

**NUR REGIONAL IS(S)T LOYAL**

**-DAS KOCHBUCH-**

---



**„Zu fällen einen schönen Baum, braucht's eine halbe Stunde kaum.  
Zu wachsen, bis man ihn bewundert, braucht er, bedenk es, ein  
Jahrhundert“**

**– Eugen Roth**

© Hannah Schildwächter; Annika Turat, Nina Espeloer, Celina Regnery

Wir bedanken uns bei allen, die uns bei der Umsetzung dieses Projekts unterstützt  
haben.

# Anlass

Wir, die Schüler der Fachoberschule für Agrarwirtschaft, Bio- und Umwelttechnologie der Klasse 12 des Berufkollegs Iserlohn, setzen uns für die Umwelt ein, indem wir Umweltprojekte umsetzen. Diese Projekte behandeln eine Grundproblematik, die wir selbst ausgesucht haben. So informierten wir uns in Gruppen über unser Thema, um schlussendlich zu einem Ziel zu kommen:

Andere Leute zu einem umweltbewussteren Denken zu bewegen.

Unter den vielen Projekten mit Themen wie Luftverschmutzung, Artensterben, Bedrohung der Biodiversität und Auswirkungen des Plastikmülls, behandelten wir, Anika Turat, Celina Regnery, Hannah Schildwächter und Nina Espelöer das Thema Regenwald, seine Schutzwürdigkeit und die Auswirkungen der Rodungen. Wir sammelten über mehrere Monate viele Informationen über den Regenwald im Allgemeinen, der Nutzung, Zerstörung und den Schutz. Darüber hinaus führten wir ein Interview mit dem Diplom-Meteorologen Stefan Wolff des ATTO-Projekts Brasilien und konnten so direkte Informationen und die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse erfahren. Diese Informationen verfassten wir in einer schriftlichen Ausarbeitung und teilten diese in Form von einer Präsentation mit der restlichen Klasse.

Nun suchten wir uns ein passendes Projekt, mit dem wir den Regenwald schützen können. Wir fanden heraus, dass die größte Gefahr des Regenwaldes die Abholzungen sind. So entschieden wir uns für ein Kochbuch. Die Grundidee liegt darin, regional zu kaufen und zu kochen, um so die Ressourcennutzung des Regenwaldes zu verhindern und die Abholzungen nicht mehr zu unterstützen. Palmöl und vor allem der Anbau von Futtersoja sind die Hauptgründe der Abholzungen. Tipps zum Einkauf von Produkten, die keine Inhaltsstoffe beinhalten, die aus den Regenwaldgebieten kommen, haben wir in dem Buch in Form von Informationstexten beschrieben. Eigene Rezepte mit heimischen Ressourcen zu den passenden Jahreszeiten ermöglichen die Grundidee regional zu kaufen und zu kochen und wenn möglich viele Produkte selbst anzubauen. Verhindern wir den Konsum von Ressourcen, die in Regenwaldgebieten produziert werden, dann schützen wir den Regenwald. So auch der passende Titel unseres Kochbuches: „Nur regional is(s)t loyal“. Denn wer loyal gegenüber regionalen Produkten ist, schützt den Regenwald. Wir wollen mit dem Kochbuch auch zeigen, dass schon kleine Dinge und jede Einzelne Person etwas für den Regenwald machen kann.

# INHALTSVERZEICHNIS

|  |    |
|--|----|
| Informationen  | 5  |
| Palmöl und der Regenwald                               | 5  |
| Alternativen:  | 6  |
| Fleischkonsum und Soja                                 | 8  |
| Was können wir tun?                                    | 11 |
| Gütesiegel .....                                       | 11 |
| Lagerbares Obst und Gemüse .....                       | 12 |
| Tipps zum regionalen Einkaufen .....                   | 12 |
| Vegane Alternativen                                    | 14 |
| Rezepte  | 15 |
| Januar   | 15 |
| Wirsing-Pfanne.....                                    | 15 |
| Gemüseschmarren mit Knoblauchdip .....                 | 16 |
| Geschnetzelte Putenbrust mit Porree und Reis.....      | 17 |
| Feldsalat mit Dressing.....                            | 17 |
| Februar  | 18 |
| Bratwurstschnecke mit Kohlrabi .....                   | 18 |
| Waffeln mit heißen Kirschen .....                      | 19 |
| Nudeln selbst machen.....                              | 20 |
| Rote Bete Ketchup .....                                | 21 |
| März   | 22 |
| Bärlauch Pesto .....                                   | 22 |
| BärlauchKnödel.....                                    | 23 |
| Weißkohl-Kartoffel-Auflauf .....                       | 24 |
| Frittierte Teigtaschen mit Spinat-Kräuter-Füllung..... | 25 |
| April  | 26 |
| Ruccola-Hackbällchen mit Sahne-Lauch-Soße.....         | 26 |

|   |    |
|---|----|
| Blumenkohlpatty mit Kartoffeln und Möhrenapfel-Salat..... | 27 |
| Nudeln mit Spinatpesto und Radieschensalat.....           | 28 |
| Käsekuchen mit Schokotraum.....                           | 29 |
| Mai   | 30 |
| Frühlingskartoffelsalat .....                             | 30 |
| Spargel in Blätterteig .....                              | 31 |
| Spinat-Omlette .....                                      | 32 |
| Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu .....                          | 33 |
| Juni  | 34 |
| Fisch mit Tomatensalsa .....                              | 34 |
| Faltenbrot .....  | 36 |
| Bauernbrot .....  | 37 |
| Blumenkohlsalat mit Zuckerschoten.....                    | 38 |
| Juli  | 39 |
| Zucchini-Kartoffel-Frikadellen mit Petersilien-Dip.....   | 39 |
| Brockhauser Bauernsalat .....                             | 40 |
| Fruchtquark nach Saison .....                             | 41 |
| Russische Salatsuppe.....                                 | 42 |
| August  | 43 |
| Pizzabrötchentaler aus der Pfanne mit Kräuterbutter.....  | 43 |
| Spaghetti mit Kopfsalat-Pesto .....                       | 44 |
| Torteletts mit Vanillepudding und Obst.....               | 45 |
| Marmeladenkringel.....                                    | 46 |
| September   | 47 |
| Rote Bete mit Ziegenkäse .....                            | 47 |
| Birnenkuchen mit Mandeln.....                             | 48 |
| Tomaten-Zucchini-Auflauf .....                            | 49 |
| Blumenkohl-Schnitzel.....                                 | 50 |

|  |    |
|--|----|
| Oktober  | 51 |
| Flammkuchen mit Beeren .....                         | 51 |
| Pflaumenkuchen.....                                  | 52 |
| Kürbiscurry mit Hähnchen .....                       | 53 |
| Kürbissuppe .....                                    | 54 |
| November   | 55 |
| Gefüllte Champignons.....                            | 55 |
| Apfelstrudel .....                                   | 56 |
| Kartoffel-Lauch-Gratin mit Äpfeln .....              | 57 |
| Rotkohlsalat.....                                    | 58 |
| Dezember   | 59 |
| Milchreis .....                                      | 59 |
| Kartoffelsuppe .....                                 | 60 |
| Bratkartoffeln mit Kräuterquark und Möhrensalat..... | 61 |
| Apfeldessert im Glas .....                           | 62 |
| Quellenverzeichnis                                   | 63 |
| Bilderverzeichnis                                    | 64 |

## PALMÖL UND DER REGENWALD

### Warum kein Palmöl?

- Palmöl zerstört den Regenwald.
- pro Minute werden etwa 42 Fußballfelder allein für die Produktion von Palmöl abgeholzt.
- Bei der Produktion fallen unglaubliche Mengen an Schad- und Giftstoffen an, die zum Teil direkt in die Umwelt gelangen.
- Viele Tiere verlieren ihre Lebensräume und Jaguare werden getötet, um die Arbeiter zu schützen.
- Die Flächen werden durch die Palmen unfruchtbar und brauchen etwa 100 Jahre, um wieder so bewachsen zu sein wie vor der Abholzung.
- Ureinwohner werden vertrieben oder gar erschossen, um schnell Platz für neue Plantagen zu schaffen.



### Palmöle kommen in vielen Dingen vor wie:

- Tiefkühlpizza und andere fertige Gerichte
- Margarine
- Kekse und Schokolade
- Kosmetika, Waschmittel und Kerzen
- Und viele andere Lebens- und Gebrauchsmittel
- Aber auch im Bio-Sprit zum Tanken



## ALTERNATIVEN:

Es gibt viele Lebensmittel, die kein Palmöl enthalten – achte deshalb auf die Inhaltsstoffe des Produkts!

Jedoch nicht jede Alternative ist gleich besser! Soja und Kokosöl sind leider nicht annähernd so ertragreich wie, die Herstellung von Palmöl. Am besten hilft es auf fertige Produkte zu verzichten, frisch zu kochen und darauf zu achten, so wenig Palmöl wie möglich zu konsumieren. Für viele tierische Produkte gibt es heutzutage vegane Alternativen.

Eine einfache und sichere Orientierungshilfe für die Verbraucher stellen Qualitätssiegel dar.

Produkte die das V-Label (Bild links) oder die Vegan-Blume (Bild rechts) tragen, sind frei von tierischen Zutaten und wurden auch nicht in Tierversuchen getestet. Diese gehören zu den vertrauenswürdigsten Kennzeichnungen für vegane Lebensmittel.



Neben den „von sich aus“ veganen Produkten (Gemüse, Obst, Nudeln ohne Ei, Getreide, ...) gibt es auch andere Alternativen zu tierischen Produkten. Diese Alternativen können in der Regel wie das tierische Pendant verwendet werden und damit die meisten Gerichte einfach in eine vegane Version umwandeln.

1. Es gibt sehr viele verschiedene Pflanzenmilchsorten: z.B. Sojamilch, Hafermilch, Reismilch, Dinkelmilch, Mandelmilch, Cashew Milch und Haselnussmilch.
2. Auch Pflanzensahne lässt sich wie Kuhmilchsahne verwenden. Es gibt zum Beispiel Sojasahne, Hafersahne, Dinkelsahne und Reissahne. Je nach Sorte ist sie auch aufschlagbar und somit für Torten und Desserts geeignet.
3. Es gibt fertigen Joghurt oder Pudding aus Mandeln. Diese stammen z.B. von Alpro oder Provamel (Bio). In den letzten Jahren sind auch Alternativen zu tierischem Joghurt aus Kokos oder Hafer dazugekommen.
4. Frischkäse, Quark und Käse gibt es auch in veganer Form zu kaufen. Käsealternativen gibt es im Bioladen oder vermehrt auch in größeren Supermärkten.
5. Anstatt Butter kann man einfach Margarine verwenden. Doch Vorsicht: nicht jede Margarine ist vegan, denn oft sind tierische Fette enthalten.
6. Um Eier zu ersetzen, kommt es auf den Verwendungszweck des Eies an. Für ein „Rührei“ lässt sich z. B. sehr gut Tofu verwenden. Um beim Backen auf Eier zu verzichten, können auch reife Bananen, gemahlene Leinsamen oder etwas Apfelmus verwendet werden. Diese Lebensmittel können den Teig ebenfalls binden.

