

Rezepte Klimakochkurs am 04.07.23

Frischer Sommersalat mit Sprossen und schwarzen Linsen

Das brauchst du für 10 Personen:

1 Kopf Salat

500g Tomaten

1 gr. Salatgurke

3-4 Frühlingszwiebeln

Evtl. Paprika

100 schwarze Linsen (eingeweicht und bissfest gekocht, abgekühlt)

100g Mothbeans (2 Tage vorher in einem Sprossenglas keimen lassen)

Für die Vinaigrette(= süß-saure Essigsoße):

- 2 Tl Senf
- 2 Tl Honig
- 1 Tl Salz
- Ein paar Umdrehungen der Pfeffermühle (abschmecken!!)
- 2 El weißer Balsamicoessig
- 3 El kaltgepresstes Olivenöl

Salatsoße

Alle Zutaten für die Soße in eine Schüssel tun und kräftig verrühren. Durch den Senf entsteht eine dickliche Salatsoße. Eventuell auf Salatschalen/tellern anrichten und mit den Blüten dekorieren.

Kurz vor dem Anrichten die Soße an den Salat geben und mit essbaren Blüten dekorieren. (z.B. Ringelblume, Kapuzinerkresse, Malve, Rose, Glockenblume, Taglilie/Hemerocallis, Nachtkerze, etc.)

Gefüllte Weinblätter

Zutaten:

2 mittelgroße Zwiebeln, sehr kleingehackt

1 Tasse Rundkorn-(od. Milch-)Reis

½ Bund Dill, kleingehackt

Saft von 1 Zitrone

Öl, Salz, Pfeffer

Eine große Handvoll große Weinblätter (möglichst nicht tief geschlitzt)

Zubereitung:

- Junge frische Weinblätter waschen und Stängel und Stielansatz entfernen
- Die Blätter mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und danach mit kaltem Wasser abschrecken.
- Zwiebelwürfel in Öl andünsten, wenn sie glasig sind, den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit einem Schluck Zitronensaft und etwas Wasser ablöschen und aufwallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Topf vom Herd nehmen und den Dill dazugeben
- Etwa 1 Esslöffel (nach Größe der Weinblätter unterschiedlich) Reis-Zwiebel-Dillmasse in Weinblätter wickeln und dicht an dicht mit der überlappenden Seite nach unten in einen Topf legen, damit sie sich nicht wieder auswickeln können. Mit einem flachen Teller beschweren und den restlichen Zitronensaft und so viel Wasser dazugeben, dass alles gut bedeckt ist.
- Auf kleiner Flamme dünsten bis der Reis gar ist und im Topf abkühlen lassen

Zucchini-auflauf mit Tomaten und Feta-Grünkernfüllung (bitte doppelte Menge)

Aus: „Wie schmecken Frühling, Sommer, Herbst und Winter?“ Henne & Otto, KJM-Verlag 2019

Das brauchst du:

- 2 Zwiebeln
- 3 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Grünkernschrot (1-2 h eingeweicht und gründlich abgetropft)
- Ca. 1/8 l Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Zucchini
- 150 g Feta (Schafsfrischkäse)
- ½ Becher Schmand
- 4 El gemahlene Mandeln
- 2 El Tomatenmark
- Cayennepfeffer und Salz (nach Geschmack)
- 500 g Tomaten
- reichlich Rosmarin, Thymian und Oregano (wenn's geht – frisch)
- Salz, Pfeffer

So geht's:

- Grünkernschrot mit Wasser spülen und dann etwa 1-2 h einweichen (verkürzt die Kochzeit), danach gründlich auf einem Sieb abtropfen lassen
>>>> Hier verwenden wir Süßlupine (Biosupermarkt), sind schon eingeweicht.
- Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehen hacken und beides im Öl glasig dünsten
- Grünkern (Lupine) dazu geben, kurz mitdünsten, die Brühe dazu geben und aufkochen lassen
- Grünkernschrot (Lupine) danach ca. 5 Minuten ausquellen lassen
- Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben und salzen
- Fetakäse, Schmand, Mandeln, gehackte Kräuter und Tomatenmark unter den Grünkern mischen
- Die Grünkern-Fetamasse mit Cayennepfeffer und Salz würzig abschmecken

