

Klimafreundlich Kochen und Genießen, 6.10.25 – Rezepte zum Abend

Grüner Smoothie:

Eine Handvoll Brennnesseln, 1-2 Äpfel in Stücken, 1 Banane, Zitronensaft, mit Wasser im Mixer zu etwa 2/3 auffüllen, alles sehr schnell und fein mixen, vor dem Essen trinken

Kürbissuppe mit roten Linsen:

1 Hokkaido würfeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 3 cm Ingwer klein schneiden, in Öl andünsten, 1 EL Tomatenmark, etwas Curry dazu, mit kochendem Wasser angießen, eventuell 2 Zweige Staudensellerie kleinschneiden und zugeben, Kürbiswürfel, Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) auffüllen, 2 Würfel Gemüsebrühe zugeben und kochen. Nach 5 Min. 100-150g rote Linsen und etwas Kümmel zugeben, weitere 10 Min. kochen. Birne kleinschneiden und zugeben, 200-400ml Kokosmilch oder Sojasahne zugeben, mit Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Hirsesalat: 1 Tasse Hirse mit etwas Salz und 1,75 Tassen kochendem Wasser aus dem Wasserkocher, 15 Min. auf ½ leicht köcheln

Salatdressing:

3 TL Honig, 3 TL Senf, 4 EL Sahne od. Ersatz, 9 EL Essig, 12 EL Rapsöl, 1 gepresste Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Tofu (oder Mozzarella) fein geschnitten in Salatsoße marinieren und etwas ziehen lassen, 2 Tomaten und 1 Birne untermischen, abschließend mit Rucola bestreuen

Quiche: 300g Vollkorn-Dinkelmehl o.a.

1,5TL Salz

90g Öl (Raps o.a.)

120g Wasser

In Küchenmaschine kurz verkneten

Auf Backpapier flach und rund drücken

oder auswellen, in Springform

bei 200° (Ober- u. Unterhitze) 30 Min. backen

Belag: z.B. 1-2 Stangen Lauch in halben Ringen

1 kleine Zucchini in dünnen Scheiben

Füllung: 200g Tofu, 200g Räuchertofu,

400g Seidentofu, 2 EL Hefeflocken,

1TL Salz, 1 gepresste Knoblauchzehe,

Pfeffer, Muskat, 1EL Mehl

In Küchenmaschine fein vermischen

Backofenkartoffeln mit Ofengemüse:

Kartoffeln bürsten, in 2cm würfeln, in Schüssel etwas abtrocknen, mit Öl, feinem Rosmarin und Salz vermischen, auf Blech (Backpapier?) verteilen, bei 200° (Ober- u. Unterhitze) 30 Min. backen
1-2 Rote Bete schälen, würfeln, einige Karotten in Stücken, mit Öl und Salz mischen, auf zweitem Blech verteilen und 20-25 Min backen.

Kräuterquark oder vegane Frischcreme:

500g Quark oder vegane Frischcreme mit Milch, Sprudel oder Pflanzenmilch und Salz glattrühren, reichlich feinen Schnittlauch oder Bärlauch untermischen

Mousse au Chocolat ohne Zucker: 120g entsteinte Datteln mit

400ml Kokosmilch im Mixer fein mixen

40g Kakaopulver unterschlagen, 2-3 Std. kühlen