## FLEISCHKONSUM UND SOJA

Wir müssen nicht bei den Horrorszenarien und grausamen Bildern beginnen, die Du bereits alle zu Genüge gesehen hast, denn würden diese Bilder die Menschen nachhaltig bewegen, wäre eine Diskussion über den weltweiten Handel, Tierleid und Menschenrechtsverletzung gar nicht notwendig. Die Distanz wird gewahrt, die grausamen Umstände verschleiert, denn würden wir anfangen auf jede Hackfleischpackung aus dem Diskounter ein totgetretenes Ferkel aufzudrucken, schmeckte vielen der Burger weitaus schlechter. Und wenn wir schonmal beim Burger sind, denkst Du Deine Fast-Food-Kette wird Dir transparente Antworten geben, woher ihr Stück Fleisch ist? Wenn es denn dann Fleisch ist, und kein Fleisch des „Seperatorentiers“ für weniger als 20 Cent das Kilo. Und wo wir schonmal beim Preis sind, hätte ich als Kind gewusst, dass ein Kälbchen im Alter von wenigen Wochen vier bis zehn Euro kostet, hätte auf meinem Weihnachtswunschzettel vermutlich eher ein Dutzend Kälbchen, statt ein Pony gestanden.

Das Problem mit dem Menschen ist, dass sein Ausbeuten der Natur immer vielverzweigte Konsequenzen mit sich bringt. Wenn Du nur einige Minuten lang Deine Augen schließt und Dir in einer Mind-Map gedanklich veranschaulichst, was es für ein Ökosystem bedeutet, wenn Du heute Abend bei der Grillfete Dein Discounter-Steak isst, sähen Deine Gedanken dann aus wie meine...?



Ein Großteil, der in der Mindmap genannten Punkte, stehen im direkten Zusammenhang mit dem Soja-Anbau. Bei der Sojabohne handelt es sich um eine Öl-Eiweißpflanzen, die besonders für die Nutztierhaltung eine große Rolle spielt. Durch Soja kann ein besonders schnelles Wachstum bei Masttieren wie Hühnern, Schweinen und Rindern erreicht werden. Jedoch wird für den Anbau ebenfalls Platz benötigt, der durch die Rodung und Abbrennung von Regenwäldern und durch die Nutzung artenreicher Savannen erlangt wird. Dies hat zur Folge, dass durch diese Monokulturen nicht nur die Artenvielfalt verloren geht, sondern auch viele Ureinwohner aus ihrer Heimat vertrieben werden oder durch das Pflanzengift erkranken, welche auf den Plantagen zur Bekämpfung von Unkräutern verwendet wird und damit sowohl die Böden wie auch die umliegenden Gewässer vergiftet. Zusätzlich wird bei der Rodung der Regenwälder, die als sogenannte CO<sub>2</sub>-Speicher dienen, das in den Bäumen gespeicherte CO<sub>2</sub> in die Umwelt abgegeben, wo es neben dem Methan, welches die Rinder ausstoßen und dem Lachgas aus dem Chemiedünger, zu starker Klimabelastung führt. Zusätzlich wird die Soja zu großen Teilen auch noch nach Europa transportiert was wiederum eine Belastung darstellt.

Und das alles für ein Stück Fleisch?!

Dafür, dass wir hier in Europa in den Genuss eines Stückes Fleisch kommen werden Tiere gequält und ausgerottet, Wälder abgebrannt und Lebensräume zerstört, unser Planet an seine klimatischen Grenzen getrieben und Menschen vertrieben, vergiftet und getötet.

Dabei liegt die Lösung dieser Probleme so nah .....Verzicht!

Durch den Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte wie z.B. Milch und Käse oder allein durch die Einstellung unseres Konsums wäre schon vielen geholfen. Sicherlich fällt es vielen Fleischliebhabern schwer, den Fleischkonsum zu reduzieren oder gar einzustellen. Es gibt gute vegane oder vegetarische Alternativen, die tierische Produkte ergänzen oder ersetzen. Jeder Mensch sollte sich die Frage stellen, woher das Steak auf dem Teller stammt.

Was zum Schluss noch wichtig wäre zu erwähnen: die Soja in veganen und vegetarischen Produkten stammt nicht von den riesigen Sojaplantagen aus den Regenwaldgebieten, sondern von Flächen aus Europa, welche nur für diese Produkte bebaut werden und nicht als Futter für Nutztiere dienen.

# WAS KÖNNEN WIR TUN?

## GÜTESIEGEL

Auf Siegel zu achten, erleichtert den Einkauf. Sie weisen darauf hin, woher die Inhaltsstoffe kommen und ob sie nachhaltig angebaut wurden.



Mittlerweile sind auch einige Marken auf dem Markt, die den nachhaltigen Anbau von Inhaltsstoffen repräsentieren.



Wir haben Dir deshalb hier mal ein paar Siegel und Suchbegriffe dargestellt, mit denen Du überprüfen kannst, ob das, was Du kaufst, auch gut für die Umwelt ist.



<https://www.global2000.at/sites/global/files/Guetesiegel->

---

## LAGERBARES OBST UND GEMÜSE

Wer einen Wert auf Nachhaltigkeit legt, kann sogar Geld sparen. Kürbisse, Äpfel, Quitten, Birnen, Zucchini, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch usw. kann man lagern - am besten in einem dunklen und kalten Keller. Viele Sachen kann man auch gut in einem Gefrierschrank einfrieren wie Fleisch, Fisch oder manche Gemüsesorten, die sich schlecht einkochen lassen wie z.B. Brokkoli und Spinat. Tomaten kann man zu Tomatensoße einkochen, zu leckerem Ketchup verarbeiten oder in Einmachgläsern im Keller lagern. Aus anderem Obst wie Trauben, Quitten, Äpfeln kann man Saft pressen und in Flaschen im Keller lagern. Hasel- und Walnüsse sind in ihrer natürlichen Verpackung sehr gut trocken lagerbar. Noch eine Methode, Lebensmittel haltbar zu machen, ist das Dörren / Trocknen. Pilze, Apfelscheiben, Kräuter, Chilis und sogar Tomaten und Paprika kann man durch das Trocknen im Ofen oder im Dörrgerät lange haltbar machen. Aus süßem Obst werden herrliche Konfitüren, Marmeladen und Kompott. Äpfel kann man zu Apfelmus verarbeiten, welches sich abgekocht in gut verschlossenen Gläsern, lange hält.

---

## TIPPS ZUM REGIONALEN EINKAUFEN

Es gibt viele gute Gründe für das Kaufen regionaler Lebensmittel:

kürzere Transportwege, gut gereiftes Obst und Gemüse, die Unterstützung regionaler Landwirte, eine geringere Luftverschmutzung und auch weniger Verpackungsmüll, da die Ernte nicht so lange frisch gehalten werden muss, bis sie letztendlich im Laden an den Endverbraucher gelangt.

Wo und wofür wir unser Geld ausgeben, hat einen elementaren Einfluss auf unsere Umwelt und Gesellschaft - sogar auf die Natur und Menschen, die weit weg von uns leben.

Lebensmittel bewusst regional einzukaufen, ist also ein kleiner, aber wichtiger Beitrag für ein verantwortungsvolleres und nachhaltigeres Leben.

---

## HIER EIN PAAR TIPPS IM ÜBERBLICK:

### 1. Kaufe Lebensmittel so frisch wie möglich

Auf dem Schild an der Gemüsebox steht zwar, wo die Tomaten herkommen, aber was ist mit der Tomatensauce, die wir auf unsere Pizza streichen?

Je ursprünglicher und somit frischer Du Deine Lebensmittel einkaufst, desto einfacher kannst Du nachvollziehen, woher sie kommen. Wenn Du Deine Pizza selbst backst, kannst Du die Zutaten so regional wie möglich einkaufen und alles frisch zubereiten.

### 2. Nutze einen Saisonkalender

Natürlich wächst zu einer bestimmten Jahreszeit auf den regionalen Feldern auch nur das, was die jahreszeitlichen Bedingungen hergeben. Ein Saisonkalender hilft dir bei deiner Einkaufsplanung.

Zum Beispiel auf folgender Seite: <https://www.regional-saisonal.de/saisonkalender>

### 3. Finde Alternativen zum Supermarkt

Auf **Wochenmärkten** verkaufen regionale Landwirte regelmäßig ihre Produkte.

Größere landwirtschaftliche Betriebe betreiben teilweise eigene **Hofläden**, auf denen sie ihre Produkte frisch vermarkten.

**Kleinere Einzelhändler**, wie z.B. Bäckereien oder Metzgereien beziehen ihre Zutaten häufig von regionalen Betrieben. Eine Nachfrage dort lohnt sich.

Es gibt viele Anbieter für sogenannte **Abokisten**. Dort werden regionale und saisonale Kisten mit Gemüse und Obst, aber auch Fleisch und Wurst, Milchprodukten, Back- und Teigwaren wöchentlich zu einem bestimmten Termin bis vor die Haustür geliefert.

Eine Mitgliedschaft bei einer **solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi)** stellt ebenfalls eine Alternative zum Supermarkt dar. Dabei handelt es sich um eine regionale Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaft, bei der ebenfalls wöchentlich frisches Obst und Gemüse zur Verfügung steht und an dem SoLaWi-Betrieb abgeholt werden kann.

#### **4. Lege Dir einen eigenen Garten an**

Frischer und regionaler geht's nicht! Für viele Kräuter, Gemüse- und Obstsorten reichen schon kleine Töpfe auf einer sonnigen Fensterbank aus, um zu wachsen. Wer die Möglichkeit hat und etwas größer denkt, kann sich natürlich auch ein Beet im Garten anlegen oder ein Hochbeet auf dem Balkon. Wer richtig viel Spaß am Gärtnern hat und kein Grundstück sein Eigen nennt, kann in einem Schrebergarten oder einer Gartengenossenschaft sein Ernteglück finden.

## **VEGANE ALTERNATIVEN**

Wenn möglich nutze vegane Alternativen. Hierbei werden Nahrungsmittel nicht erst an einen Zwischenverbraucher verfüttert, sondern dienen als direktes Nahrungsmittel. Dies sorgt für die Einsparung von Wasser, Reduzierung von CO<sub>2</sub> und Methan, Verminderung von Abholzungen des Regenwaldes und Verhinderung von Tierleid.

Sollte es Dir schwerfallen, auf tierische Produkte zu verzichten, kannst du zum Beispiel zwei oder drei vegane oder vegetarische Tage pro Woche in Deinen Ernährungsplan einbauen.

## WIRSING-PFANNE

### Zutaten:

|       |                |
|-------|----------------|
| 600 g | Wirsing        |
| 1     | Zwiebel        |
| 2     | Knoblauchzehen |
| 250 g | Champignons    |
| 2 EL  | Olivenöl       |
| 500 g | Hackfleisch    |
| 400 g | Schlagsahne    |
| 4 EL  | Sojasauce      |

Vom Wirsing die äußeren, welken Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln, die dicken Strunkanteile herausnehmen und den Kohl in Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin etwa 15 Minuten auf mittlerer Stufe scharf anbraten und dabei mit dem Pfannenwender krümelig zerkleinern. Dann die Champignons mit Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und unter Wenden 2 Minuten weiterbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsingkohl portionsweise dazugeben, sodass das Volumen nach und nach abnimmt. Zum Schluss Sojasoße und Sahne dazugießen. Die Temperatur herunterschalten und den Kohl bei mittlerer Hitze für etwa 20 Minuten unter weiterem Wenden garen.

