

GREEN CITY

Der Verein.

# KLIMA KÜCHE



REZEPTHEFT





**Ganz bestimmt weißt du es schon:** Eine gesunde Ernährung ist nicht nur gut für dich und deine Familie – sondern auch für das Klima und unsere Mitwelt. Aber es kommt noch besser: Wenn du dich klimaschonend, gesund und fair ernährst, bringst du eine Menge Abwechslung auf deinen Teller.

Zum klimafreundlichen Essen haben wir gemeinsam mit Jugendlichen und einem Ernährungsberater dieses Rezeptheft erstellt. Alle Rezepte sind vegetarisch oder vegan und einfach zuzubereiten, alle Speisen und Getränke eignen sich auch gut für größere Gruppen. So kannst du mit Bio-Lebensmitteln aus der Region und saisonalem Obst und Gemüse einen entscheidenden Beitrag für den Klimaschutz leisten.

Also los geht's: **Familie und Freunde zusammentrommeln und ran an den Kochlöffel!** Wir wünschen dir einen guten Appetit und viel Freude beim gemeinsamen Kochen.

DEIN GREEN CITY-TEAM



### **Grußwort des Referats für Klima- und Umweltschutz**

Es freut mich sehr, dass das Referat für Klima- und Umweltschutz seit 2021 mit dem vorbildlichen Bildungsprojekt „Klimaküche“ zusammenarbeitet. Denn es liegt mir sehr am Herzen, junge Menschen bereits früh für eine bewusste und gesunde Ernährung zu begeistern. Die Klimaküche veranschaulicht dabei greifbar und lebensnah schon jüngeren Kindern einen umweltbewussten Umgang mit Lebensmitteln, vermittelt ein positives Bild von nachhaltiger Ernährung und legt zugleich auch einen Grundstein auf dem Weg hin zu einem klimaneutralen München.

Viel Spaß beim Entdecken der Rezepte!

**Christine Kugler**

Referentin für Klima- und Umweltschutz der Landeshauptstadt München



## SYMBOLE

---



→ Frühling



→ Sommer



→ Herbst



→ Winter



→ vegan /vegane Variante



→ viele Zutaten aus deiner Region

# INHALT

## SALZIGE SNACKS & SALATE

Tomate-Mozzarella-Wraps	6
Falafel-Dürüm	7
Grünkern-Pflanzerl	8
Goldtaler	9
Goldbraune Sandwiches	10
Pizza mal anders	11
Rosmarin-Kartoffelspalten	12
Gerstensalat	13
Tabouleh	14
Karottensalat	15

## BROT & BRÖTCHEN

Vollkornbrot	16
Kürbisbrötchen	17
Fladenbrot	18
Stockbrot	19
Grillbrot mit Kräuterbutter	20

## AUFSTRICHE & DIPS

Andalusischer Tomatenaufstrich	21
Tomaten-Basilikum-Creme	22
Kräuterquark	23
Radieschenfrischkäse	24
Tomaten-Aufstrich	25
Tsatsiki	26
Milder Curry-Dip	27
Hummus	28
Linsenaufstrich	29

## SÜSS & FRUCHTIG

Apfel- oder Zwetschgenkuchen	30
Blitz Karottenkuchen	31
Schwedischer Schokokuchen	32
Apfel-Beeren-Crumble	33
Blaubeer Muffins	34
Dinkelwaffeln	35
Milchreis & Rhabarber-Kompott	36
Mousse au Chocolat	37
Müsli der Saison	38
Knuspermüsli	39
Bircher Müsli	40
Fruchtjoghurt selbstgemacht	41
Obstspieße	42

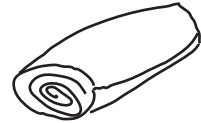
## GETRÄNKE HEISS & KALT

Grünkohl Smoothie	43
Apfel Smoothie	44
Apfel Karotten Smoothie	45
Frühstücks Smoothie	46
Beeren Smoothie	47
Eistee	48
Waldmeistersirup	49
Holunderlimonade	50
Zitronen Honig Limonade	51
Apfelpunsch	52

# TOMATE MOZZARELLA WRAPS

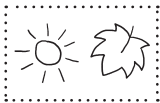


sommerlich



Du brauchst für  
6 bis 8 Portionen

4 Tomaten  
2 Kugeln Mozzarella  
1 Bund Rucola  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Balsamico-Essig  
3 EL Olivenöl  
6-8 große knackige Salat-  
blätter (z. B. Eisbergsalat)  
6-8 Dinkel- oder  
Weizenfladen\*



1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella würfeln.
2. Rucola in nicht zu kleine Stücke schneiden.
3. Tomaten, Mozzarella und Rucola in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken.
4. Auf jeden Fladen ein Salatblatt legen. Mozzarella-Salat darauf verteilen.
5. Die Wraps an zwei gegenüberliegenden Seiten einklappen und aufrollen.

\* Auf S. 18 findest du ein Rezept, wie du das Fladenbrot ganz leicht selbst backen kannst.

TIPP →

Wraps schmecken auch sehr lecker mit Kräuterquark (S. 23), Radieschen-Frischkäse (S. 24) oder Tsatsiki (S. 26) und anderem Salat und Gemüse: mit Rucola, Feld- und Asiasalat, frischem Spinat, mit Paprika, Champions und Sprossen.

# FALAFEL DÜRÜM MIT HUMMUS

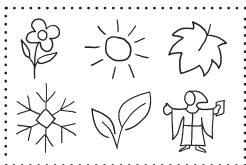


Typisch arabisch

## Du brauchst für 4 Portionen

4 (Dürüm)Fladen  
1 rote Zwiebel  
Salz  
8 Stängel glatte Petersilie  
½ TL Sumach (rotes  
Gewürz)  
2 Tomaten  
½ kleine Gurke  
4 Hände bunten Salat  
(Spinat, Kopf- oder  
Eisbergsalat)  
130 g Hummus\*  
12 Falafel  
Öl zum Anbraten  
Saft ½ Zitrone

\* Auf S. 28 findest du ein  
Hummus-Rezept



1. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. Die Petersilie fein hacken und hinzugeben, mit Sumach würzen.
2. Tomaten, Gurken und Salat in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Falafel in Öl braten, bis sie gold-braun sind.
4. Dürüm-Fladen mit Hummus bestreichen. Drei Falafel darauf geben und mit einer Gabel zerteilen. Den Fladen mit Salatblättern, Tomaten und Gurken sowie mit den gewürzten Zwiebeln belegen. Anschliessend mit etwas Zitronensaft beträufeln.

TIPP ↘

Im Frühling und Winter kannst du Tomaten und Gurken durch gebratenes saisonales Gemüse ersetzen. Auch Salzgurken oder Schafskäse schmecken sehr gut als Füllung.





