghurt (400g)
- Ahornsirup (2 El/ nach Bedarf süßen)
- Zitronensaft (1 El)
- Bourbon-Vanille (1 Packung)

Boden

- Vegane Kekse nach Wahl (8-12 Stück)



Zubereitung

1. 8-12 vegane Kekse grob zerkrümeln und zu gleichen Teilen in ein Dessertglas geben.
2. Veganen Quark, Ahornsirup und Bourbon- Vanille in einer kleinen Schüssel miteinander vermischen und danach auf die Kekse in den Dessertgläsern verteilen.
3. Erdbeeren und Ahornsirup in einer weiteren Schüssel vermengen und leicht zerdrücken. Wer es feiner mag, kann auch pürieren.
4. Über der mittleren Schicht verteilen.
5. Mit Minze garnieren und genießen.

Bewertung

- Geschmack: ★ ★ ★ ★ ★
- Aufwand: ★ ★ ★ ★ ★
- Preis/Leistung: ★ ★ ★ ★ ★

Co2 Fußabdruck: ~ 500g



Himbeer Waffeln



Dauer : 15 min

Preis : 2,18€ p.P.

Co2 : 35,2g p. Waffel

Schwierigkeit : Leicht

Geschmack : ★★★★★

Aufwand : ★★

Preis/Leistung : ★★★

Zutaten :

- Himbeeren
- Puderzucker
- Weizenmehl 500g
- Backpulver 2Tl
- Salz 1Tl
- Vegane Butter 125g
- Zucker 125g
- Sojamilch (mit Vanille Geschmack) 250ml
- Mineralwasser 175ml



Zubereitung :

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Vegane Butter mit Zucker hinzufügen, und verrühren. Anschließend Sojamilch mit Mineralwasser hinzu tun. Dies wird alles zu einem glatten Teig verrührt.

Das Waffeleisen erhitzen und auf beiden Seiten leicht mit der veganen Butter einfetten. Die Waffeln Gold braun ausbacken lassen, und am Ende mit Himbeeren und Puderzucker verzieren.

Unser Tipp :

Wenn man die Himbeeren leicht aufkochen lässt, etwas mit Zucker mischt, dann schmecken die Waffeln um so leckerer.

Minas Veganer Apple Crumble

Gesamtheit: 50 Minuten Co2 Ausstoß: 0,06



Zuerst werden die Äpfel geschält und in kleine Würfel geschnitten. Diese werden dann in eine ofenfeste Form gegeben. Anschließend werden Margarine, Zucker, Mehl und Zimt zu einer Masse vermengt. Diese sollte eine krümelige Konsistenz besitzen. Nun krümeln Sie die Streusel über die Äpfel. Als letzten Schritt lassen sie den Apple Crumble bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für eine halbe Stunde backen.

500g Äpfel

100g Margarine

100g Zucker

175g Mehl

Zimt (nach Geschmack)

Geschmack : ★ ★ ★ ★ ★

Aufwand: ★ ★ ☆ ☆ ☆

Preis/Leistung: ★ ★ ★ ☆ ☆

Tipps:

Wenn Sie wollen, dass Ihre Äpfel mehr süßlich und mehr nach Zimt schmecken, können Sie den Zimt und den Zucker zu den Äpfeln dazu geben und unterrühren.

Mit veganem Vanilleeis schmeckt der Kuchen besonders gut.



Marias traumhaftes veganes Panna Cotta



Arbeitszeit	15 Minuten
Kühlen	5 Stunden
Niveau	Mittel
Anzahl Portion	4
Saison	ganzjährlich
CO ₂ Fußabdruck	176g pro Portion

Zutaten

1	Vanilleschote
2g	Agar - Agar
500ml	pflanzliche Sahne
30g	Kokosöl
50ml	Agavendicksaft

Panna Cotta

200g	Erbeeren (frisch oder gefroren)
2 El	Agavendicksaft

Erdbeersauce

4	Desert - Gläser
	Pürierstab oder Mixer

Utensilien



Geschmack



Aufwand



Preis-Leistung



Zubereitung

1. Vanilleschote längs halbieren und mit einem Messer das schwarze Mark auskratzen. Agar Agar mit dem Schneebesen mit 100 ml kalter pflanzlicher Sahne verrühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben.



2. Restliche pflanzliche Sahne in einen Topf geben und mit Vanillemark, den Hälften der Vanilleschote, dem angerührten Agar Agar, Kokosöl und Agavendicksaft verrühren. Bei geringer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen und 3 Minuten leicht köcheln lassen.

3. Als nächstes die Vanilleschoten herausnehmen. Dann die Panna cotta in vier Desertgläser füllen und abkühlen lassen. Für die Erdbeersauce: Gefrorene Erdbeeren gegebenenfalls in einem Topf mit 1EL Wasser bei geringer Hitze auftauen. Anschließend frische oder aufgetaute Erdbeeren mit Agavendicksaft glatt pürieren.



4. Als letztes das Dessert im Glas im Kühlschrank mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) festwerden lassen. Vor dem Servieren mit Erdbeerpüree toppen.