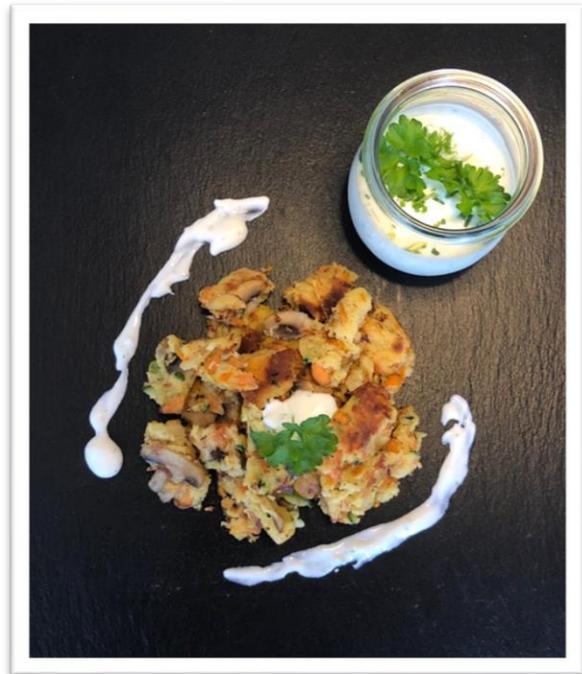


---

## GEMÜSESCHMARREN MIT KNOBLAUCHDIP

### Zutaten:

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 1      | kleine Zwiebel      |
| 100 g  | Champignons         |
| 100 g  | Möhre(n)            |
| 100 g  | Zucchini            |
| 3      | Eier                |
| 200 ml | Milch               |
| 1      | Knoblauchzehe       |
| 1 EL   | Parmesan            |
| 150 g  | Mehl                |
|        | etwas Öl zum Braten |
| 125 ml | Sauerrahm           |
| 125 ml | Joghurt             |
| 2      | Knoblauchzehen      |
| 1 EL   | Dill                |
|        | etwas Salz          |



Die fein gehackte Zwiebel in etwas Öl anbraten. Champignons, Karotten und Zucchini dazugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten dünsten lassen. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Eigelb mit Milch, Knoblauch, Parmesan und einem gestrichenen Teelöffel Salz versprudeln. Das Mehl dazugeben und gut unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und zusammen mit dem Gemüse vorsichtig unterheben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig eingießen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze goldgelb anbacken. Mit einem Pfannenwender in 4 Teile teilen. Die Teile wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen. Danach in mundgerechte Stücke zerteilen.

Für den Knoblauchdip Sauerrahm, Joghurt, Knoblauch und Dill gut miteinander verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Den Gemüseschmarren mit dem Knoblauchdip und Salat servieren

---

## GESCHNETZELTE PUTENBRUST MIT PORREE UND REIS

### Zutaten:

|        |                  |
|--------|------------------|
| 500 g  | Porree           |
| 500 g  | Putenbrustfilets |
| 5 EL   | Sojasauce        |
| 1 TL   | Curry            |
| 250 g  | Hühnerbrühe      |
| 125 ml | süße Sahne       |
| 1 EL   | Mehl             |
| 500 g  | Reis             |

Porree in dünne Ringe schneiden. Putenbrustfilets in Streifen schneiden und anbraten. Den Porree hinzugeben. Mit Pfeffer, Sojasauce und Curry würzen. Die Hühnerbrühe zugießen, 5 Min. schmoren. Die süße Sahne mit dem Mehl verrühren, dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.



---

## FELDSALAT MIT DRESSING

### Zutaten:

|         |               |
|---------|---------------|
| 200 g   | Feldsalat     |
| 1       | Zwiebel       |
| 1       | Knoblauchzehe |
| ½ TL    | Senf          |
| 1 Prise | Zucker        |
| 1 Prise | Salz          |
| 2 EL    | Essig         |
| 4 EL    | Olivenöl      |
|         | Pfeffer       |



Den Feldsalat gut waschen. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in eine Schüssel geben und gut verrühren, bis sich die Gewürze aufgelöst haben. Daraufhin das Olivenöl hinzugeben und unterrühren. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken und zu dem Dressing geben. Das fertige Dressing zum Feldsalat geben.

### BRATWURSTSCHNECKE MIT KOHLRABI

#### Zutaten:

|        |                               |
|--------|-------------------------------|
| 4      | Bratwurstschnecken            |
| 400 g  | Kartoffeln                    |
| 400 g  | Kohlrabi                      |
| 450 g  | Blattspinat                   |
| 2      | rote Zwiebeln                 |
| 450 ml | Gemüsefond                    |
| 500 ml | Milch                         |
| 50 g   | Butter                        |
| 3 EL   | Mehl                          |
| 3 EL   | Senf                          |
|        | Salz und Pfeffer / Muskatnuss |

Kartoffeln und Kohlrabi schälen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und zusammen mit dem Blattspinat fein hacken. Topf bei starker Hitze auf den Herd stellen und die Bratwurstschnecken darin ohne Fett von beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren und die Butter zerlassen. Zwiebeln zusammen mit dem Spinat anschwitzen. Das angeschwitzte Gemüse mit Mehl bestäuben und gut durchrühren. Nach und nach unter Rühren die Milch angießen und alles aufkochen lassen. Soße mit Senf, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und Kartoffeln, Kohlrabi und Bratwurstschnecken dazugeben. Eintopf 45 Minuten abgedeckt schmoren lassen.



---

## WAFFELN MIT HEIßEN KIRSCHEN

### Zutaten:

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 250 g   | weiche Butter            |
| 250 g   | Zucker                   |
| 250 g   | Mehl                     |
| 1 Pck.  | Vanillezucker            |
| 1 Prise | Salz                     |
| 1 EL    | Öl                       |
| 4       | Eier                     |
|         | Fett für das Waffeleisen |
| 1 Glas  | Kirschen                 |
| 1 Pck.  | Vanillepudding           |
| 1       | Vanilleschote            |

In einer Schüssel Butter und Zucker miteinander verrühren. Die Eier unter Rühren hinzugegeben. Mehl mit Vanillezucker und Salz vermengen und ebenfalls unterrühren. Zum Schluss das Öl hinzugeben. Die Kirschen zusammen mit der Hälfte des Saftes in einen Topf geben und erhitzen. Vanillepudding in den übrigen Saft einrühren und dann in die köchelnden Kirschen geben. Das Vanillemark aus der Schote kratzen und hinzugeben, gut durchrühren und anschließend warmhalten. Das Waffeleisen mit etwas Öl bestreichen und mit einer Schöpfkelle den Teig in das Eisen geben. Die Waffeln backen bis sie goldbraun sind und mit den heißen Kirschen servieren.



**Tipp:** Für Schokolieliebhaber empfiehlt sich dem Teig noch 50 g Kakao (möglichst Bio oder zertifiziert) hinzuzugeben. Damit erhalten die Waffeln eine leckere, schokoladige Note.

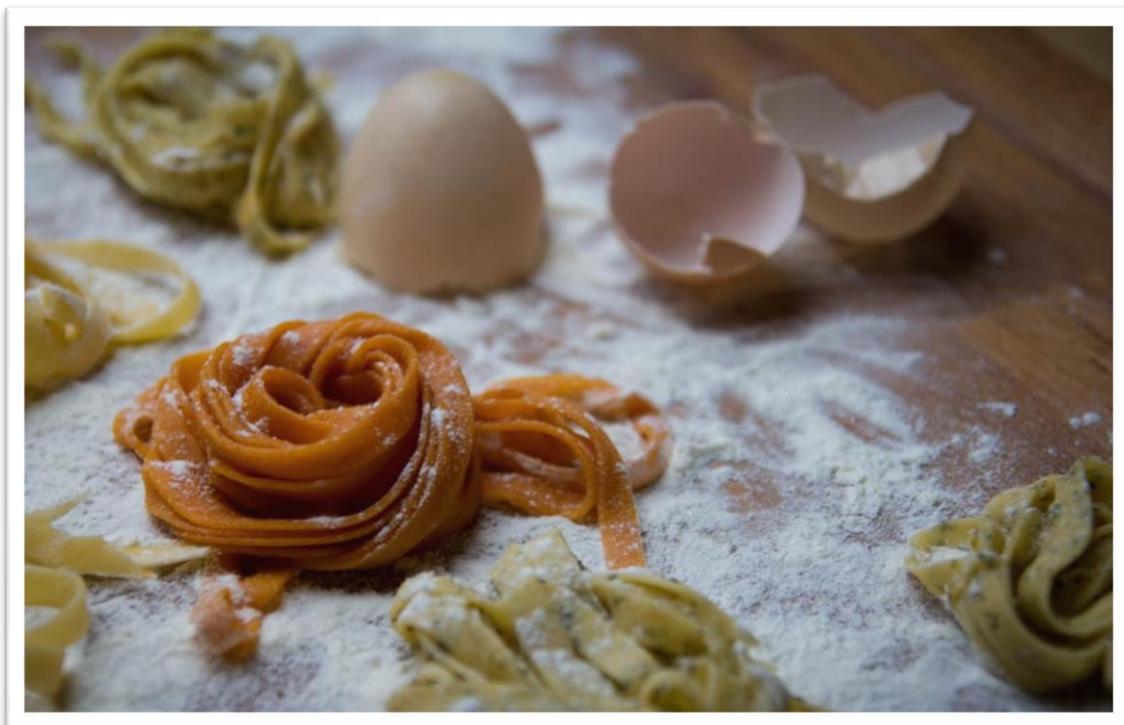
---

## NUDELN SELBST MACHEN

### Zutaten:

|       |   |
|-------|---|
| 200 g | Mehl Type 405                             |
| 2     | Eier (sie sollten Zimmertemperatur haben) |
| 1 TL  | Olivenöl                                  |
|       | ggf. etwas Wasser                         |

Mehl in eine Schüssel geben und Eier, sowie das Öl in die Mitte des Mehls hinzugeben. Alles mit einer Gabel vermischen, so dass ein krümeliger Teig entsteht. Aus diesem Teig drei Kugeln formen. Der Teig muss 10 Minuten ausgiebig geknetet werden. Dabei wird er elastisch und glänzend, der Teig sollte nicht an den Händen kleben. Ist der Teig zu trocken, etwas lauwarmes Wasser hinzufügen. Ist er zu feucht, etwas Mehl hinzugeben. Anschließend alles erneut gründlich durchkneten. Teigkugeln 30 Minuten ruhen lassen. Damit sie nicht austrocknen, ein Küchentuch darüberlegen. Nach der Wartezeit kann der Teig portionsweise weiterverarbeitet werden. Nicht benötigten Teig immer wieder abdecken. Teiglinge mit einer Nudelmaschine verarbeiten. Darauf achten, dass der Teig nach und nach immer dünner ausgerollt wird.



**Tip:** Getrocknete Tomaten oder Kräuter verleihen den Nudeln eine besondere Farbe. Dafür diese einfach zum Grundteig hinzufügen.

---

## ROTE BETE KETCHUP

### Zutaten:

|        |                  |
|--------|------------------|
| 750 g  | rote Bete        |
| 2      | rote Zwiebeln    |
| 1      | Knoblauchzehe    |
| 1 EL   | Olivenöl         |
| 100 ml | Rotweinessig     |
| 80 g   | brauner Zucker   |
| 2-3    | Gewürznelken     |
| 1 TL   | Koriander (Saat) |
|        | Salz & Pfeffer   |



Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rote Bete gründlich waschen, die Knollen leicht mit Öl einreiben und auf ein gefettetes Backblech legen. Jetzt das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und in etwa 60 Minuten braun rösten. Alle 20 Minuten die Rote Bete auf dem Blech wenden, damit sie von allen Seiten braun wird. Zum Schluss den Ofen ausstellen, die Rote Bete abkühlen lassen und die Schale entfernen.