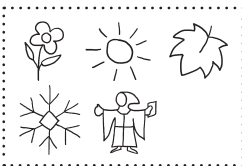
# GRÜNKERN PFLANZERL

für deinen Burger

Du brauchst für  
6 bis 8 Portionen

- 100 g rohen Grünkern
- 100 g trockenes Brot
- 50 ~~ml~~ ml Hafer- oder  
Dinkelmilch
- 160 g Karotten
- 120 g Zucchini (oder an-  
deres saisonales Gemüse)
- 1 EL frisch gehackte  
Petersilie
- 2 kleine Zwiebeln
- etwas Öl
- 3 Eier
- 50 g frisch geriebenen  
milden Käse
- 1 TL Salz, flach gehäuft
- etwas Pfeffer

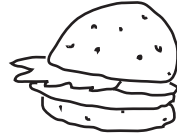
1. Grünkern im Topf mit Wasser  
ca. 25-30 Minuten köcheln lassen.
2. Trockenes Brot in der Milch einweichen.
3. Karotten und Zucchini waschen, fein raspeln.
4. Petersilie waschen, fein hacken.
5. Zwiebeln fein hacken und mit etwas Öl in  
einer Pfanne kurz anschwitzen.
6. Backofen auf ca. 180 Grad vorheizen.  
Alle Zutaten in einer Schüssel gut verkneten.  
Die Masse zu kleinen Talern formen.
7. Taler auf ein Backblech mit Backpapier legen  
und ca. 30 Minuten goldbraun backen.





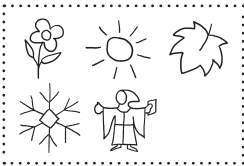
# GOLDTALER

für den großen Hunger



**Du brauchst für  
4 bis 6 Portionen**

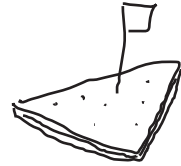
250 g Hirse  
250 g Quark mittlerer  
Fettstufe  
250 g geriebenen Käse  
Salz  
Pfeffer



1. Hirse in einem Topf mit Wasser gut waschen und mit einem Sieb abgießen.
2. Mit frischem Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen und abgießen. In der Zwischenzeit den Käse reiben.
3. Backofen auf 160 Grad vorheizen. In einer Schüssel alle Zutaten zu einer glatten Masse vermengen.
4. Die Masse zu kleinen Talern formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Die Taler ca. 50-60 Minuten goldbraun backen.

# GOLDBRAUNE SANDWICHES

aus dem Sandwichtoaster



## Du brauchst für 4 Portionen

8 Scheiben Vollkorntoast  
100 g Kräuterfrischkäse  
60 g Hüttenkäse  
2 Tomaten  
1 Paprika  
8 große, knackige  
Salatblätter

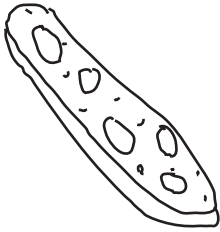


1. Jeweils 4 Toastscheiben mit Kräuterfrischkäse und 4 Scheiben mit Hüttenkäse bestreichen.
2. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die Paprika waschen und in Streifen schneiden.
4. Den Hüttenkäse-Toast mit einem Salatblatt, ein oder zwei Tomatenscheiben und zwei Paprikastreifen belegen.
5. Scheiben zusammenklappen und fest andrücken.
6. Den Toast im Sandwichtoaster backen, diagonal zerteilen und servieren.

TIPP ↘

Alternativ zum Hüttenkäse kannst du einen anderen Käse, z. B. Schafskäse oder Bergkäse verwenden. Oder probiere ein Tomate-Mozzarella-Rezept mit Basilikumpesto aus.

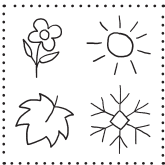
# PIZZA MAL ANDERS



## Baguette mit Spezialbelag

### Du brauchst für 4 Portionen

- ¼ Stange Lauch
- 2 kleine Schalotten
- 2 Karotten
- 1 Zucchini (oder anderes saisonales Gemüse)
- 90 g gelbe oder rote Linsen
- 1 EL Bratöl
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 Glas Tomaten (400 ml)
- 1 Dinkelbaguette
- 6 dünne Scheiben Käse (z.B. Gouda oder Mozzarella)



1. Gemüse waschen. Karotten und Zucchini fein raspeln und mit 3 EL Wasser in einem Topf mit Deckel ca. 5 Minuten dämpfen.
2. Linsen in reichlich Wasser ca. 10 Minuten weich kochen und abgießen.
3. Lauch und Schalotten fein schneiden und im Topf mit Bratöl anschwitzen.
4. Kartoffeln schälen, grob würfeln, und mit den Tomaten zum Lauch und den Schalotten geben. Ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
5. Die Linsen zur Tomatensoße geben und alles fein mit einem Stabmixer pürieren.
6. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Baguette der Länge nach halbieren. Tomatensoße darauf verteilen, Karotten und Zucchini darauf geben und mit Käse belegen. Die Baguettestangen auf ein Backblech legen und ca. 10 Minuten backen, bis der Käse goldbraun zerläuft.

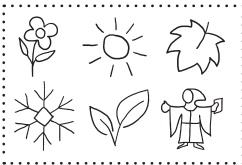
# ROSMARIN KARTOFFEL SPALTEN



vom Backblech

**Du brauchst für  
4 bis 6 Portionen**

3 EL Olivenöl  
1 TL Rosmarin,  
feingehackt  
Salz  
Pfeffer  
1 kg festkochende  
Kartoffeln



1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einem kleinen Schälchen Olivenöl, Rosmarin und je eine Prise Salz und Pfeffer mit einem Pinsel gut vermengen.
3. Gründlich gewaschene Kartoffeln der Länge nach halbieren, anschließend der Länge nach vierteln.
4. Etwas Olivenölmischung auf die Schnittflächen der Kartoffelspalten aufpinseln und die Spalten mit der Schale nach unten auf das Backblech legen.
5. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten bei 180 Grad vorbacken, dann Temperatur auf 220 Grad erhöhen und ca. 10 Minuten fertig backen, bis eine schöne knusprig braune Kruste entsteht.

# GERSTEN SALAT

fruchtig

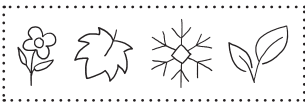


## Du brauchst für 4 Portionen

200 g Gerstengraupen  
1 großen Granatapfel  
1-2 Äpfel  
2 Stück Chicorée  
3-4 Frühlingzwiebeln  
2 kleine Knoblauchzehen  
8 EL Olivenöl  
8 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Petersilie, gehackt

## Nach Belieben

Walnusskerne  
Piment, gemahlen

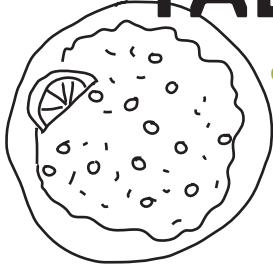


TIPP →

Der Salat passt besonders gut  
zu Schafskäse.

1. Gerstengraupen in einem Topf mit kräftig gesalzenem Wasser etwa 35 Minuten köcheln lassen bis sie gar aber noch bissfest sind, abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Granatapfel halbieren, im Spülbecken über eine Schüssel halten und mit einem Löffel auf die Schale schlagen, um die Kerne aus der Frucht zu lösen.
3. Äpfel, Chicorée und Frühlingzwiebeln waschen und in kleine Stücke bzw. feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein hacken.
4. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Piment verquirlen, zu den noch heißen Graupen geben, gut mischen und abkühlen lassen.
5. Obst, Gemüse, Kräuter und eventuell Walnusskerne zu den Graupen geben und vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

# TABOULEH



orientalisch frisch



## Du brauchst für 4 Portionen

200 g Bulgur  
1 Bund Petersilie  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Handvoll Grüne  
Minze-Blätter  
500 g Tomaten  
6 EL Zitronensaft  
6 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

## Nach Belieben

Chilipulver  
Kreuzkümmel, gemahlen

1. Bulgur in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 45 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse und Kräuter waschen. Dann Petersilie grob hacken, Frühlingszwiebeln und Minze fein hacken und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
3. Bulgur abgießen, mit Tomaten, Zwiebeln und Kräutern mischen.
4. Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver und Kreuzkümmel verquirlen, untermischen und abschmecken.



