

So viel du
brauchst ...

Fastenaktion
für Klimaschutz
& Klimagerechtigkeit



Rezepte

Brotaufstriche

Vegane „Hackepetra“

100g Reiswaffeln
2-3 kl. Zwiebeln
Ca. 300 ml Wasser
40g Tomatenmark
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Reiswaffeln klein bröseln und in eine Schüssel geben. 300ml warmes Wasser und Tomatenmark zugeben und gut vermischen. Sehr fein gehackte Zwiebeln dazu, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gelber Linsenaufstrich (vegan, schnell)

125 gr. gelbe Linsen
250 ml Gemüsebrühe
50 gr. getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen
½ rote Zwiebel
2 EL Öl (Leinöl)
1 kleiner TL Curry
Meersalz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Die Aprikosen klein schneiden, die Zwiebel würfeln. Die Linsen zusammen mit den Aprikosen, der Zwiebel und dem Currypulver aufkochen und ca. 5 min. garen, bis die Linsen weich sind und zerfallen. Mit Meersalz, Pfeffer und Chili abschmecken. Abkühlen lassen. Dann das Leinöl unterrühren.

Deftiger Zwiebel-Majoran Aufstrich (vegan)

50 gr. Kokosfett
1 Würfel Hefe
1 große Zwiebel
2 EL Paniermehl
1 Tasse Wasser

- 2 EL feine Haferflocken
- 1 EL instant Gemüsebrühe
- 1 EL getrockneter Majoran

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne im Kokosfett glasig werden lassen. In einem Topf das Wasser mit Gemüsebrühe und Hefe kurz aufkochen. Zwiebeln mit Fett dazugeben, Paniermehl, Haferflocken und Majoran unterrühren. Einige Minuten quellen lassen, dann in ein Glas füllen und ab in den Kühlschrank. Dort erkaltet es und wird zu einer streichfesten Masse. Nach dem Erkalten den Fettdeckel, der sich oben gebildet hat, entfernen.

Altes Brot verwerten

Brot-Chips aus altem Brot

Zubereitung

Übrig gebliebenes Roggenbrot in hauchdünne Scheiben schneiden, in Öl knusprig rösten, eventuell noch mit Gewürz oder Salz bestreuen.

Kann z. B. zum Klimafasten-Spaziergang mitgenommen werden.

Paprika-Brot-Auflauf

Quelle: www.chefkoch.de

- 2 rote Paprikaschote(n)
- 2 altbackene Brötchen (Weizenbrötchen)
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe(n), gepresst
- 2 Ei(er)
- 300 ml Milch
- 150 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Fett für die Form

Zubereitung

Die Paprikaschoten achteln und entkernen. Die Brötchen in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Petersilie, Paprika, Knoblauch, Kräuter und Zwiebeln mischen.

Eine gefettete Auflaufform mit dem Brot auslegen. Die Gemüse Mischung gleichmäßig darauf verteilen.

Eier, Milch und Sahne verquirlen, kräftig salzen und pfeffern. Über die Brot-Paprikamischung gießen. Im Ofen bei 190°C auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Min. backen.

Arme Ritter

- ½ l Milch

3 Eier
1 gehäufte EL Zucker
Salz
12 Scheiben altes Weißbrot
Zimt und Zucker
Fett zum Ausbacken

Zubereitung

Milch, Eier Zucker und Salz verquirlen. Weißbrotscheiben übergießen und leicht einweichen lassen. Dann goldgelb backen und mit Zimt und Zucker überstreuen.

Saisonale Rezepte für Februar-März

Quelle: www.regional-saisonal.de

Curry-Wirsing (für 4 Personen)

2 Zwiebeln
1 Kopf Wirsingkohl
Öl zum Anbraten
500 ml Gemüsebrühe
2 geh. EL Currypulver oder Curry-Gewürzmischung
200 ml Sahne
Stengel Petersilie
Salz
1 Handvoll Erdnuskerne oder Cashewkerne

Wirsingkohl wird traditionell oft mit Speck serviert. Dieses Rezept ist eine vegetarische Variante mit exotischem Einschlag durch die Würze des Currys. Als Beilage eignen sich Reis oder auch Kartoffeln.