Die rote Bete in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebelwürfel im Olivenöl andünsten, dann den Knoblauch kurz mitdünsten und zum Schluss die Rote Bete dazugeben. Essig, den Zucker und die Gewürze hinzufügen und alles unter ständigem Rühren einmal kräftig erhitzen. Die Hitze um die Hälfte reduzieren, den Deckel auf den Topf setzen und die Zutaten etwa 20 – 30 Minuten garen. Zum Schluss mit einem Stabmixer oder Zauberstab den Topfinhalt fein pürieren. Eventuell alles noch einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß in Gläser füllen. Deckel aufsetzen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

## BÄRLAUCH PESTO

### Zutaten:

|       |  |
|-------|--|
| 100 g | Bärlauch                                     |
| 30 ml | Olivenöl                                     |
| 20 g  | Parmesan                                     |
| 20 g  | geriebene Nüsse, Mandeln oder<br>Pinienkerne |
|       | Salz   |
|       | Pfeffer                                      |



Den Bärlauch waschen und den Bärlauch fein hacken. Den Bärlauch und die restlichen Zutaten in ein Gefäß geben zu einer dicken Paste mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Das Pesto schmeckt sehr gut zu Brot, Kartoffeln oder Nudeln.



**Info:** Achtung!!! Bärlauch ist leicht zu verwechseln mit giftigem Aronstab und Maiglöckchen. Bärlauch riecht deutlich nach Knoblauch.

# BÄRLAUCHKNÖDEL

## Zutaten:

|         |   |
|---------|---|
| 200 g   | Semmel(n), würfelig geschnitten<br>oder Knödelbrot                |
| 1       | Zwiebel(n)  |
| 2 EL    | Butter  |
| 120 ml  | Milch   |
| 2 große | Ei(er)  |
| 80 g    | Bärlauch<br>Salz und Pfeffer<br>Muskat<br>Mehl, oder Semmelbrösel |
| evtl.   | Parmesan, oder anderer Käse                                       |



Getrocknete Brötchen oder Brot in eine Schüssel geben. Zwiebel fein hacken, mit Butter goldgelb dünsten, zum Brot geben. Milch, Eier und Salz verquirlen, dazugeben und alles durchmischen, quellen lassen, bis das Brot weich ist. Bärlauch waschen, sehr fein hacken und untermischen. Mit frisch geriebenem Pfeffer und Muskat würzen. Der Teig sollte gut formbar sein. Sollte er zu weich sein, mit Mehl oder Semmelbrösel binden. Salzwasser zum Kochen bringen. Mit feuchten Händen Knödel formen und in das kochende Salzwasser geben, die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten (je nach Größe der Knödel) ziehen lassen. Sollte das Formen der Knödel nicht funktionieren, Knödel in ein Leinentuch (Geschirrtuch) einrollen, in kochendes Salzwasser legen und etwa 1 Stunde garen lassen. In der Zwischenzeit Butter erwärmen, leicht bräunen. Je nach Geschmack Käse reiben. Die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren. Butter darübergeben und genießen. Diese Knödel schmecken besonders gut mit dem Bärlauchpesto von Seite 22!

---

## WEIßKOHL-KARTOFFEL-AUFLAUF

### Zutaten:

|        |   |
|--------|---|
| 250 g  | geräucherter Tofu                       |
| 5 EL   | Sojasauce                               |
| 1 TL   | Sesamöl                                 |
| 700 g  | festkochende Kartoffeln<br>(mittelgroß) |
|        | Salz                                    |
| 2 TL   | Kümmel Saat                             |
| 1      | kleiner Weißkohl (800g)                 |
| 100 g  | Porree                                  |
| 70 g   | Butter                                  |
| 40 g   | Mehl                                    |
| 250 ml | Milch                                   |
|        | Pfeffer                                 |
|        | Muskatnuss                              |
|        | Schnittlauch zum Bestreuen              |



Tofu trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und in eine flache Schüssel geben. Sojasauce und Sesamöl verrühren, den Tofu damit beträufeln und 3 Stunden marinieren. Dabei den Tofu mehrmals wenden, damit er die Sojasauce gut aufnimmt. Kartoffeln schälen und kochen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Weißkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel in Streifen schneiden und 3-4 Minuten in Salzwasser garen, dann in einen Durchschlag geben, das Kochwasser auffangen und 500 ml abmessen. Kohl gut abtropfen lassen. Porree putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen glatt unterrühren und 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze kochen. Mit kalter Milch auffüllen, gut verrühren und das abgemessene Kochwasser der Kartoffeln hinzugeben. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren milde kochen lassen. Restlichen Kümmel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Eine Auflaufform dachziegelartig mit Kohl, Kartoffeln, Porree und Tofu füllen. Der Tofu sollte nicht in der obersten Schicht liegen, da dieser schnell verbrennt. Auf jede Schicht Béchamelsauce geben. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 170°C, 35-40 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

---

## FRITTIERTE TEIGTASCHEN MIT SPINAT-KRÄUTER-FÜLLUNG

### Zutaten für 40 Taschen:

|          |                     |
|----------|---------------------|
| 500 g    | Mehl                |
| 1        | Ei                  |
| 100 ml   | Wasser              |
| 2 EL     | Zitronensaft        |
| 2 EL     | Olivenöl            |
|          | Öl (zum Frittieren) |
| 600 g    | Spinat              |
| 1 Bund   | Frühlingszwiebeln   |
| 1        | Knoblauchzehe       |
| 2 TL     | Kreuzkümmelsaat     |
| 4 EL     | Olivenöl            |
| 6 Stiele | Pfefferminze        |
| 25 g     | Fenchelgrün         |
|          | Semmelbrösel        |



Für den Teig Mehl und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Ei, 100 ml Wasser, Zitronensaft und Öl verquirlen, zum Mehl geben. Zutaten mit der Küchenmaschine verkneten und anschließend, wenn der Teig eine festere Struktur hat, mit der Hand verkneten, bis der Teig aufhört zu kleben. Teig in Frischhaltefolie (Wachstuch) verpacken und mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) ruhen lassen. Für die Füllung Spinat waschen und trockenschleudern. Portionsweise grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Kreuzkümmel rösten, bis er duftet, dann im Mörser grob zerstoßen. Öl im Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Spinatmischung zugeben und zusammenfallen lassen, dabei gelegentlich rühren. Kreuzkümmel untermischen und 3-5 Minuten kochen lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Abgezupfte Minzblätter und Fenchelgrün fein schneiden. Mit den Semmelbröseln unter den Spinat mischen. Abkühlen lassen. Den Teig dünn ausrollen und in etwa 3-4 cm breite Rauten schneiden. Nun mit einem Esslöffel einen Teil der Füllung, mit Abstand zum Rand, in die Mitte des Teiges geben. Die Spitzen der Raute aufeinanderlegen und die Seiten mit den Fingern oder einer Gabel andrücken. Etwas Wasser kann helfen den Teig zu verbinden. Teigtaschen auf ein leicht bemehltes Backblech legen. Öl auf 180 Grad erhitzen und die Teigtaschen portionsweise darin jeweils 3-4 Minuten goldbraun frittieren. Abtropfen lassen und servieren.

## RUCCOLA-HACKBÄLLCHEN MIT SAHNE-LAUCH-SOÙE

### Zutaten:

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 400 g    | Rinderhackfleisch              |
| 1        | handvoll Rucola                |
| 1        | Ei                             |
| 1        | Zwiebel                        |
| 5 ml     | Olivenöl                       |
|          | Salz & Pfeffer                 |
| 1 Becher | Saure Sahne                    |
| 300 ml   | Schlagsahne                    |
| 1 Stange | Lauch                          |
| 1        | handvoll Petersilie            |
| 1 EL     | Senf                           |
|          | Salz & Pfeffer & Paprikapulver |
| 1 Pck.   | Feldsalat                      |

Zuerst Rucola waschen und klein schneiden, Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Eier, Zwiebel, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander verkneten. Nach Zugabe des Rucola nochmals durchkneten und ca. 8 platt gedrückte Bällchen formen. Frikadellen auf ein Backblech legen und bei 180°C Umluft für ca. 30-40 min backen. Diese Zeit kann genutzt werden, um den Lauch zu waschen, klein zu schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anzubraten bis dieser weich ist. Schlagsahne und Saure Sahne hinzugeben und leicht umrühren. Bei Bedarf kann noch etwas Petersilie, Senf oder andere Gewürzmittel hinzugegeben werden. Alles pürieren und mit dem Feldsalat und den Frikadellen servieren.



---

## BLUMENKOHLPATTY MIT KARTOFFELN UND MÖHRENAPFEL-SALAT

### Zutaten:

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 1      | kleiner Blumenkohl           |
| 2      | Eier                         |
| 2 EL   | Mehl                         |
| 1      | handvoll gehackte Petersilie |
| 1-2 EL | Olivenöl                     |
|        | Salz & Gewürze nach Belieben |
| 500 g  | Kartoffeln                   |

### MÖHRENSALAT:

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 3        | große Möhren          |
| 1        | großer Apfel          |
| 1        | Spritzer Zitronensaft |
| 2 Prisen | Zucker                |
| 1 TL     | Raps-/Sonnenblumenöl  |

Blumenkohl waschen und grob zerreiben. Petersilie kleinhacken und alles in einer Schüssel mit Eiern, Mehl, Öl und beliebigen Gewürzen miteinander vermischen. Aus der entstehenden Masse Pattys formen und in einer Pfanne bei schwacher Hitze für ungefähr 5 bis 7 Minuten von der einen und dann nochmal 3 bis 7 Minuten von der anderen Seite braten. In der Zwischenzeit Kartoffeln vierteln und in Salzwasser weichkochen. Möhren und den Apfel schälen und fein zerreiben, danach in eine Schüssel mit Zucker, Zitrone und Öl geben und vermischen. Anschließend alles mit Kräuterquark servieren.



---

# NUDELN MIT SPINATPESTO UND RADIESCHENSALAT

## Zutaten:

### SPINAT PESTO:

|        |                |
|--------|----------------|
| 500 g  | Bandnudeln     |
| 500 g  | Blattspinat    |
| 1      | kleine Zwiebel |
| 1      | Knoblauchzehe  |
| 200 ml | Sahne          |
| 50g    | Parmesankäse   |
|        | etwas Olivenöl |
|        | Salz & Pfeffer |

### RADIESCHENSALAT:

|         |                  |
|---------|------------------|
| 500 g   | Radieschen       |
| 100 g   | Schmand/ Joghurt |
| 10 ml   | Zitronensaft     |
| 2 EL    | Schnittlauch     |
| 1 Prise | Salz & Pfeffer   |

Nudeln kochen, Wasser abschütteln und beiseitestellen. In einem Topf Öl, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Blattspinat waschen und hinzugeben und kochen bis er in sich zusammenfällt, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne hinzugeben und cremig einkochen lassen. Danach die zuvor gekochten Nudeln hinzugeben und unterrühren. Parmesan reiben und ebenfalls hinzugeben, anschließend alles noch einmal aufkochen lassen und anrichten. Zum Schluss die Radieschen kurz in kaltes Wasser legen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade Schmand, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren und zu den Radieschen geben.



---

## KÄSEKUCHEN MIT SCHOKOTRAUM

### Zutaten:

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 200 g  | Kuvertüre weiß              |
| 500 g  | Sahne                       |
| 1 Pck. | Sahnesteif                  |
| 1 kg   | Quark                       |
| 5      | Eier                        |
| 200 g  | Zucker                      |
| 1 Pck. | Vanillezucker               |
| 1 Pck. | Vanillepudding (zum Kochen) |

Quark, Eier, Zucker, Vanillezucker und Vanillepudding zu einem Teig verrühren. Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Teig in eine 26 cm Springform geben und 60 Minuten backen nach 40 Minuten eine Stäbchenprobe machen. Kuvertüre kleinhacken. Sahne erhitzen. Sie darf nicht kochen! Sahne vom Herd nehmen. Klein gehackte Kuvertüre in der warmen Sahne schmelzen. Sahne eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Sahnesteif in die Sahne geben und aufschlagen. Käsekuchen aus dem Ofen nehmen kurz abkühlen lassen. In Stücke schneiden oder Kreise ausstechen und mit dem Schokotraum anrichten.