Lava Cakes



120g	Vegane Dunkle Schokolade	2,15€
45ml	Sonnenblumenöl	0,14€
160ml	Hafermilch	0,15€
100g	Weizenmehl	0,07€
50g	Zucker	0,07€
15g	Kakaopulver	0,44€
1	Prise Salz	>0,01€
Energiekosten		1,00€
Gesamtpreis		4,02€

Dauer: ca. 20 Minuten

Preis pro Portion : 0,67€

CO2 Ausstoß: 57,3g pro Portion

Geschmack: ★ ★ ★ ★ ☆

Aufwand: ★ ★ ☆ ☆ ☆

Preis/Leistung: ★ ★ ★ ★ ☆

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und die Muffinform mit Veganer Butter oder Öl einfetten.
2. 80 g der Schokolade in einem Wasserbad schmelzen lassen. Die restliche Schokolade in kleine Stücke schneiden und zur Seite legen.
3. Das Öl und die pflanzliche Milch zu der geschmolzenen Schokolade hinzufügen und verrühren
4. Mehl, Zucker, Kakaopulver und Salz zusammen in einer Schüssel vermischen und die flüssigen Zutaten hinzufügen. Dies solange vermengen bis ein glatter Teig entsteht.
5. Die Muffinformen bis zur Hälfte mit Teig füllen und die restliche Schokolade auf die Förmchen aufteilen. Das Förmchen mit 1 EL Teig auffüllen.
6. Die Lava Cakes für 10 min backen. Diese dann vorsichtig aus der Form nehmen und mit Puderzucker oder Kakaopulver servieren.



Sarahs und Saminskis vegane Waffeln



Bewertung:	
★ ★ ★ ★ ☆	Geschmack
★ ★ ★ ★ ★	Aufwand
★ ★ ★ ★ ★	Preis/Leistung
Schwierigkeitsgrad: Leicht	

Schritt 1:

Die vegane Margarine aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen.

Schritt 2:

Das Mehl, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel miteinander vermischen

Schritt 3:

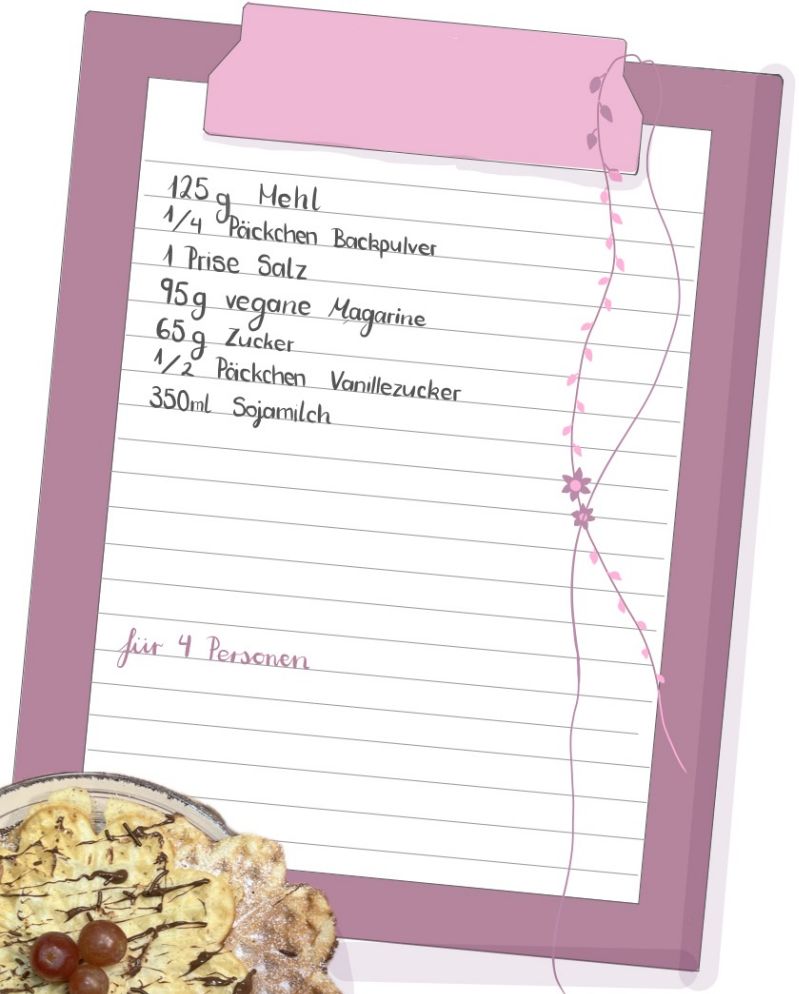
Das Waffeleisen einfetten und auf mittlere Hitze vorheizen.

Schritt 4:

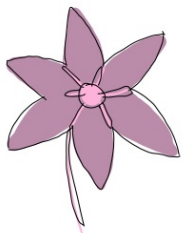
In einer anderen Schüssel die Butter, den Zucker und den Vanillezucker verrühren. Die Mehl-Backpulver-Mischung und die Milch hinzufügen und weiter mixen.

Schritt 5:

Die Waffeln backen und servieren.



Dauer: 35 min



Co2 Fußabdruck

pro Portion: 133g



Sehr gut ✓