# KAROTTEN SALAT

knackig



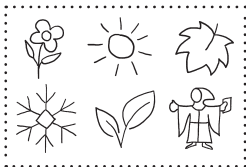
## Du brauchst

500 g Karotten  
½ Bund Petersilie  
3 EL Zitronensaft  
1 EL Zucker oder Honig  
1 TL Salz  
½ TL süßes Paprikapulver  
¼ TL Zimt  
Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
2 EL Rosinen

## Nach Belieben

1 Knoblauchzehe,  
fein gehackt  
Harissa

1. Karotten schälen und grob raspeln.  
Petersilie waschen und grob schneiden.
2. Zitronensaft mit Zucker oder Honig, Salz, den übrigen Gewürzen und nach Belieben Knoblauch und Harissa verrühren, dann mit Olivenöl kräftig verquirlen.
3. Dressing mit Petersilie und Rosinen zu den Karotten geben, vermengen und abschmecken.
4. Durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmal mit Zitronensaft und Salz abschmecken.



# VOLLKORNBROT MIT SONNEN- BLUMENKERNEN

frisch aus deinem Backofen



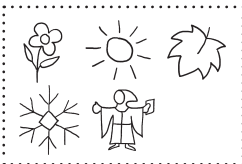
## Du brauchst

400 g Roggenvollkornmehl  
250 g Dinkelmehl Type 630  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Packung Sauerteig-  
extrakt  
1 TL Honig  
2 TL Salz  
100 g Sonnenblumenkerne  
ca. 400 ml lauwarmes  
Wasser

## Nach Belieben

1-2 TL Brotgewürz

1. Alle Zutaten mit dem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
2. Abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
3. Gut durchkneten und nochmal 45 Minuten gehen lassen.
4. Einen Laib formen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 50-60 Minuten backen.



TIPP →

Eine besonders schöne Kruste bekommt das Brot, wenn man eine Schale mit heißem Wasser in den Backofen stellt.



# KÜRBIS BRÖTCHEN

Herbstgebäck



## Du brauchst für 16 Brötchen

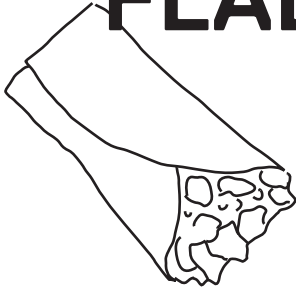
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 250 ml Wasser
- 500 g Roggenmehl Type 815
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 EL (braunen) Zucker
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Salz



1. Kürbis waschen, das Fruchtfleisch (mit Schale) würfeln und mit dem Wasser bei geschlossenem Deckel weich kochen. Fein pürieren und abkühlen lassen.
2. Mehl, Trockenhefe, Zucker, Öl und Salz in einer Schüssel mischen. Das Kürbispüree zugeben und zu einem Teig verkneten. Wenn dieser sehr fest ist ein wenig Wasser zugeben.
3. Mit einem Geschirrtuch bedecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz kneten. In 16 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Nochmals 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.
5. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die Brötchen 15-20 Minuten goldbraun backen.

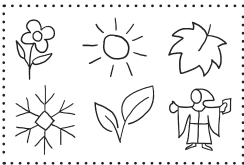
# FLADENBROT

für deine Wraps



## Du brauchst für 6 Fladenbrote

- 2 1/2 100 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 2-3 EL Öl
- 100 ml Wasser, lauwarm



1. Mehl in einer Schüssel mit Salz und Backpulver mischen, dann Öl und Wasser dazugeben. Mit den Händen oder dem Rührgerät zu einem glatten Teig kneten, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
2. Teig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend in sechs Stücke teilen, diese zu Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden und möglichst dünnen Fladen ausrollen.
3. Fladen in einer gut vorgeheizten Pfanne auf jeder Seite 30-45 Sekunden backen bis sie Blasen werfen und schön gebräunt sind. Direkt nach dem Backen in ein feuchtes Geschirrtuch wickeln, damit sie weich bleiben.

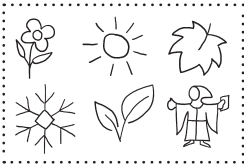
# STOCK BROT

fürs Lagerfeuer



Du brauchst  
für 4 Personen

500 g Mehl  
1½ TL Salz  
300 ml Wasser  
½ Würfel Hefe (20 g)



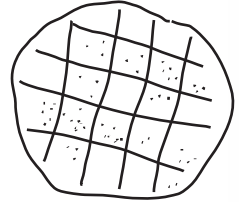
1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Einen Teil des Wassers in einen Becher geben und die Hefe einrühren bis sie sich aufgelöst hat. Dann das Hefewasser und den Rest des Wassers zum Mehl gießen.
3. Teig kneten, bis er weich und elastisch ist (etwa 10 Minuten lang). Anschließend in der Schüssel mit einem Tuch abgedeckt eine Stunde gehen lassen.
4. Um das Brot über dem Feuer zu backen, aus einer Handvoll Teig eine lange Schlange formen und sie um das Ende eines Stocks wickeln. Gut festdrücken, über die Glut halten und immer wieder wenden. Ab und zu auf das Brot klopfen – wenn es hohl klingt, ist es durchgebacken.



# GRILLBROT MIT KRÄUTER- BUTTER



das duftet



Du brauchst für  
4 Portionen

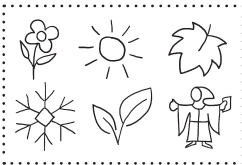
## für den Teig

500 g Mehl  
1 Packung  
Trockenhefe  
1½ TL Salz  
275 ml Wasser



## für Kräuterbutter

125 g (vegane) Butter  
Kräuter der Saison\*  
Salz  
Pfeffer



1. Mehl, Hefe und Salz zuerst in einer Schüssel vermischen, dann das Wasser dazu gegeben. Alles mit einer Gabel zu einem klebrigen Teig verrühren und ihn anschließend in der Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken, 30 Minuten gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit (Wild-)Kräuter\* pflücken, fein hacken und sie mit der weichen (veganen) Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig in 8 Teile teilen, zu Kugeln formen und diese zu 2 bis 3 mm dünnen Fladen platt drücken. Die Fladen auf dem Grill backen (etwa 4 Minuten auf der ersten Seite und weitere 3 Minuten auf der zweiten Seite).
4. Die warmen Brote mit Kräuterbutter bestreichen und sofort servieren.

\* Ganz nach deinem Geschmack kannst Du Küchenkräuter wie Schnittlauch, Zitronenmelisse, Liebstöckel, Estragon, Thymian und Oregano, Wildkräuter wie Bärlauch, Sauerampfer, Gundermann, Wegerich, Löwenzahn und Gänseblümchen oder essbare Blüten wie Ringelblumen, Borretsch und Kapuzinerkresse verwenden.

# ANDALUSISCHER TOMATEN AUFSTRICH



schmeckt nach Sommerurlaub

## Du brauchst

- 6 1/2 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL frisches (oder getrocknetes) Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Laib Weißbrot



## Nach Belieben

etwas Rucola, Rosmarin,  
Thymian oder Majoran



1. Backofen auf 220 Grad (mit Grill) vorheizen.
2. Tomaten halbieren und mit der Handreibe reiben. Dabei bleiben die Schalen zurück. Olivenöl zu den geriebenen Tomaten geben und alles gut vermengen.
3. Basilikum klein hacken und in die Tomatenmasse einrühren.
4. Das Weißbrot aufschneiden und kurz rösten, sodass die Oberfläche knusprig braun wird. Die ungeschälte Knoblauchzehe in zwei Hälften zerteilen und das Brot damit abreiben.