## FRÜHLINGSKARTOFFELSALAT

### Zutaten:

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| 1 kg     | festkochende Kartoffeln |
| 2        | Schalotten              |
| 4 EL     | Rapsöl                  |
| 150 ml   | Gemüsebrühe             |
| 4 EL     | Weißweinessig           |
| ½ EL     | Senf                    |
| 1        | Salatgurke              |
| 1        | rote Paprika            |
| 150 g    | Kirschtomaten           |
| ½ Bund   | Lauchzwiebeln           |
| 3 Zweige | Petersilie              |
|          | etwas Salz, Pfeffer     |

Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, Wasser zugeben und zugedeckt ca. 20 min kochen, bis sie gar sind. Schalotten schälen und fein würfeln. Anschließend Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die gewürfelten Schalotten in dem Topf andünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen und Essig und Senf einrühren. Für ca. 2 min köcheln. Die Kartoffeln abgießen, pellen und in größere Würfel schneiden. Die heiße Brühe daraufhin über die Kartoffeln gießen und für ca. 1 Stunde ziehen lassen, dabei öfter durchmischen. Die Gurke und die Paprika in Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Gurke, Paprika, Tomaten, Lauchzwiebeln und Petersilie zu den Kartoffeln geben. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.



---

## SPARGEL IN BLÄTTERTEIG

### Zutaten:

|            |                |
|------------|----------------|
| 450 g      | Gouda          |
| 2 Pck.     | Blätterteig    |
| 2 Liter    | Wasser         |
| 2 Prisen   | Salz           |
| 8 Scheiben | Schinken       |
| 20         | Spargelstangen |
| 2 EL       | Sesam          |
| 4 EL       | Parmesan       |
| 4          | Eier (Größe L) |



Zuerst den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spargel zunächst 2 bis 3 Zentimeter unter dem Kopf beginnend sorgfältig schälen. Sofern holzige Enden vorhanden sind, diese großzügig entfernen.

Im Anschluss daran einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, den geschälten Spargel nun für rund 5 Minuten halbweich kochen, dann aus dem Topf heben, mit kaltem Wasser abschrecken und mit einem Küchentuch gut trockentupfen. Dann den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in gleichmäßig große Quadrate mit einer Größe von ca. 15 cm x 15 cm schneiden. Die übrig gebliebenen Teigreste für die Garnitur in Streifen schneiden und zur Seite legen.

Danach die Eier gut miteinander verquirlen, die Quadrate damit bestreichen und mit je zwei Käsescheiben sowie mit einer Scheibe Schinken belegen. Diagonal darauf die Spargelstangen platzieren. Im Anschluss daran die freien, gegenüberliegenden Teigecken über den Spargel hinweg zur Mitte hinziehen und zusammendrücken. Die Spargelenden müssen dabei nicht unbedingt vom Teig bedeckt sein bzw. in der Teigtasche versteckt sein. Nun den Blätterteig erneut mit dem Ei bestreichen, die Teigtaschen noch mit den Teigstreifen verzieren, diese nochmals mit Ei bestreichen und mit Sesam und Parmesan bestreuen. Dann die Spargeltaschen für ca. 30 Minuten im Backofen backen.

---

## SPINAT-OMLETTE

### Zutaten:

|         |            |
|---------|------------|
| 8       | Eier       |
| 100 ml  | Milch      |
| ½ Pck.  | Rahmspinat |
| 1       | Zwiebel    |
| 200 g   | Feta       |
| 1 Prise | Muskat     |
|         | Salz       |
|         | Pfeffer    |

Die Eier mit der Milch in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spinat in einem Topf erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel kleinschneiden und in einer Pfanne glasig andünsten. Den Feta-Käse in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und 1/4 der Eiermasse einfüllen. An der Unterseite stocken lassen. Wenn die Oberfläche noch ein kleines bisschen feucht ist, Spinat und Feta portionsweise auf einer Hälfte des Omeletts verteilen und dieses zuklappen und in eine Backschale legen. Mit den restlichen Omeletts ebenso verfahren. Die gefüllten Omeletts im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 5 Min nochmal heiß und kross werden lassen, anschließend servieren.



---

## ERDBEER-RHABARBER-TIRAMISU

### Zutaten:

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 250 g   | Rhabarber          |
| 250 g   | Erdbeeren          |
| 50 ml   | Apfelsaft          |
| 40 g    | Honig              |
| 125 g   | Mascarpone         |
| 60 g    | Naturjoghurt       |
| 1Pck.   | Löffelbiskuits     |
| ½ EL    | gehackte Pistazien |
| ½ TL    | Vanille            |
| 1 Prise | Zimt               |
|         | etwas Rum          |

Rhabarber in ca. 1 cm lange Stücke scheiden und in Apfelsaft und Zimt weichkochen. 25 g Honig unterrühren und auskühlen lassen. Mascarpone, Joghurt und Vanille mit dem restlichen Honig verrühren. 200g Erdbeeren vierteln (größere achteln) und unter das Rhabarberkompott heben. Die Biskotten in Rum tunken und den Boden der Form damit auslegen. Darauf die Hälfte des Erdbeer- Rhabarber- Kompottes und darauf die Hälfte der Mascarponecreme verteilen. In dieser Reihenfolge eine weitere Schicht bilden und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren die restlichen Erdbeeren fächerförmig aufschneiden. Das Dessert mit Erdbeeren und Pistazien garnieren.



## FISCH MIT TOMATENSALSA

### Zutaten:

|        |  |
|--------|--|
| 2      | Zanderfilets                               |
| 1 Stk. | Butter                                     |
|        | Olivenöl                                   |
|        | Knoblauch                                  |
| 2      | Zweige Rosmarin                            |
| 2      | Zweige Thymian                             |
| 3      | mittelgroße Kartoffeln<br>(mehlig kochend) |
| 500 g  | Cocktailtomaten<br>(bunte)                 |
| 300 g  | Erbsen (TK)                                |
| 50 ml  | Salsa-Sauce                                |
| 50 g   | Butter                                     |
| 1      | rote Zwiebel                               |
| 200 ml | Milch                                      |
|        | Salz Pfeffer                               |
|        | Muskatnuss                                 |

### KARTOFFELSTAMPF:

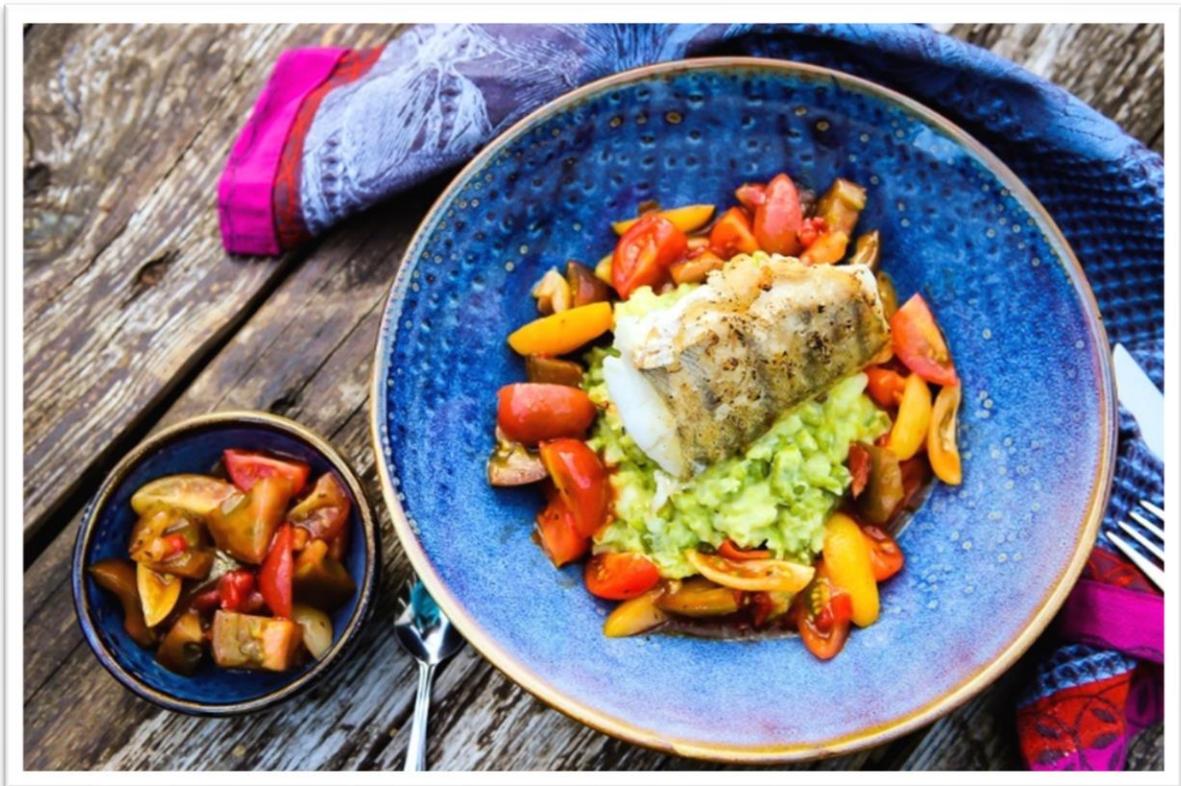
Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und Kartoffelwürfel zusammen mit den Erbsen hinzufügen. Kartoffeln mit den Erbsen leicht anschwitzen und mit Milch angießen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit einem Kartoffelstampfer die Erbsen und die Kartoffeln zerstampfen und zu einem Püree / Stampf verarbeiten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. für eine „cremigere“ Konsistenz noch etwas Milch hinzufügen.

### ZANDER:

Den Zander auf Gräten kontrollieren und mit einem Küchenpapier abtupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Haut des Fisches mit einem scharfen Messer einritzen. Den Fisch mit der Hautseite in die Pfanne geben und 3 Minuten braten. Danach umdrehen und nochmal 2 Minuten von der Fleischseite braten. Im Anschluss wieder auf die Hautseite drehen und die Hitze herunterschalten. Die Butter, die Kräuter und den angedrückten Knoblauch hinzufügen und 5-10 Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**RELISH:**

Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, anschließend mit der Salsa ablöschen. Etwas Zucker hinzufügen und alles kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Sauce etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und vierteln. Die Tomaten in die Sauce geben und über Nacht ziehen lassen.



---

## FALTENBROT

### Zutaten:

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 600 g  | Mehl (Typ 405)  |
| 350 ml | Wasser          |
| 42 g   | Hefe (1 Würfel) |
| 1 TL   | Rohrzucker      |
| 2 TL   | Salz            |
| 150 g  | Butter          |
| 1      | Knoblauchzehe   |
|        | Schnittlauch    |
|        | Petersilie      |
|        | Thymian         |
|        | Salz            |
|        | Pfeffer         |



Zucker gemeinsam mit der Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Wenn die Hefe im Wasser gelöst ist, das Mehl und das Salz hinzufügen und daraus mit Hilfe einer Küchenmaschine einen glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für eine Stunde gehen lassen. Die Butter in eine Schüssel geben und auf Raumtemperatur bringen.

