

Klimafreundlich Kochen und Genießen, 6.10.25 – Rezepte zum Abend

Grüner Smoothie:

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

Kürbissuppe mit roten Linsen:

1 Hokaido würfeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 3cm 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 auffüllen und 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.

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

Salatsoße: 3TL Honig

3TL Senf

½ EL Sahne od. Ersatz

9EL Essig

12EL Rapsöl

1 gepresste Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Tofu (Mozzarella) fein geschnitten in Salatsoße marinieren und etwas ziehen lassen, Tomaten und 1 Birne untermischen
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 Grad 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 Grad 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 veg. 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