# TOMATEN BASILIKUM CREME



leckerer Brotaufstrich

## Du brauchst

8 getrocknete Tomaten  
in Öl  
etwas frisches Basilikum  
2 EL Raps-, Sonnen-  
blumen- oder Olivenöl  
ca. 200 g Frischkäse  
2 EL geriebenen Hart-  
käse, z.B. Parmesan oder  
Bergkäse  
etwas Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer

1. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
2. Basilikum fein hacken.
3. Tomaten und Basilikum mit Frischkäse, Käse und Öl in eine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



# KRÄUTER QUARK

Dip für Gemüsesticks

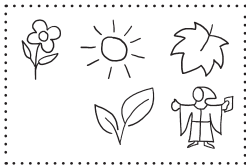


## Du brauchst

250 g (veganen) Quark  
mittlerer Fettstufe  
2 EL (veganen) Joghurt  
2 EL Sonnenblumen-,  
Raps- oder Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
frische Kräuter der  
Saison, z. B. Schnittlauch,  
Basilikum, Petersilie, Dill  
oder Rucola

## Nach Belieben

1 Knoblauchzehe

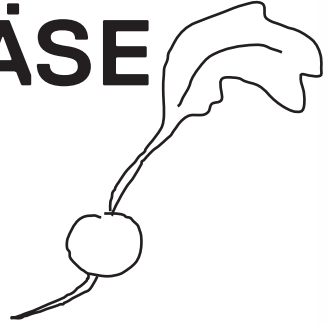


1. Quark, Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Kräuter waschen und fein hacken. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Die Kräuter und den Knoblauch unter die Quarkmasse mengen und abschmecken.



# RADIESCHEN FRISCHKÄSE

bisschen scharf



## Du brauchst für 8 Brezen

1 Bund Radieschen  
½ Bund Schnittlauch  
250 g Frischkäse, evtl.  
auch aus Ziegenmilch  
1 EL Rapsöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer



1. Radieschen putzen und in feine Stifte scheiden.
2. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
3. Den Frischkäse mit Rapsöl und Zitronensaft verrühren.
4. Radieschen und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# TOMATEN AUFSTRICH

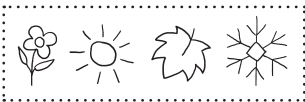


fruchtig lecker

## Du brauchst

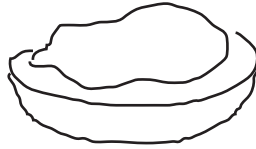
100 g Sonnenblumenkerne  
150 ml Wasser  
10 getrocknete Tomaten  
aus dem Glas  
8 TL Tomatenmark  
2 EL Honig  
2 TL frischen Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten bis sie goldbraun sind. Im Anschluss die Sonnenblumenkerne mit 50 ml Wasser in ein hohes Gefäß geben.
2. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben, gut pürieren und abschmecken.



# TSATSIKI

typisch griechisch



## Du brauchst

1 kleine Gurke  
etwas frischen Dill  
2 EL Olivenöl  
250 g Quark mittlerer  
Fettstufe  
1 TL Zitronensaft  
2 EL Naturjoghurt  
Salz  
Pfeffer

## Nach Belieben

1 Knoblauchzehe



1. Gurke fein in eine Schüssel raspeln.
2. Dill waschen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# MILDER CURRY-DIP



für Gemüsesticks oder aufs Brot

## Du brauchst

250 g Quark mittlerer  
Fettstufe  
2 EL Naturjoghurt  
2 EL Sonnenblumen-,  
Raps- oder Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
1 TL mildes Currypulver  
Salz  
Pfeffer

## Nach Belieben

1 Knoblauchzehe  
1-2 Frühlingszwiebeln  
ca. 5 getrocknete Datteln



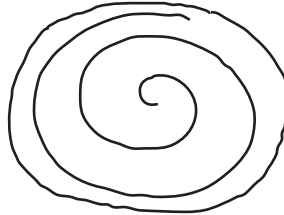
1. Quark, Joghurt, Öl, Zitronensaft und Currypulver in eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Frühlingszwiebeln und Datteln fein hacken und gemeinsam mit dem Knoblauch in die Quarkmasse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP ↘

Sehr fein schmeckt der Curry-Dip auch mit Quark und Joghurt aus Ziegen- oder Schafmilch.

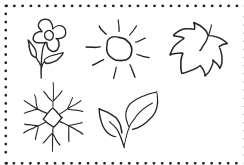
# HÜMMUS

kicher, kicher...



## Du brauchst

1 Glas Kichererbsen  
(ca. 220 g Abtropfgewicht)  
80 g helles Tahin  
(Sesampaste)  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Olivenöl



1. Zitronen auspressen und Knoblauch zerdrücken.
2. Kichererbsen abgießen, mit Sesampaste, Zitronensaft und zerdrücktem Knoblauch mischen.
4. Eine Prise Salz dazu geben und im Mixer pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas Olivenöl unterrühren.
5. Den Hummus in eine Schüssel füllen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Paprikapulver bestreuen.



TIPP ↘

Aus dem Kichererbsenwasser (Aquafaba) lässt sich Mousse au Chocolate zubereiten (Rezept auf S. 37).  
Lecker schokoladig!

# LINSEN AUFSTRICH

mit getrockneten Tomaten

## Du brauchst

100 g Staudensellerie  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Thymian  
3 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
10 getrocknete Tomaten  
in Öl  
200 g braune oder grüne  
Linsen, gekocht



1. Selleriestangen waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Sellerie, Zwiebel, Knoblauch und Thymian mit Olivenöl in einer Pfanne etwa 10 Minuten anschwitzen. Mit Salz würzen und etwas abkühlen lassen.
3. Getrocknete Tomaten fein hacken. Mit den gekochten Linsen und dem angeschwitzten Gemüse fein pürieren und abschmecken.



# APFEL- ODER ZWETSCHGEN KUCHEN

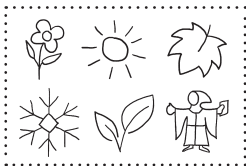


du hast die Wahl...

## Du brauchst



150 g Quark  
6 EL Milch  
6 EL Öl, z.B. Sonnen-  
blumen- oder Rapsöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
Salz  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1,5 kg Äpfel oder  
Zwetschgen



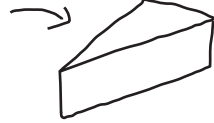
1. Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanille-  
zucker und einer Prise Salz verrühren.  
Backpulver mit Mehl mischen und zur  
Quarkmasse geben.
2. Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig  
kneten, auf einem eingefetteten Backblech  
ausrollen.
3. Für den Belag Äpfel schälen, vierteln,  
entkernen und in Scheiben schneiden oder  
Zwetschgen waschen, einschneiden und  
entsteinen und die zusammenhängenden  
Hälften oder Viertel aufklappen.
4. Obst auf dem Teig verteilen (Pflaumen  
mit der Innenseite nach oben).
5. Bei 200 Grad etwa 15-25 Minuten backen.  
Danach den warmen Kuchen mit etwas  
Zucker bestreuen.

## VARIANTE ↘

**Vegan:** Um den Kuchen ohne tierische Produkte zu backen, ersetzt du den Quark durch Sojaquark oder Sojajoghurt und die Milch durch Hafer-, Dinkel- oder Sojamilch (mit Sojajoghurt reichen 5 EL Milchalternative).



