

Klimafreundliches Rezeptbuch



Inhaltsverzeichnis

- Sommerrollen
- Nudeln mit Tomatensoße
- Pizza Margaritha
- Kartoffel-Gemüse Pfanne
- Kartoffel Bohne Auflauf
- Nudeln Cabonara
- Gurken-Sushi



Sommerrollen

Zutaten

- .16 Reispapierblätter
- .150-180g Reissnudeln
- .1 Salatkopf
- .1 Kräuter
- .2 Gurken
- .3 Karotten
- .1 Paprika
- .Frühlingszwiebeln
- 3 EL Erdnussbutter
- 1,5 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1–2 TL Limettensaft
- 1 TL Honig oder Zucker
- Warmes Wasser zum Verdünnen
- Chili nach Geschmack

Dip:

- 4 EL Fischsauce
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Wasser
- 2 TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Chili nach Geschmack

für 4 Personen

60 Minuten



Zubereitung

- Reissnudeln kochen und kalt abspülen Gemüse, Kräuter und
- Protein (Garnelen/Hähnchen/Tofu) in Streifen
- schneiden Reispapier kurz in lauwarmes Wasser
- tauchen Füllen: Salat, Gemüse, Nudeln, Protein Seiten
- einklappen und straff aufrollen Mit Dip servieren.



Nudeln mit Tomatensoße



Zutaten (für 4 Personen)

400 g Pasta (z. B. Spaghetti oder Penne)

5–6 reife Tomaten oder

3 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

Salz und Pfeffer

1 TL Zucker (optional)

Frisches Basilikum oder Petersilie (optional)

Geriebener Parmesan (optional)

Zubereitungszeit: 10 Kochzeit: 20

Min

Gesamtzeit: 30 Min

Portionen: 4

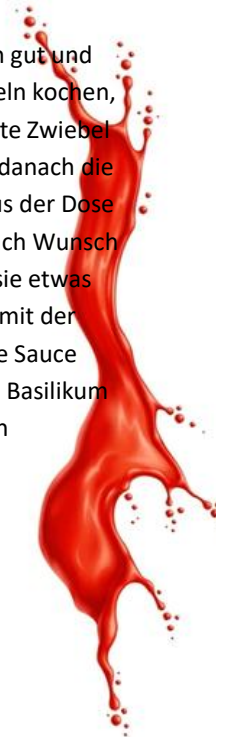


Zubereitung (für 4 Personen)

Bring zunächst einen großen Topf mit Wasser zum Kochen, salze ihn gut und koche die Pasta nach Packungsanweisung al dente. Während die Nudeln kochen, erhitze in einer großen Pfanne das Olivenöl und brate die fein gehackte Zwiebel glasig an, bevor du den Knoblauch hinzufügst und kurz mitbrätst. Gib danach die klein geschnittenen frischen Tomaten oder die gehackten Tomaten aus der Dose hinzu und rühre alles gut um. Würze die Sauce mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Zucker und lasse sie etwa 10–15 Minuten leicht köcheln, bis sie etwas eindickt. Sobald die Pasta fertig ist, gieße sie ab, mische sie direkt mit der Tomatensauce und gib bei Bedarf etwas Nudelwasser dazu, um die Sauce cremiger zu machen. Zum Schluss kannst du das Gericht mit frischem Basilikum oder Petersilie sowie etwas geriebenem Parmesan servieren



Guten Appetit



Pizza Margherita

Für 4 Personen

1 Stunde 30 Minuten Insgesamt

10-12 Minuten Backen



Zutaten für Belag:



- Tomatensauce (800 g)
- frischen Mozzarella (125 g ca. 4 Kugeln)
- frischem Basilikum (20-30 frischen Blätter)
- Olivenöl (4-6 EL)
- Option: Salz (1 Prise); Pfeffer (nur ein bisschen); Zucker (eine kleine Prise) für die Sauce

Zutaten für Teig:

- Mehl (600 g)
- Wasser (360 ml)
- Salz (2 TL)
- Zucker (1 TL)
- Olivenöl (2 EL)
- Trockenhefe (1 Päckchen ca. 7 g) oder frische Hefe (20g)



Zubereitung:

1. Teig vorbereiten:

- Hefe und Zucker im warmen Wasser auflösen.
- Mehl in eine Schüssel geben, Salz untermischen.
- Hefewasser + Olivenöl dazugeben und 8–10 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig zugedeckt 1-2 Stunden gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
- Den Teig in 4 gleich große Kugeln teilen.