Die Kräuter zusammen mit dem Knoblauch fein hacken und zur Butter geben. Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Teig nach einer Stunde aufgegangen ist, nochmal kurz auf einer bemehlten Arbeitsfläche von Hand durchkneten und anschließend rechteckig, dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig nun mit der Kräuterbutter bestreichen und in ca. 6 cm breite Streifen schneiden. Eine Springform Buttern und die Teigstreifen wie eine Ziehharmonika in die Form geben. Das Brot im vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober- und Unterhitze) für 50 bis 60 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

---

## BAUERNBROT

### Zutaten:

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 300 g  | Weizenmehl (Typ 405)            |
| 280 g  | Weizenmehl (Typ 1050)           |
| 1 EL   | Zucker                          |
| 2 TL   | Salz                            |
| 1 Pck. | Trockenhefe                     |
| 2 TL   | Brotgewürz                      |
|        | etwas Mehl zur Teigverarbeitung |

Die Mehle mit Brotgewürz, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zugeben. 380 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 60 Min. gehen lassen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem runden Laib formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt nochmals ca. 60 Min. ruhen lassen. Tipp: mit einem Gärkorbchen erhält man ein schönes Muster. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Brot üppig mit Wasser bestreichen. 15 Min. im Backofen anbacken. Danach die Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) reduzieren und das Brot 40 Min. fertigbacken. Vollständig erkalten lassen.



---

## BLUMENKOHLSALAT MIT ZUCKERSCHOTEN

### Zutaten:

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 1        | Blumenkohl        |
| 2 Ei     | Öl                |
| 100 ml   | Gemüsebrühe       |
| 0,5 Bund | Petersilie        |
| 4 Ei     | Joghurt 3,5% Fett |
|          | Säuerlicher Apfel |
| 200 g    | Zuckerschoten     |
|          | Zuckerrübensirup  |
|          | Salz & Pfeffer    |

Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen und mit 1 Ei Öl in einer Pfanne erhitzen und 5 Minuten rundherum braten. Mit Salz & Pfeffer würzen. Mit Brühe angießen und aufkochen lassen, dann zur Seite stellen. Zuckerschoten waschen, säubern und halbieren und dem Blumenkohl zugeben. Den säuerlichen Apfel und die Petersilie waschen, trockenschütteln und klein hacken, mit Joghurt, 1 Ei Öl und etwas Sirup vermischen und zum Blumenkohl-Zuckerschoten-Gemenge servieren.



## ZUCCHINI-KARTOFFEL-FRIKADELLEN MIT PETERSILIEN-DIP

### Zutaten:

|       |                  |
|-------|------------------|
| 6     | Karotten         |
| 2     | Zucchini         |
| 3     | mittelgroße Eier |
| 20 g  | Petersilie       |
| 10 EL | Mehl             |
| 1     | Knoblauchzehe    |
| 500 g | Jogurt           |
|       | Zucker           |
|       | Öl               |
|       | Salz             |
|       | Pfeffer          |

Zucchini waschen, die Enden entfernen und grob in eine Schüssel raspeln. Karotten schälen und ebenfalls grob raspeln. Nun salzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken, Knoblauch schälen und fein hacken. Das Gemüse etwas ausdrücken, überschüssigen Saft abgießen und mit Eiern, der Hälfte der Petersilie, Knoblauch und Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel den Jogurt mit der restlichen Petersilie, Salz Pfeffer und Zucker vermengen und abschmecken. In einer Pfanne ca. 2-3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und mit einem Esslöffel aus der Zucchini-Karotten-Masse Kugeln formen und in die heiße Pfanne geben. Die Frikadellen ca. 8 Minuten goldbraun braten. Zucchini-Karotten-Frikadellen mit Petersilien-Jogurt-Dip servieren.



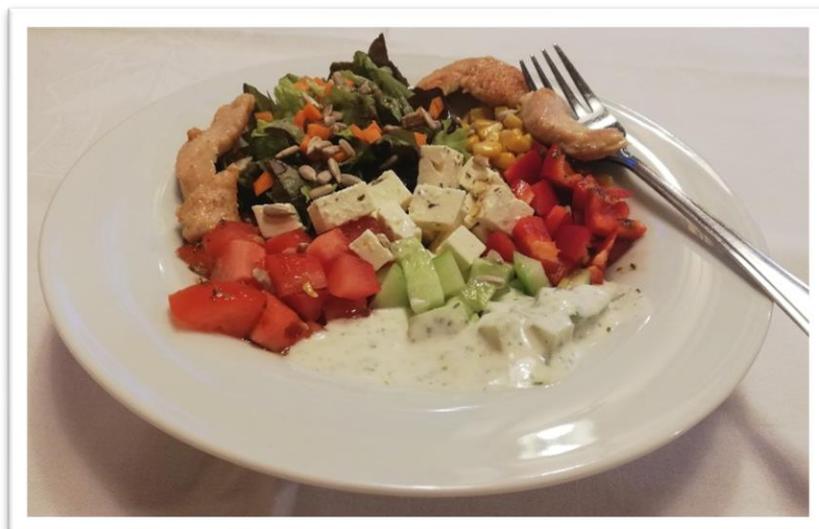
---

## BROCKHAUSER BAUERN Salat

### Zutaten:

|          |  |
|----------|--|
| 2 Stücke | Putenbrust                                 |
| 1        | Kopf Romanasalat                           |
| 1        | Dose Mais                                  |
| 1        | Dose Kidneybohnen                          |
| 1        | Schlangengurke                             |
| 1        | Möhre                                      |
| 1        | große Zwiebel                              |
| 6        | Tomaten                                    |
| 250 g    | Mozzarella                                 |
|          | Salz                                       |
|          | Pfeffer                                    |
|          | Zucker                                     |
|          | Oregano                                    |
|          | Thymian                                    |
|          | Basilikum                                  |
|          | Chimichurri (argentinische Gewürzmischung) |
|          | Balsamicoessig                             |
|          | Öl   |

Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne gar braten. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Gurke, Salat und Tomaten waschen und in gleich große Stücke schneiden. Möhren schälen, je nach Größe halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Alle geschnittenen Zutaten in eine Schüssel geben und den Mais und Kidneybohnen hinzufügen. Nun alles umrühren und 4 EL Balsamicoessig und 3 EL Öl hinzugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker, sowie dem Oregano, Thymian, Basilikum und Chimichurri würzen und anschließend abschmecken. Erneut gut umrühren. Putenbrust in Streifen schneiden und zum Salat servieren. Kalt oder warm genießen. Auch zu Grillfleisch zu empfehlen.



---

## FRUCHTQUARK NACH SAISON

### Zutaten:

|        |  |
|--------|--|
| 500 g  | Quark  |
| 2 Pck. | Vanillezucker  |
| 8 EL   | Milch  |
| 1      | frische Zitrone bzw. 3 EL Zitronensaft aus nachhaltigem Anbau                    |
| 5 EL   | Zucker   |
| 200 g  | Sahne  |
| 500 g  | Obst je nach Jahreszeit<br>(Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren) |

Quark, Vanillezucker, Milch, Zitronensaft, Zucker in eine Schüssel geben und alles mit einem Schneebesen verrühren. Die Sahne in einem hohen Gefäß steif schlagen und unterheben. Das Obst vorbereiten (gefrorenes Obst auftauen, frisches Obst waschen) und ebenfalls unterheben. Das ganze vor dem Verzehr in den Kühlschrank stellen.



---

## RUSSISCHE SALATSUPPE

### Zutaten:

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 1 Bund  | Lauchzwiebel(n)                    |
| 1 Bund  | Radieschen                         |
| 4       | Ei(er), hartgekochte               |
| 5 große | Kartoffel(n), gekochte             |
| 1 Liter | Buttermilch                        |
| 200 ml  | Mineralwasser                      |
|         | Kräuter, (Gartenkräuter) nach Wahl |
|         | Salz und Pfeffer                   |
|         | Dill                               |

Lauchzwiebeln, Radieschen, Eier und Kartoffeln würfeln und in eine Schüssel geben. Mit der Buttermilch sowie dem Mineralwasser auffüllen. Gartenkräuter (je nachdem was der Garten gerade hergibt, z.B. Kresse, Petersilie, Schnittlauch) hacken und dazugeben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas frischem Dill abschmecken und umrühren. Nach zwei Stunden im Kühlschrank mit frischem Baguette servieren.

Diese russische Suppe ist eine super Alternative zu vielen Salaten und ist perfekt an heißen Tagen im Sommer zu genießen. Die frischen Radieschen aus dem eigenen Garten und den selbst angepflanzten Kräutern peppen die Suppe auf und sind nachhaltig zugleich.



### PIZZABRÖTCHENTALER AUS DER PFANNE MIT KRÄUTERBUTTER

#### Zutaten:

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 280 g  | Mehl            |
| 1 Pck. | Backpulver      |
| 280 g  | Naturjoghurt    |
|        | Kräuterbutter   |
| 50 g   | Butter          |
|        | Salz/Pfeffer    |
|        | Knoblauchpulver |
|        | Schnittlauch    |

Zutaten zu einem glatten Teig zusammenkneten und kleine Taler formen. Diese dann in einer, mit etwas Öl vorgeheizten Pfanne auf niedriger Stufe braten. Wenn sie sich nach zwei bis drei Minuten von der Pfanne lösen und braun werden, umdrehen. Für die Kräuterbutter einfach den Schnittlauch und beliebige Gewürze mit Butter vermengen.



---

## SPAGETTI MIT KOPFSALAT-PESTO

### Zutaten:

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 500 g | Spaghetti            |
|       | etwas Salz           |
| 150 g | Kopfsalat            |
| 2 EL  | Olivenöl             |
| 100 g | Mandeln (gestiftelt) |
| 50 g  | Parmesankäse         |
| 2 EL  | Raps-/Sonnenblumenöl |
|       | etwas Pfeffer        |

Die Spaghetti in Salzwasser kochen und anschließend zum Abkühlen zur Seite stellen. Kopfsalat waschen und grob zerhacken. Anschließend den Salat mit Öl und Mandeln in einem Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Parmesankäse zerreiben und die Hälfte zum Pesto hinzugeben. Der Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Spaghetti servieren.



---

## TORTELETTS MIT VANILLEPUDDING UND OBST

### Zutaten:

|          |                |
|----------|----------------|
| 1        | Ei             |
| 55 g     | Zucker         |
| 60 ml    | Sonnenblumenöl |
| 210 g    | Mehl           |
| 2 Prisen | Salz           |
| 1 TL     | Backpulver     |
|          | Vanillepudding |
| 500 ml   | Milch          |
| 2 EL     | Speisestärke   |
| 4 EL     | Zucker         |
| 50 g     | Butter         |
| 1 TL     | Vanilleextrakt |

Zuerst Ei, Zucker, Öl kurz vermischen ebenso wie Mehl, Salz und Backpulver. Alles zusammen zu einem Teig verkneten und diesen 2-3 mm dick ausrollen. Muffinform umdrehen, die Wölbung einfetten und den Teig darüber formen. Danach im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft für ca. 15-20 min backen. Nach dem Abkühlen die Form mit den Torteletts für 2 Stunden ins Gefrierfach stellen. Milch, Zucker, Speisestärke und Vanilleextrakt klumpenfrei rühren und unter Rühren aufkochen lassen. Pudding vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Anschließend in die Torteletts füllen und nach Belieben mit Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, etc. dekorieren.