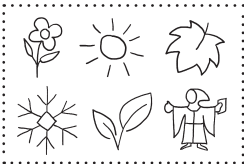
# BLITZ KAROTTEN KUCHEN



saftig

Du brauchst für  
8 bis 12 Portionen

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 400 g Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200 ml Sonnenblumenöl

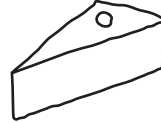


1. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Zimt vermischen.
2. Karotten waschen und grob raspeln. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Anschließend die Zitrone auspressen. Beides zu den anderen Zutaten geben.
3. Geraspelte Karotten, Zitronenschale und -saft sowie das Öl zu den anderen Zutaten geben und alles zu einem Teig vermischen.
4. Teig in eine eingefettete Form füllen und bei 180 Grad ca. 40-50 Minuten backen.




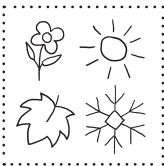
# SCHWEDISCHER SCHOKOKUCHEN

ein Schokotraum



## Du brauchst

100 g Margarine   
 2 Eier  
 200 g (braunen) Zucker  
 100 g Kakaopulver  
 200 g Mehl  
 1 Msp Backpulver  
 1 TL Vanillezucker  
 75 ml Soja-, Dinkel- oder Hafermilch  
 frische Früchte der Saison  
 (z. B. Birne, Himbeeren oder Blaubeeren) oder Nüsse



1. Margarine in einem Topf zerlassen.
2. Eier und Zucker schaumig rühren. Kakao-pulver, Mehl, Backpulver und Vanillezucker hineinsieben und unterrühren.
3. Langsam flüssige Margarine und Pflanzen-milch unterrühren, bis der Teig glatt und glänzend ist.
4. Runde Springform mit Backpapier auslegen und Teig gleichmäßig darauf verteilen. Mit frischen Früchten oder Nüssen belegen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.
6. Kuchen gleich aus der Form lösen und auskühlen lassen.

## VARIANTE ↘

**Vegan:** Um den Kuchen ohne tierische Produkte zu backen, ersetzt du die beiden Eier durch Sojamehl. Einfach 2 EL Sojamehl und 5 EL Wasser verrühren und anstelle der Eier mit dem Zucker schaumig rühren.

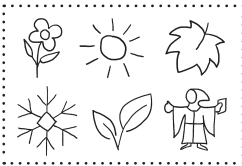


# APFEL BEEREN CRUMBLE

für Streuselfans

## Du brauchst

1 kg Äpfel und frische  
Beeren  
150 g (braunen) Zucker  
100 g gemahlene  
Haselnüsse  
200 g Mehl  
100 g Margarine  
Zimt  
Salz



1. Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, Beeren waschen.
2. Obst mit 100 g Zucker vermischen und in eine feuerfeste, mit Margarine eingestrichene Form füllen.
3. Nüsse mit Mehl, Margarine, 50 g Zucker und je einer Prise Zimt und Salz zu Streuseln verkneten.
4. Streusel über dem Obst verteilen und den Crumble im Backofen bei 200 Grad ca. 30-35 Minuten backen.

## VARIANTE ↘

Im Frühling kannst du einen Teil der Äpfel durch Rhabarber ersetzen, im Herbst und Winter schmeckt der Crumble auch nur mit Äpfeln gut.

# BLAUBEER MUFFINS

mit Sojajoghurt



Du brauchst für  
12 Muffins

- 300 g Mehl
- 125 g (braunen) Zucker
- 2 TL Backpulver
- 125 g Margarine
- 200 g Sojajoghurt
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 250 g frische Blaubeeren
- ½ TL Zimt
- 2 EL (braunen) Zucker



1. Mehl, Zucker und Backpulver in einer großen Schüssel mischen.
2. Margarine in kleinen Flocken dazugeben und untermischen, bis die Masse krümelig wird.
3. Sojajoghurt cremig schlagen, mit Eiern und Vanillemark verrühren. Eiermasse zur Flockenmasse geben und gut vermengen.
4. Blaubeeren oder anderes kleingewürfelt Obst vorsichtig unterheben.
5. Teig auf zwölf Muffinförmchen verteilen und im Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.
6. Zucker und Zimt mischen und die fertigen Muffins damit bestreuen.

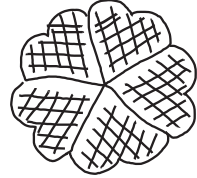
VARIANTE ↘



Ersetze die Blaubeeren durch anderes saisonales Obst oder eingeweckte Blaubeeren.

# DINKEL WAFFELN

luftig und locker

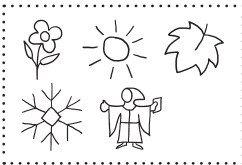


Du brauchst für  
ca. 10 Waffeln



½ Päckchen Vanillezucker  
oder 1 TL Schalenabrieb  
einer unbehandelten  
Orange  
125 g Margarine  
3 EL (braunen) Zucker  
3 Eier  
220 g Dinkelmehl Type 630  
1 TL Backpulver  
300 ml Hafer- oder  
Dinkelmilch  
2 EL Dinkelvollkornrieß  
Öl

1. Das Mark einer halben Vanilleschote oder den Orangenschalenabrieb in eine Schüssel geben.
2. Butter, Zucker und Eier dazugeben und mit dem Handrührgerät schaumig rühren.
3. Dinkelmehl mit dem Backpulver mischen und über die Masse sieben. Milch und Dinkelrieß ebenfalls hinzufügen und alles dann ca. 2-3 Minuten gut durchrühren.
4. Waffeleisen aufheizen und vor dem Backen der ersten Waffel mit einem Pinsel leicht einölen.
5. Teig mit einem Schöpflöffel aufs Eisen geben und die Waffeln ca. 3-5 Minuten goldbraun backen.



# MILCHREIS & RHABARBER KOMPOTT

wie bei Oma



## Du brauchst

### Für das Kompott

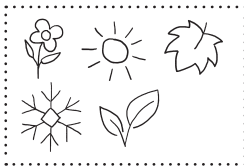
1 kg frischen Rhabarber  
4 EL (braunen) Zucker  
1 Vanilleschote (das Mark)

### Für den Milchreis

150 g Milchreis  
1 l Hafer-, Dinkel- oder  
Sojamilch  
1 Vanilleschote

### Nach Belieben

2-3 getrocknete Feigen  
etwas Schalenabrieb einer  
unbehandelten Orange



1. Rhabarber gründlich waschen, schälen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Zucker bestreuen.
2. Sobald der Rhabarber Saft gezogen hat, das Vanillemark dazugeben.
3. Rhabarber in einem Topf abgedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis er weich ist, aber noch nicht zerfällt.
4. Das Kompott abkühlen lassen und nach Belieben noch mit Zucker abschmecken.
5. Alle Milchreis-Zutaten unter ständigem Rühren einmal kurz aufkochen. Herdplatte ausschalten und im Topf mit Deckel ca. 20 Minuten quellen lassen.

TIPP →

Die **Rhabarber-Saison** ist bei uns von April bis Juni. In Schraubgläser eingekocht hält sich das Kompott mindestens bis zum nächsten Jahr. Alternativ passt auch selbstgekochtes Apfelkompott mit Zimt.