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und würfeln, den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. In einem ausreichend großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Kohl hinzufügen, anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Currypulver hinzugeben und alles eine Viertelstunde garen. Die Sahne dazu gießen, die Petersilie hacken und unterheben, das Gericht abschmecken und ggf. mit Curry oder Salz nachwürzen. Mit Reis oder Kartoffeln servieren, dazu die Nuskerne reichen.

Schüttelkartoffeln aus dem Ofen mit Schnittlauch-Joghurt-Dip (für 2 Personen)

<u>Kartoffelspalten</u>	<u>Schnittlauch-Joghurt-Dip</u>
500 g Kartoffeln	½ Bund Schnittlauch
1 EL Olivenöl	50 g Joghurt
Salz	30 g Quark
	etwas Salz
	etwas Zucker

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen, ggf. schälen oder mit einer Bürste schrubben und in schmale Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten mit dem Öl und Salz in einen Gefrierbeutel geben, diesen gut zuhalten und schütteln, so dass sich das Öl gut verteilt. Die geölten Spalten auf ein Backblech geben und im Ofen bei 200° eine halbe bis dreiviertel Stunde kross backen. Währenddessen den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Joghurt, Quark, Salz und Zucker verrühren. Die Kartoffelspalten mit Dip und einem Salat servieren.

Lauchquiche (für 4 Personen)

<u>Mürbeteig</u>	<u>Belag</u>	<u>Guss</u>
200 g Weizenmehl	800 g Lauch	200 g Sahne
1 Ei	Butter für die Pfanne	4 Eier
½ TL Salz	Salz & Pfeffer	100 g geriebener Emmentaler
5 EL Milch	Muskat	Salz & Pfeffer
80 g Butter	½ TL Kümmel	

Die Lauchquiche schmeckt heiß, lauwarm oder kalt. Idealer Beitrag zu einem Buffet. Wer viele Personen sättigen möchte, verwendet am besten statt mehrerer Quichformen ein oder mehrere Backbleche. Dann braucht man eher mehr Teig und etwas weniger Lauch und Guss, da der Rand bei einem Blech meist nicht so hoch ist und man die Füllung dementsprechend weniger hoch einfüllt.

Zubereitung

Aus den Zutaten für den Mürbeteig einen glatten Teig kneten, ausrollen und damit eine gefettete Quicheform auslegen. Den Boden mindestens eine halbe Stunde kühl stellen.

Den Lauch in Scheiben schneiden. Den Lauch in etwas Öl dünsten, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel würzen. Den Lauch auf dem Quicheboden verteilen. Sahne, Eier und Käse mischen, mit Salz und Pfeffer pikant würzen und über den Lauch gießen. Die Lauchquiche im Ofen bei 200°C etwa 50 Minuten backen.

Schnelle Küche

Pfannkuchen-Variationen

Grundrezept

4 Eier

50 g Grünkernmehl

50 g Dinkel(-Vollkorn-)mehl

150g Weizen(-Vollkorn-)mehl

1 Prise Salz

Milch (oder Wasser)nach Bedarf

Butter oder Öl

Variationen

Zwiebelwürfel

Apfelscheiben

Käse, Gemüse

Zubereitung

Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit Grünkernmehl, Dinkel(-Vollkorn-)mehl und Weizen(-Vollkorn-)mehl zu einem sehr festen Teig verrühren. 1 Prise Salz dazugeben. Soviel Milch (oder Wasser) einrühren, bis ein gut zu gießender Teig entstanden ist. 15 Min. quellen lassen. Mit etwas Butter oder Öl in einer Pfanne von beiden Seiten backen.

Variationen:

Zwiebelwürfel mit dem Teig in die Pfanne geben / Apfelscheiben in den Teig einrühren/ Den fast fertig gebackenen Pfannkuchen mit weiteren Zutaten wie Käse oder Gemüse belegen, zusammenklappen und zu Ende backen.

Eigene Ideen ausprobieren.

www.klimafasten.de