---

## MARMELADENKRINGEL

### Zutaten:

|        |  |
|--------|--|
| 520g   | Mehl   |
| 7g     | Trockenhefe                                      |
| 2      | Eier   |
| 150 ml | Milch  |
| 100 g  | Butter (geschmolzen)                             |
| 70 g   | Zucker   |
| ¼ TL   | Salz   |
|        | Marmelade  |
| 150 g  | Beerenmischung (tiefgekühlt oder aus dem Garten) |
| 70 g   | Zucker   |
| 2 TL   | Wasser   |

Butter in einem Wasserbad schmelzen und Milch im Wasserbad erwärmen. Hefe in die lauwarme Milch einrühren und alles zu einem Teig verkneten. 1-2 Stunden warmstellen. Beeren, Zucker und Wasser kurz aufkochen und dann pürieren. Teig 2-3 mm dick und möglichst rechteckig ausrollen. Dann die Marmelade dünn auf dem Teig verteilen. Dabei einen Teil der Marmelade im Topf übriglassen. 1/3 des ausgerollten Teiges zur Mitte einklappen, den übrigen Teig über das 1/3 legen. Den Teig mit einem Pizzaschneider oder einem Messer von der langen Basis aus in ca. 2-3 cm breite Streifen schneiden. Anschließend die Streifen in sich drehen und zu einem Kringel formen den Kringel in eine 26cm Springform aneinanderlegen. Marmeladenrest und etwas Milch drüber tröpfeln und 20 min ruhen lassen. Alles bei 180°C für 25-30 min backen.



## ROTE BETE MIT ZIEGENKÄSE

### Zutaten:

|      |                 |
|------|-----------------|
| 1    | große Rote Bete |
| 40 g | Ruccola         |
| 50 g | Ziegenkäse      |
| 20g  | Walnüsse        |

### Für das Dressing:

|         |  |
|---------|--|
| 2 EL    | Olivenöl                                       |
| 1 EL    | Walnussöl                                      |
| 1 EL    | Zitronensaft                                   |
| 1 EL    | frisch gezupfter<br>Zitronenthymian (optional) |
| 1 TL    | Honig, flüssig                                 |
| 1/2 TL  | Dijon Senf, grob                               |
| 1/2 TL  | Salz   |
| 1 Prise | schwarzer Pfeffer                              |



Alle Dressing-Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Das Ganze ein bisschen durchziehen lassen. Die Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen hobeln. Ruccola waschen und schleudern. Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten. Zum Anrichten die gehobelten Rote Bete Scheiben auf zwei Tellern kreisförmig auslegen. Mittig je die Hälfte des Ruccola verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt auf jede Portion die Hälfte des Ziegenkäses krümeln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

---

## BIRNENKUCHEN MIT MANDELN

### Zutaten:

|       |  |
|-------|--|
| 1 kg  | reife Birnen                                       |
| 1     | Zitrone  |
| 200 g | Dinkel-Vollkornmehl                                |
| 1     | Vanilleschote                                      |
| 125 g | Butter   |
| 125 g | Honig  |
| 4     | Eier (Größe M)                                     |
| 250 g | gemahlene Mandelkerne<br>Puderzucker zum Bestäuben |

Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Birnenhälften mit Zitronensaft, 125 ml Wasser und 25 g Honig aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mehl, Butter, 50 g Honig und 1 Ei zügig zu einem geschmeidigen Mürbeteig kneten. In Frischhaltefolie (Wachstuch) gewickelt ca. 30 Minuten kaltstellen. Teig ausrollen und die Springform damit auskleiden. Dabei einen Rand hochziehen. Restliche Eier trennen. Eiweiß zu Eischnee steif schlagen. Eigelbe mit restlichem Honig schaumig rühren, Mandeln unterheben und Eischnee unter die Masse heben. Masse auf den Teigboden geben, glattstreichen und die Birnenhälften mit der Schnittseite nach unten auf die Mandelmasse legen, leicht eindrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 45–50 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form lösen und den Kuchen auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



---

## TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF

### Zutaten:

|          |                      |
|----------|----------------------|
| 350 g    | Zucchini             |
| 700 g    | Strauchtomaten       |
| 2 Kugeln | Mozzarella           |
| 2 EL     | Olivenöl             |
| 2 EL     | Tomatenmark          |
| 1        | Knoblauchzehe        |
| 1 TL     | getrockneter Oregano |
| ½        | Bio-Zitronenabrieb   |
| 1        | Spritzer Zitrone     |
| 1        | TL Meersalz          |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini und Tomaten waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella in 0,3 cm bis 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Für die Marinade: 2 EL Olivenöl und 2 EL Tomatenmark berühren und einen Spritzer Zitrone hinzugeben. Danach den Abrieb der halben Bio-Zitrone und die fein gewürfelte Knoblauchzehe hinzugeben. Das Ganze mit 1 TL Oregano und 1 TL Meersalz würzen. Die erste Hälfte der Marinade auf den Boden und an den Seiten einer Auflaufform streichen. Die Zucchini-, Tomaten-, und Mozzarella-Scheiben abwechselnd und weitestgehend aufrecht in der Auflaufform Schichten. Das Gemüse und den Mozzarella mit der zweiten Hälfte der Marinade bestreichen. Für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.



---

## BLUMENKOHL-SCHNITZEL

### Zutaten:

|       |            |
|-------|------------|
| 1     | Blumenkohl |
| 2     | Eier       |
| 2 EL  | Mehl       |
| 50 g  | Paniermehl |
| 100 g | Butter     |
|       | Salz       |
|       | Pfeffer    |

Den Blumenkohl putzen und waschen. In Salzwasser kochen. Dabei darauf achten, dass der Blumenkohl nicht zu weich wird. Den abgetropften und erkalteten Blumenkohl in Scheiben schneiden. Das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer mischen, die Eier in einer anderen Schüssel verrühren und jede Blumenkohlscheibe erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Die Blumenkohl-Schnitzel von beiden Seiten in der erhitzten Butter braten.



## FLAMMKUCHEN MIT BEEREN

### Zutaten:

|       |                     |
|-------|---------------------|
| 6     | Flammkuchenböden    |
| 250 g | Crème fraîche       |
| 1 EL  | Honig               |
|       | Verschiedene Beeren |
| 1     | Pfirsich            |
|       | Minze               |

Crème fraîche und Honig miteinander vermengen und Flammkuchenbögen großzügig bestreichen. Beeren waschen, trockentupfen und ggf. in Stücke schneiden. Pfirsich entkernen und in Scheiben schneiden. Den Flammkuchen mit den Beeren belegen und im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten nacheinander backen. Anschließend mit Minze und Honig verzieren und genießen.



---

## PFLAUMENKUCHEN

### Zutaten:

#### Für den Hefeteig

|          |            |
|----------|------------|
| 500 g    | Mehl       |
| 220 ml   | Milch      |
| 1 Würfel | Hefe       |
| 140 g    | Zucker     |
| 120 g    | Butter     |
|          | etwas Salz |

#### Für den Belag

|        |          |
|--------|----------|
| 1200 g | Pflaumen |
| 6 EL   | Zucker   |



Zunächst Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen und die Hefe hineinbröckeln mit einem EL Zucker bestreuen und warten bis die Hefe sich auflöst, anschließend die Milch leicht erwärmen und einen Teil der Milch ebenfalls in die Mulde geben. Mit der Hefe vermengen und etwas gehen lassen. Anschließend alle restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

Pflaumen waschen, trockentupfen und entsteinen, anschließend in Spalten schneiden.

Den Teig erneut durchkneten, ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit den Pflaumen belegen und dem restlichen Zucker bestreuen. Anschließend bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

---

## KÜRBISCURRY MIT HÄHNCHEN

### Zutaten:

|        |  |
|--------|--|
| 500 g  | Hähnchen (Fleisch aus Brust und Keule) |
| 250 ml | Geflügelfond                           |
| 400 ml | Kokosmilch                             |
| ½      | Hokkaido Kürbis                        |
| ½      | Butternut Kürbis                       |
| 5      | Schalotten                             |
| 3      | Knoblauchzehen                         |
|        | Salbei                                 |
|        | Thymian                                |
|        | Curry                                  |
|        | Salz                                   |
|        | Pfeffer                                |

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden. Kürbis halbieren und Kerne entfernen. In gleichmäßige Würfel schneiden. NICHT schälen! 2 Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Pfanne auf dem Herd erhitzen und etwas Öl hineingeben. Hähnchen von beiden Seiten anbraten und Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch dazugeben. Alles zusammen kurz anschwitzen. Kürbis dazugeben und durchschwenken. Gebratenes Gemüse zusammen mit dem Hähnchen in eine feuerfeste Form geben und mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. 3 Zweige Thymian und Salbei nach Geschmack dazugeben. Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen und feuerfeste Form in die Mitte des Backofens geben. 45 Minuten backen. Nach 45 Minuten die Form aus dem Backofen nehmen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Dazu passt Reis oder Quinoa.



---

## KÜRBISSUPPE

### Zutaten:

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 1      | kleiner Hokkaidokürbis |
| 1      | kleiner Muskatkürbis   |
| 1      | rote Zwiebel           |
| 3      | Möhren                 |
|        | Ingwer                 |
| 1 l    | Gemüsebrühe            |
| 250 ml | Sahne                  |
| 1 EL   | Butter                 |
| 2 TL   | Sojasauce              |
|        | Salz & Pfeffer         |

Hokkaido und Muskatkürbis in der Mitte teilen und die Kerne entfernen. Muskatkürbis schälen. Anschließend die Kürbisse in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten schälen, halbieren und klein schneiden.

Ingwer und die Zwiebel schälen und fein hacken.

Butter in einem Topf zerlassen und das gesamte Gemüse in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze das Gemüse schmoren, bis es etwas Farbe genommen hat. Gemüse mit der Brühe ablöschen und alles durchrühren. Deckel auf den Topf geben und bei mittlerer Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Nach 45 Minuten mit einem Pürierstab die Suppe fein cremig pürieren und mit Sahne, Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.



### GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

#### Zutaten:

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 8     | große Champignons (à ca. 100g)  |
| 2     | Frühlingszwiebeln               |
| 120 g | Schaf-Feta                      |
| 120 g | Frischkäse (Natur)              |
| 2 EL  | Thymian                         |
|       | Pfeffer                         |
|       | Öl für die Backform / das Blech |

Die Champignons säubern, die Stiele herausdrehen. Die Stiele fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die gehackten Champignonstiele mit den Zwiebeln, dem Feta, dem Frischkäse und dem Thymian gründlich vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die Champignons in eine, mit Butter eingefettete Auflaufform, geben und mit der Füllung füllen. Die Champignons bei 180°C im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten backen.



**Tipp:** Große Champignons bekommt man bei Züchtern oder auf dem Wochenmarkt. Einfach informieren, kaufen, genießen und dabei noch Hobbyzüchter und heimische Bauern unterstützen.

---

# APFELSTRUDEL

## Zutaten:

### FÜR DEN STRUDELTEIG:

250 g Mehl  
Salz  
20 g zerlassene  
Butter  
10 g zerlassene  
Butter zum  
Bestreichen

### FÜLLUNG:

1-1,5 kg Äpfel  
80 g Zucker  
½ TL Zimt  
50 g gehackte  
Mandeln  
100 g Rosinen

### AUF DEN TEIG

#### STREICHEN:

50 g Butter  
50 g Paniermehl



### STRUDELTEIG:

Alle Zutaten vermengen und zu einem Teig kneten, bis dieser aufhört an den Fingern zu kleben. Eventuell noch Mehl hinzugeben, sollte der Teig zu flüssig sein. Den Teig in Frischhaltefolie /Wachstuch) verpacken und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

### FÜLLUNG:

Äpfel schälen und in gleich große Stücke schneiden (Größe je nach Belieben). Die Äpfel mit dem Zucker, den gehackten Mandeln, den Rosinen und dem Zimt gut vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Den Teig gleichmäßig auf einem bemehlten Tuch dünn ausrollen und mit flüssiger Butter bestreichen. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Nun mithilfe des Tuches den Teig vorsichtig einrollen. Auf ein mit Butter bestrichenes Backblech legen und bei ca. 190°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen den Strudel direkt mit heißer Butter bestreichen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**Tipp:** Den Strudel warm oder kalt mit Vanillesoße oder Puderzucker genießen.