# MOUSSE AU CHOCOLAT

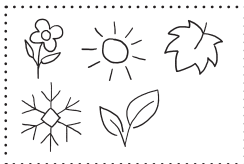
mit Aquafaba

## Du brauchst für 4 Personen

160 g dunkle Schokolade  
(70 % Kakaoanteil)  
240 ml Aquafaba (die  
Flüssigkeit aus 2 Gläsern  
Kichererbsen)  
3 EL Rübenzucker  
1 TL Zitronensaft  
1 Tüte Vanillezucker

## Nach Belieben

Orangen-Zesten oder  
Beeren als Topping



1. Schokolade grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen (Tipp beachten!)
2. Die Flüssigkeit aus den Kichererbsen-Gläsern auffangen, mit dem Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer einige Minuten aufschlagen. Wenn eine "Eischnee-Konsistenz" entstanden ist, den Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen und weiter aufschlagen.
3. Einen kleinen Teil der Aquafaba-Masse auf die flüssige Schokolade geben und vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben, anschließend den Rest hinzufügen. Nicht zu stark rühren, sonst ist die Mousse später nicht mehr fluffig.
4. Das Mousse au Chocolat in kleine Gläser füllen, für 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen und noch am gleichen Tag essen.

TIPP →

Falls du dir nicht sicher bist, ob dein Aquafaba-Schnee fest genug ist, einfach die Schüssel mit dem Schnee umdrehen. Wenn der Schnee verrutscht, noch ein bisschen weiterschlagen. Die Schokolade darfst du nur eine kurze Zeit abkühlen lassen, sonst wird sie wieder fest. Ist sie hingegen noch zu heiß, zerfällt dein Aquafaba-Schnee wieder.

# MÜSLI DER SAISON

ganz nach deinem Geschmack



Du brauchst für  
4 bis 6 Portionen

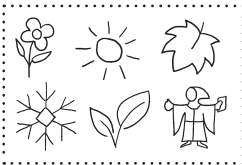


400 g Früchte, z.B.  
300 g Beeren + 1 Apfel  
oder 5 Zwetschgen + 2  
Äpfel  
500 g Soja- oder  
Naturjoghurt  
150 g fertige Müsli-  
mischung (oder selbst  
zusammenstellen aus  
Haferflocken, Sonnen-  
blumenkernen, Leinsamen,  
Nüssen, getrockneten  
Früchten...)

1. Früchte waschen und in kleine Stücke schneiden, vorsichtig vermengen.
2. Dann Joghurt und Müsli mischen und die Früchte unterheben.

TIPP →

Geschnittenes Obst wird nach kurzer Zeit braun, wenn es mit dem Sauerstoff der Luft reagiert. Das kannst du verhindern, indem du schon beim Schneiden 3 EL Joghurt unter die Früchte mischst. Alternativ kannst du die Früchte auch mit Zitronensaft beträufeln.

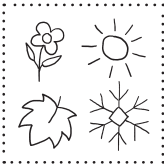


# KNUSPER MÜSLI

aus deinem Backofen

## Du brauchst

- 3 Tassen Haferflocken
- ½ Tasse Getreideschrot
- 1 Tasse gehackte Nüsse
- 1 Tasse Kokosflocken
- ½ Tasse Leinsamen
- ½ Tasse Sesam
- ½ Tasse Sonnenblumenkerne
- 1 Tasse Honig
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Öl, z.B. Sonnenblumenöl



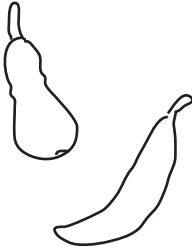
1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gründlich mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
2. Müslimischung bei 150 Grad etwa eine bis eineinhalb Stunden backen, dabei ab und zu wenden.
3. Wenn das Müsli gut gebräunt ist, das Blech aus dem Ofen holen und die Mischung abkühlen und trocknen lassen. Danach in luftdicht verschlossene Behälter füllen.

TIPP →

Je nachdem wieviel Knuspermüsli du machen möchtest, nimmst du eine größere oder kleinere Tasse zum Abmessen der Zutaten. Schmeckt besonders gut zu Joghurt und frischen Früchten!

# BIRCHER MÜSLI

ein Frühstücksklassiker



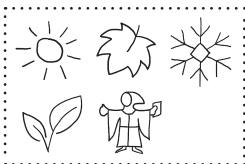
**Du brauchst für  
4 Portionen**

120 g Haferflocken  
1 Apfel  
1 Birne  
250 g Natur- oder Soja-  
joghurt  
etwas Soja-, Dinkel- oder  
Hafermilch oder Apfelsaft  
1 Handvoll Walnuskerne  
oder Haselnüsse  
etwas Zitronensaft

**Nach Belieben**

2 getrocknete Datteln  
1 Banane  
1 TL Honig

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und mit Wasser gerade so bedecken. Am besten über Nacht stehen lassen. Die Flocken saugen das Wasser ganz auf.
2. Apfel und Birne vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nüsse grob hacken
3. Eventuell Datteln fein würfeln. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
4. Haferflocken mit Joghurt und den restlichen Zutaten gut vermengen.





# FRUCHTJOGHURT SELBSTGEMACHT



für zwischendurch



## Du brauchst für 4 Portionen

200 g frische Beeren, z.B.  
Erdbeeren, Himbeeren  
oder Heidelbeeren  
500 g Naturjoghurt  
2 TL Honig

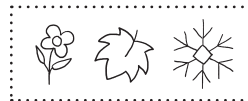
## Nach Belieben

Walnusskerne oder  
Haselnüsse

1. Naturjoghurt, Beeren und Honig in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren.
2. Nach Belieben Nüsse dazugeben.



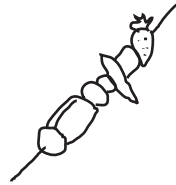
VARIANTE →



Du kannst die frischen Beeren durch eingeweckte Kirschen oder Beeren aus dem Tiefkühlfach ersetzen. Diese am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

# OBSTSPIESSE

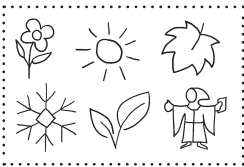
mit Obst der Saison



## Du brauchst für 10 Spieße

500 g Früchte der Saison,  
z.B. Äpfel, Birnen,  
Aprikosen, Pfirsiche,  
Erdbeeren, Zwetschgen,  
Nektarinen, Melonen,  
Orangen,  
10 Schaschlik-Holzspieße

1. Früchte waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Fruchtstücke auf Holzspieße aufreihen.



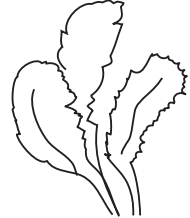
TIPP ↘

Du kannst die Obstspieße noch mit geschmolzener Zartbitterschokolade beträufeln und **verzieren**.



# GRÜNKOHL SMOOTHIE

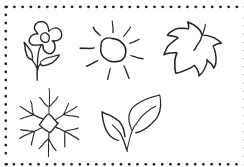
knall grün & einfach lecker



Du brauchst für  
4 bis 6 Portionen

150 g Grünkohl  
2 Bananen  
2 Orangen  
2 Stück Ingwer  
(haselnussgroß)  
500 ml Orangensaft  
300 ml Wasser

1. Grünkohl putzen und klein schneiden.
2. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Orangen schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Ingwer schälen.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben, auf höchster Stufe zu einem feinen Smoothie mixen und sofort genießen und sofort genießen.