- Tomaten in Scheiben schneiden
- Die Zucchinischnitten noch mal mit Wasser spülen und abtropfen lassen (damit sie nicht zu salzig sind)
- In einer gefetteten Auflaufform (am besten geht es, indem man die Schüssel an einer Seite auf ein dickes Brett stellt, damit sie etwas schräg liegt) die drei Komponenten (Zucchini, Tomaten, Soße) in Lagen senkrecht schichtet, erst eine Lage Zucchinischnitten, dann Tomaten und dann eine satte Lage Soße, und wieder von vorn, bis alle Zutaten verbraucht sind.
- Im Ofen bei 200 °C mind. 30 Minuten (max. 1 Std) bei Umluft backen

Die kräftig schmeckenden überbackenen Zucchini passen sowohl zu Pasta als auch zu Kartoffeln.

>>>> Wir machen sie heute mit Reis.

Knuspermüsli (vegan möglich)

Ein Knuspermüsli mit angerösteten Haferflocken und Nüssen ist ein leckeres Frühstück. Ich liebe es, noch Himbeeren, Erdbeeren und andere Früchte der Saison und etwas cremigen Joghurt damit zu kombinieren. So möchte ich mindestens dreimal am Tag „frühstücken“.

Das brauchst Du:

- 200 g Hafer(flocken)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kokosraspeln
- 50 g gehackte Mandeln
- Etwas Vanille bzw. Vanillezucker
- 2 El Butter (durch Öl ersetzen)
- 30 g Rohrohrzucker

So geht's:

- Mandeln und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunlich rösten
- Hitze reduzieren, Haferflocken und Kokosraspeln zu den Nüssen in die Pfanne geben und ständig rühren.
- Wenn es nach angebratenem Hafer duftet, die Butter / Öl und den Zucker zugeben, weiter rühren, Herd ausstellen.
- Wenn der Zucker geschmolzen ist, das Müsli aus der Pfanne auf ein Brett geben und auskühlen lassen.

Tipps: Mit Joghurt oder Sojajoghurt und Beerenobst der Saison servieren. Wir empfehlen auch die Wildfrüchte, die jetzt reif sind, wie z.B. Felsenbirne.

Das Rezept kann nach Geschmack mit anderen Nüssen, Rosinen oder etwas Kakao abgewandelt werden.

Erdnussbutter-Cookies (18 Stück)

Urheberin: <https://biancazapatka.com/de/erdnussbutter-kekse/>

Das brauchst du:

160g Dinkelmehl

120g zarte Haferflocken

1 TL Natron

Prise Salz

200g Erdnussmus

160ml Ahornsirup

60ml Pflanzenmilch

100g gesalzene Erdnüsse

So geht`s:

Den Ofen auf 180°C vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen

Mehl, Haferflocken, Natron und Salz mischen

Erdnussmus, Ahornsirup und Pflanzenmilch dazugeben und vermischen

18 Kugeln formen und jeweils 9 mit üppigem Abstand auf s Backblech setzen und plattdrücken

Cookies dünn mit Pflanzenöl bepinseln und die salzigen Erdnüsse darauf verteilen

12 – 15 min backen

Anschließend vollständig abkühlen lassen, bevor man sie vom Backpapier löst

Markteinkauf	Supermarkt	mitbringen
1kg Zwiebeln	Süßlupine	Olivenöl
Knobi	150g Schafskäse	Gemüsebrühe
4 mittelgr. Zucchini	Zitronensaft	Gem. Mandeln
	Haferflocken zart	Dinkelmehl
1 kg Tomaten	Sonnenblumenkerne	Gurke
500g Cherrytomaten	Olivenöl	Hafermilch
500g reife Erdbeeren	Kokosraspeln	Balsamico
500g Himbeeren,	Joghurt	Honig
Sonst. Obst für Obstsalat	Haferjoghurt	Erdnussbutter
	Geh. Mandeln	Vanillezucker
Frühlingszwiebeln	Schw. Linsen	Bratöl
Frische Salatzutaten	Tomatenmark	Sesam
Bund Dill	Schmand	Salz, Pfeffer, Cayenne, Knobi
	Milchreis	Cayennepfeffer
	Ahornsirup	Rosmarin, Thymian, Oregano
	Gesalzene Erdnüsse	Blüten
	Reis	Salat
		2 Karaffen
		Beeren
		Haferquetsche
		Papiertüten (Müsli)
		Backpapier
		Backpinsel, Natron
		Kreppband/Edding
		Plakat Menü
		Plakat: Zubereitungsreihenfolge