---

## KARTOFFEL-LAUCH-GRATIN MIT ÄPFELN

### Zutaten:

|           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| 2 Stangen | Lauch                              |
| 750 g     | Kartoffeln                         |
|           | Salz & Pfeffer                     |
| 200 ml    | Sahne                              |
| 2         | süß-säuerliche Äpfel (z.B. Elstar) |
| 150 g     | geriebener Emmentaler              |
| 80 g      | Sonnenblumenkerne                  |
| ½ TL      | Majoran                            |
| 2 EL      | Butter                             |

Den Lauch in dünne Ringe schneiden, die Kartoffeln in feine Scheiben hobeln. Lauch und Kartoffeln in einer gefetteten Auflaufform mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne von der Seite dazugießen. Die Äpfel fein würfeln, mit Käse und Sonnenblumenkernen mischen und mit Pfeffer und Majoran würzen. Die Mischung auf den Lauch-Kartoffeln verteilen, weiche Butter darüber gießen. Auf mittlerer Schiene im Backofen bei 200°C etwa 45 Minuten backen.



---

## ROTKOHL SALAT

### Zutaten:

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 550 g  | Rotkohl           |
| 250 g  | Äpfel, säuerlich  |
| 150 g  | Möhren            |
| ½ Bund | Schnittlauch      |
| 50 g   | Zwiebeln          |
| 2 EL   | Weißweinessig     |
| 2 EL   | Senf              |
| 3 EL   | Apfelsaft         |
|        | Salz und Pfeffer  |
| etwas  | Zucker oder Honig |

Aus Öl, Senf, Essig und Apfelsaft ein Dressing anrühren. Vom Rotkohl den Stiel entfernen und den Kohl raspeln. Die Äpfel und die geschälten Möhren raspeln, die Zwiebeln fein hacken. Das Gemüse und das Dressing gut Mischen. Nach Geschmack salzen, pfeffern und evtl. mit etwas Zucker süßen. Etwa 1 Stunde ziehen lassen. Mit Schnittlauch und einer frischen Scheibe Brot servieren.



### MILCHREIS

#### Zutaten:

|           |           |
|-----------|-----------|
| 1,5 Liter | Milch     |
| 250 g     | Milchreis |
| 3-4 EL    | Zucker    |

1L Milch erhitzen, dann den Herd auf eine niedrige Stufe runterstellen. Den Milchreis in die Milch geben und unter ständigem Rühren 5min quellen lassen. Anschließend weitere 40 min quellen lassen und ab und zu durchrühren. Wenn der Reis durchgezogen ist, den Topf vom Herd nehmen und nach Belieben mit Marmelade, Zimt und Zucker verfeinern. Besonders gut dazu passt selbst eingekochtes Kompott wie Apfel- oder Pflaumenmus.



---

## KARTOFFELSUPPE

### Zutaten:

|          |                  |
|----------|------------------|
| 2 kg     | Kartoffeln       |
| 800 g    | Suppengemüse     |
| 1        | mittlere Zwiebel |
| 2 Liter  | Wasser           |
| 1 Becher | Crème fraîche    |

Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, Porree und Petersilie waschen. Zwiebeln in einem Topf anbraten und mit Wasser aufgießen. Sellerie, Möhren und Kartoffeln dazu geben und 10 min kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann den Porree hinzugeben und noch einmal kurz kochen. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend Crème fraîche und grob gehackte Petersilie hinzugeben



---

# BRATKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK UND MÖHRENSALAT

## Zutaten:

1 kg            Kartoffeln  
1                große Zwiebel

## Kräuterquark:

300 g           Quark  
100 g           Joghurt  
1-2 EL          Schnittlauch  
                  etwas Salz & Pfeffer  
                  etwas Knoblauchpulver  
1 TL            Essig  
2 TL            Rapsöl  
6                Möhren  
3-4 TL          Salatmayonnaise  
1 TL            Essig  
2 TL            Rapsöl  
                  etwas Zucker  
                  etwas Salz & Pfeffer  
1-2 EL          getrocknete Salatkräuter

Kartoffeln und Zwiebel schälen. Kartoffeln in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden und die Zwiebel würfeln. Mit etwas Öl die Kartoffelscheiben in der Pfanne bräunlich anbraten lassen. Zwiebeln dazugeben und braten lassen, bis sie weich und glasig sind. Für den Kräuterquark alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren schälen und Raspeln danach alles in einer Schüssel miteinander vermischen und die Möhrenraspeln nach und nach unterrühren.



---

## APFELDESSERT IM GLAS

### Zutaten:

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 1 Pck. | Butterkekse         |
| 4      | Äpfel               |
| 100 g  | Zucker              |
| 250 g  | Mascarpone          |
| 1 Pck. | (200g)Sahne         |
|        | etwas Zimt & Zucker |

Äpfel schälen, würfeln und mit etwas Wasser weichkochen lassen. 100g Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Äpfel darin wälzen. Butterkekse in einem Gefrierbeutel zerkleinern. Sahne in eine Schüssel geben und den Mascarpone unter die Sahne heben. Für einen süßeren Geschmack etwas Zucker zu der Mischung geben. Anschließend alles in folgender Reihenfolge schichten: 1. Kekskrümel, 2. Äpfel und 3. die Sahne-Mascarpone-Mischung als krönenden Abschluss. Als Topping kann noch Zimt und Zucker darüber gestreut werden.



## QUELLENVERZEICHNIS

Die Abokiste: Über uns, in: die Abokiste <https://www.abokiste24.de/ueber-uns/>

Essen und Trinken, Sarah Eden: Saisonrezepte: die passenden Gerichte für jeden Monat, in: essen und trinken <https://www.essen-und-trinken.de/saisonrezepte>

Landwirtschaft: Die SoLaWi Kümper Heide, in: Lernbauernhof-Schultetigges <https://www.lernbauernhof-schultetigges.de/landwirtschaft/solawi/solawi-kuemper-heide.html>

Pro Regenwald e. V.: Hauptzerstörungsursachen, in: Pro Regenwald <https://www.proregenwald.de/7ursachen>

Regional-Saisonal, Rezepte zum Schlemmen: Saisonkalender für Gemüse (Obst / Salat), in: regional-saisonal <https://www.regional-saisonal.de/saisonkalender-gemuese>

REWE, Rezepte und Ernährung: Die 11 besten Saison-Rezepte im Januar, in: Rewe <https://www.rewe.de/ernaehrung/saisonale-rezepte-januar/>

Rezepte: Das perfekte Dinner, in: Vox <https://www.vox.de/sendungen/das-perfektedinner/rezepte>

Umwelthelden e.V.: Was passiert, wenn der Regenwald abgeholzt wird? , in Abenteuer Regenwald <https://www.abenteuer-regenwald.de/wissen/folgen>

Umwelthelden e.V.: Der Regenwald, in: Abenteuer Regenwald <https://www.abenteuer-regenwald.de/>

Umwelthelden e.V.: Fleisch & Soja, in: Abenteuer Regenwald <https://www.abenteuer-regenwald.de/bedrohungen/fleisch-soja>

V-Label: Das Qualitätssiegel für vegane und vegetarische Produkte, in: v-label <https://www.v-label.eu/de>

Veganeo, Vegane Basics: Vegan Backen: Ohne Ei, Milch und Butter geht es auch, in: Veganeo, 13.12.2014 <https://www.veganeo.de/basics/vegan-backen/64>

## BILDERVERZEICHNIS

<https://www.veganeo.de/basics/vegan-backen/>

Seite: 6

Pixabay: beeindruckende kostenlose & lizensfreie Bilder, in: Pixabay <https://pixabay.com/de/>

Seite: 5, 9, 22, 30, 31, 32, 33, 56

iStock: Fotos [https://www.istocphoto.com/de?esource=SEM\\_IS\\_GO\\_DE\\_Torso\\_Image\\_DE\\_Exact&kw=DE\\_CopyrightFree\\_Exact\\_bilder+ohne+copyright\\_e&kwid=s\\_43700036109731435\\_dc&pcrid=492300769914&utmmdium=cpc&utm\\_source=GOOGLE&utm\\_campaign=DE\\_Torso\\_Image\\_DE\\_Exact&utm\\_term=bilder+ohne+copyright&gclid=EAlalQobChMI69Hg2rqy8AlVYgzmCh1oIAY8EAAYAAEg-JOnfD\\_BwE&gclsrc=aw.ds](https://www.istocphoto.com/de?esource=SEM_IS_GO_DE_Torso_Image_DE_Exact&kw=DE_CopyrightFree_Exact_bilder+ohne+copyright_e&kwid=s_43700036109731435_dc&pcrid=492300769914&utmmdium=cpc&utm_source=GOOGLE&utm_campaign=DE_Torso_Image_DE_Exact&utm_term=bilder+ohne+copyright&gclid=EAlalQobChMI69Hg2rqy8AlVYgzmCh1oIAY8EAAYAAEg-JOnfD_BwE&gclsrc=aw.ds)

Seite: 31, 50

<https://www.global2000.at/sites/global/files/Guetesiegelc>

Seite: 11

<https://www.abenteuer-regenwald.de/>

Seite: 5

Sebastian Buchnar stellte uns die Bilder auf den Seiten: 18, 19, 20, 21, 35, 36, 37, 38, 51, 52, 53, 54 zur Verfügung.

Alle anderen Bilder wurden von uns fotografiert und bearbeitet

Innerhalb der vergangenen Jahre wurde durch Medienberichte und die Fridays for Future Bewegung der Ruf nach Umweltschutz und Prävention des Klimawandels immer lauter. Bilder aus Social Media und Fernsehen zeigen den Menschen die Konsequenzen ihres unbedachten Konsums und Lebensstils.

Die Einen konsumieren Kosmetik und Schokolade während auf der Schattenseite dieser Entwicklungen, Tiere, Menschen und Ökosysteme Ihrer Lebensgrundlagen beraubt werden. Die Zerstörung und Vernichtung der Einen, für den Genuss und Luxus der Anderen. Eben diese Problemstellung möchten wir in diesem Buch darlegen und vermitteln, was jeder Einzelne von uns gegen diese Ungerechtigkeit tun kann. Ausschlaggebend für die Entstehung dieses Buches war ein Schulprojekt des Berufskollges Iserlohn des Märkischen Kreises der Klasse FOS12 der Fachoberschule für Agrarwirtschaft, Bio- und Umwelttechnologie. In Kleingruppen erarbeiteten Schülerinnen und Schüler selbstständig eine Vielfalt von Umweltproblemen und fertigten hierzu Referate und Projekte an. Eines dieser Projekte stellt dieses Buch dar.

Das Buch ist in drei Bereiche gegliedert. Zunächst erhalten Sie, liebe Leserinnen und Leser einen Eindruck der Problematik, die unser Konsum mit sich bringt. Wir schreiben darüber, weil wir möchten, dass Sie verstehen, warum uns dieses Thema so am Herzen liegt.

Im Zweiten Teil beschreiben wir, wie Sie und wir durch einfache Änderungen in unserem Alltag und unserem Einkauf, die Bedingungen in den betroffenen Gebieten verbessern können.

Im letzten Teil finden Sie dann einfache, regionale und saisonale Rezepte, welche Sie einfach und günstig nachmachen und genießen können.