TIPP →

Für einen besseren Geschmack kannst du den Grünkohl kurz blanchieren. Dazu einen kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen, Grünkohl für 2-3 Minute hineingeben, ihn über einem Sieb abgießen und kalt abbrausen. Im Sommer und Herbst kannst du auch Spinat statt Grünkohl verwenden.

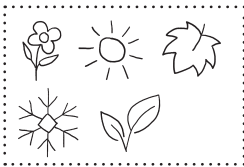
# APFEL SMOOTHIE

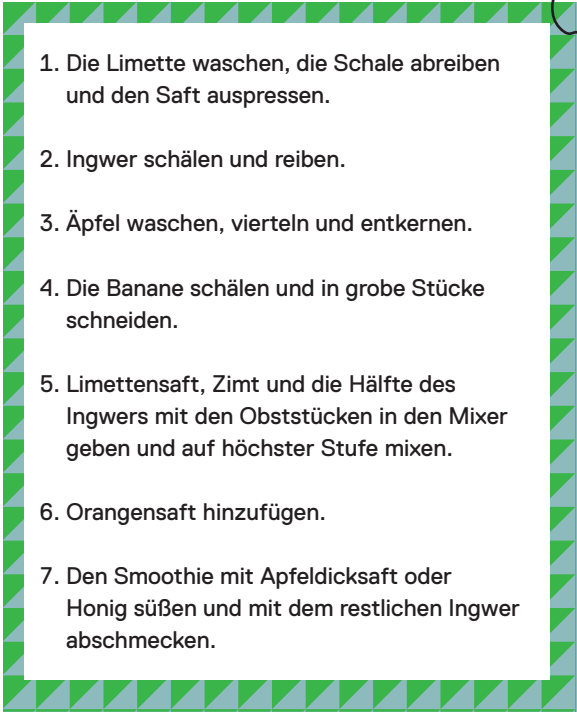
mit Ingwer



Du brauchst für  
4 bis 6 Portionen

1 Limette  
10 g Ingwer  
3 Äpfel  
1 Banane  
½ TL Zimt  
1 l Orangensaft  
4-6 EL Apfeldicksaft oder  
Honig



- 
1. Die Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
  2. Ingwer schälen und reiben.
  3. Äpfel waschen, vierteln und entkernen.
  4. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
  5. Limettensaft, Zimt und die Hälfte des Ingwers mit den Obststücken in den Mixer geben und auf höchster Stufe mixen.
  6. Orangensaft hinzufügen.
  7. Den Smoothie mit Apfeldicksaft oder Honig süßen und mit dem restlichen Ingwer abschmecken.

TIPP →

Gläser mit Minzweigen und Ingwerscheiben garnieren.

# APFEL KAROTTEN SMOOTHIE

fruchtig scharf



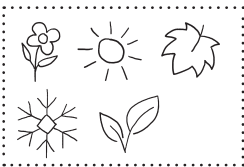
## Du brauchst für 4 bis 6 Personen

400 g Karotten  
750 g Äpfel  
1 Stück Ingwer  
(ca. 3 cm)  
1 TL Pflanzenöl, z.B.  
Lein-, Raps- oder  
Sonnenblumenöl  
500 ml Orangensaft  
500 ml Apfelsaft

## Nach Belieben

Einige Blättchen  
Zitronenmelisse  
Zitronensaft

1. Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Karotte schälen und klein schneiden.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Nach Belieben (Saft)Orangen auspressen und Zitronenmelisse fein schneiden.
3. Alles in einen hohen (Mix)Behälter geben, mit knapp Orangensaft und Apfelsaft auffüllen.
4. Pürieren und mit etwas Zitronensaft abschmecken.



# FRÜHSTÜCKS SMOOTHIE



guter Start in den Tag

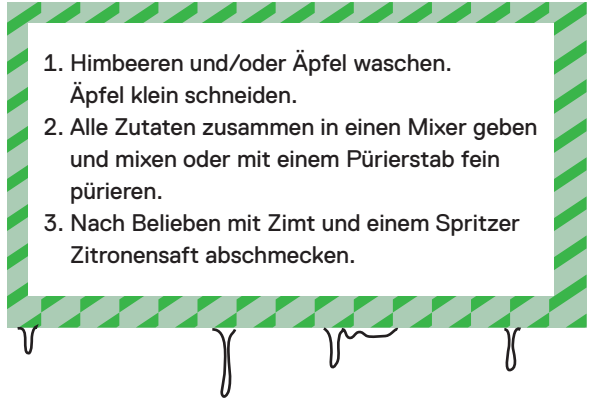


## Du brauchst

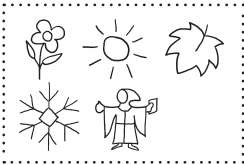
200 g Himbeeren  
und/oder Äpfel  
200 g (veganer)  
Naturjoghurt  
200 ml (vegane) Milch  
60 g zarte Haferflocken  
2 EL Honig

## Nach Belieben

Zimt  
Zitronensaft



1. Himbeeren und/oder Äpfel waschen.  
Äpfel klein schneiden.
2. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben  
und mixen oder mit einem Pürierstab fein  
pürieren.
3. Nach Belieben mit Zimt und einem Spritzer  
Zitronensaft abschmecken.



# BEEREN SMOOTHIE



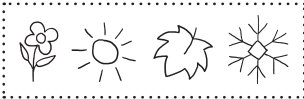
schmeckt nach Sommer

Du brauchst für

4  bis 6 Portionen

2 Bananen  
500 g Beeren  
150 g fettarmer Joghurt  
oder Sojajoghurt  
2 TL Honig  
2 EL Limettensaft  
140 ml Leitungswasser

1. Bananen schälen und pürieren.
2. Beeren, Joghurt, Honig und Limettensaft hinzufügen, erneut mixen.
3. Fruchtmischung mit Leitungswasser aufgießen und verrühren.



VARIANTE →

Im Sommer Eiswürfel oder Crushed Ice hinzufügen.

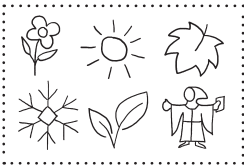


# EISTEE

erfrischend

## Du brauchst für 5 Portionen

1 Handvoll losen Tee,  
z.B. Rooibusstee,  
Griechischen Bergtee oder  
eine Kräuterteemischung  
1 l Wasser  
2-3 TL Honig



1. Im Wasserkocher  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Tee (im Teefilter oder Tee-Ei) damit überbrühen und 8-12 Minuten ziehen lassen.
4. Honig zugeben und etwa eine Stunde abkühlen lassen.
5.  $\frac{3}{4}$  Liter kaltes Wasser zugeben und nach Belieben in den Kühlschrank stellen.

## VARIANTE ↘

### Ingwertee

Für 1 Liter Ingwertee brauchst du 1 Stück Ingwer (5 cm groß), etwas Honig und Zitronensaft. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit heißem Wasser übergießen. 20 Minuten ziehen lassen, mit Honig süßen und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.



# WALDMEISTER SIRUP

feines Waldaroma



## Du brauchst

1 Bund Waldmeister \*  
750 ml Wasser  
400 g Zucker  
1 unbehandelte Limette  
Nach Belieben  
einige Blätter Minze



\* Verwende nur Waldmeister, der noch keine Blüten hat. Blühender Waldmeister enthält zu viel Cumarin, das zu Kopfschmerzen führen kann. Lass den Waldmeister mindestens einen Tag welken, um ein stärkeres Waldmeister-Aroma zu bekommen. Dann kannst du den Sirup zubereiten.

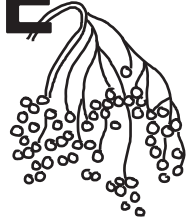
1. Wasser und Zucker unter ständigem Rühren aufkochen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
2. Limette in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Waldmeister-Blättern (ohne Stängel) in den Sirup geben.
3. Lass den Sirup zwei bis drei Tage gut durchziehen. Decke dafür den Topf ab und stelle ihn an einen kühlen Ort.
4. Wenn der Sirup durchgezogen ist, gießt du ihn durch ein Sieb und kochst die verbleibende Flüssigkeit mit ein paar Minzblättern auf.
5. Den noch warmen Waldmeistersirup kannst du nun in saubere, heiß ausgespülte Flaschen füllen.

## Gut zu wissen

Der Waldmeistersirup hat übrigens keine grüne Farbe, sondern ist honiggelb.  
Der grüne Farbton bei gekauftem Waldmeistersirup stammt von grüner Lebensmittelfarbe – auf die kannst du gut verzichten.

# HOLUNDER LIMONADE

spritzig



## Du brauchst

### Für den Sirup

2 l Wasser  
1 kg Zucker  
250 g Gelierzucker  
10 g Zitronensäure  
30 Holunderblütendolden  
3-6 Zitronen  
(je nach Größe)

### Für die Limonade (4 Portionen)

50-100 ml Holunder-  
blütensirup  
1 l Mineralwasser

1. Wasser mit Zucker, Gelierzucker und Zitronensäure unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat.
2. Blütendolden verlesen, Zitronen in Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit der abgekühlten Zuckerlösung begießen.
3. Etwa drei Tage durchziehen lassen. Dann abseihen, in Flaschen abfüllen und kühl aufbewahren.
4. Für die Holunderlimonade Mineralwasser je nach Geschmack mit 50-100 ml Holunderblütensirup mischen.



# ZITRONEN HONIG LIMONADE

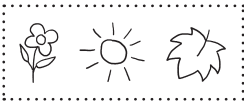


Heiß oder kalt?



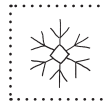
Du brauchst für  
4 bis 6 Portionen

8 unbehandelte Zitronen  
8 EL Honig  
0,5 l heißes Wasser  
1 l gekühltes Mineral-  
wasser  
Eiswürfel



1. 2 Zitronen unter heißem Wasser abbürsten, abtrocknen und die Schale abreiben. In einen hitzebeständigen Krug geben.
2. Alle Zitronen auspressen und den Zitronensaft mit dem Honig in den Krug geben.
3. Unter Rühren 0,5 Liter heißes Wasser angießen und weiterrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.
4. Dann 1 Liter gekühltes Mineralwasser zugeben und mit Eis servieren.

VARIANTE ↘



Zitronensaft und -schale sowie den Honig mit 1,5 Liter kochendem Wasser aufgießen und heiß genießen.

# APFEL PUNSCH



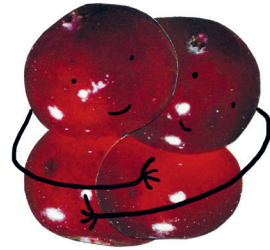
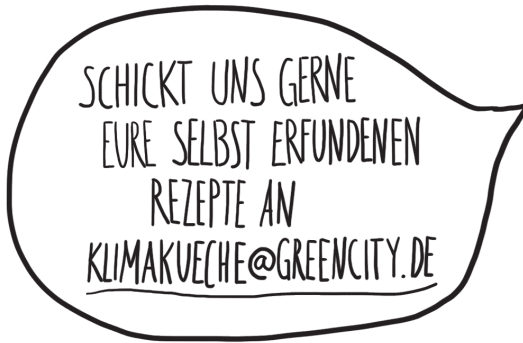
Wintergetränk

Du brauchst für  
6 Portionen

- 1 Vanilleschote
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
- 10 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 5 Nelken
- 250 ml Orangensaft
- 3 EL Zucker
- 1 l naturtrüber Apfelsaft



1. Die Vanilleschote längs halbieren.
2. Die Orange und den Ingwer in Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten außer Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen und 10 Minuten auf kleinster Stufe ziehen lassen.
4. Zucker und Apfelsaft zugeben und zwei bis drei Stunden ziehen lassen.
5. Den Punsch noch einmal aufkochen und absieben.



### 3. Auflage/ 2024

#### Impressum

Redaktion: Tanja Lovetinsky, Katharina Lindemann, Carolin Stanzl (Green City e.V., klimakueche@greencity.de)

Design & Illustrationen: Kerstin Deinert (www.kerstindeinert.de)

Vorlagen für die Rezepte Milchreis und Rhabarber-Kompott (S. 20), Schwedischer Schokokuchen (S. 22), Blaubeer-Muffins (S. 23) und Apfel-Beeren-Crumble (S. 29) wurden entnommen aus: Demrovski, Boris, u.a. (2009): Das Klimakochbuch. Stuttgart. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG.

Rezept des Tomaten-Aufstrichs (S. 25) in Anlehnung an: www.zuckerundjagdwurst.com, Vorlagen für das Rezept Blitz-Karottenkuchen (S. 37) wurden entnommen aus: Newkirk, Ingrid (1997): Die vegane Küche. 9. Aufl. München: Wilhelm Heyne Verlag.

# WER STECKT HINTER DER KLIMAKÜCHE?

## Zu Green City e.V.

München grün, lebenswert und zukunftsfähig gestalten – Green City e.V. verwirklicht diese Vision Stück für Stück seit über 30 Jahren. Gemeinsam mit dir wollen wir die Klimakrise meistern und den Wandel der Stadt vorantreiben. Durch Urbanes Grün, Bildung für nachhaltige Entwicklung, stadtverträgliche Mobilität, Klimaschutz und einen bewussten Umgang mit Ressourcen.

Wo und wie du unsere Arbeit unterstützen kannst, erfährst du unter:  
[www.greencity.de/unterstuetzen](http://www.greencity.de/unterstuetzen)

Green City e.V.  
Lindwurmstraße 88  
80337 München

+49 89 890 668 – 0  
[verein@greencity.de](mailto:verein@greencity.de)  
[greencity.de](http://greencity.de)



 [instagram.com/greencityev](https://www.instagram.com/greencityev)  
 [fb.com/greencityev](https://www.facebook.com/greencityev)  
 [linkedin.com/company/green-city-e-v](https://www.linkedin.com/company/green-city-e-v)  
 [tiktok.com/@greencityev](https://www.tiktok.com/@greencityev)



# FÜR EIN GRÜNES, LEBENSWERTES UND ZUKUNFTSFÄHIGES MÜNCHEN.



DEIN NAME

Du fragst dich, was es mit dem klimafreundlichen Essen genauer auf sich hat?  
Wir haben dir Fakten zum Thema auf unserer Website  
[greencity.de/am-gruenen-kuechentisch](https://greencity.de/am-gruenen-kuechentisch) zusammengestellt. Schau doch mal rein!  
Und melde dich gleich für unseren **Saisonbrief** an, der dich in Sachen nachhaltige  
Ernährung vierteljährlich inspiriert und auf den neuesten Stand bringt.

Für Lehrkräfte und andere Multiplikator\*innen, die das Projekt „Klimaküche“  
selbst mit ihrer Klasse oder Gruppe durchführen wollen, gibt es dort auch einen  
Downloadbereich mit allen Materialien.

gefördert durch:

**bio**stadt  
münchen



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Klima-  
und Umweltschutz

ausgezeichnet mit:

Umweltbildung  
.Bayern