2. Pizzen formen:

- Jede Teighugel zu einem dünnen runden Boden ausziehen oder ausrollen.
- Auf ein Blech oder Pizzastein legen.



Dauer: 30-35min.

**Portionen:
4
Personen**

Kartoffel Gemüse Pfanne mit Kürbis und Blumenkohl

Zutaten:

- **500 g Kartoffeln (festkochend)**
- **300 g Hokkaido-Kürbis**
- **200 g Blumenkohl**
- **2 Karotten**
- **1 rote oder gelbe Paprika**
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehen**
- **2–3 EL Öl**
- **1 TL Paprikapulver**
- **½ TL Kurkuma**
- **1 TL Kräuter der Provence oder Thymian**
- **Salz & Pfeffer**
- **100 ml Gemüsebrühe**
- **Optional frisch: Petersilie, Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln**
- **1 TL Zitronensaft für mehr Aroma**



Dauer: 35-
40min

Portionen:
4 Personen

Kartoffel Gemüse Pfanne mit Kürbis und Blumenkohl

Zubereitung:

- **Kartoffeln, Kürbis, Blumenkohl, Karotten und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden**
- **Zwiebel und Knoblauch fein hacken**
- **Öl in einer großen Pfanne erhitzen**
- **Kartoffeln 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldig werden**
- **Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitbraten**
- **Kürbis, Karotten, Blumenkohl und Paprika dazugeben und alles gut mischen**
- **‘Gewürze zugeben, damit sich die Aromen entfalten**
- **Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Deckel auflegen und 10–15 Minuten auf mittlerer Hitze garen**
- **1 TL Zitronensaft für leichte Frische**
- **Mit frischen Kräutern bestreuen und genießen.**

Kartoffeln mit Bohnen

Von Arina



Zubereitung:

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 300 g grüne Bohnen (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Thymian oder Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- Salz & Pfeffer

1. Backofen vorheizen: 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft.
2. Kartoffeln vorbereiten: waschen, ggf. schälen, in Spalten oder Würfel schneiden.
3. Bohnen vorbereiten: Enden abschneiden, bei tiefgekühlten Bohnen vorher nicht auftauen – einfach auf das Blech geben.
4. Würzen: Kartoffeln und Bohnen in eine große Schüssel geben, Olivenöl, Salz, Pfeffer und optional gehackten Knoblauch gut vermengen.
5. Backen: Alles auf einem Backblech verteilen, so dass die Kartoffeln nicht übereinanderliegen. 35–40 Minuten backen, gelegentlich wenden, bis die Kartoffeln goldbraun und die Bohnen zart sind.
6. Servieren: Optional mit frischen Kräutern (Petersilie oder Schnittlauch) bestreuen.



Personen: 4



Zeit:
45-50 min.



Spaghetti Carbonara

Dauer: 45 – 50 min



Zutaten

Teig

200g Samola
1-2 EL Wasser
1 Prise Salz
10g Mehl

Carbonara

300g Spaghetti
75-100g Pancetta
75-100g Parmesan
5-6 Eigelb
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Pasta Wasser

Spaghetti Carbonara



Zubereitung



Teig

- Weizenmehl und Hartweizengrieß in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Die Eier hineinschlagen und eine Prise Salz hinzufügen.
- Alles gut vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, kannst du einen kleinen Schuss Wasser hinzufügen.
- Den Teig abdecken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Teig portionsweise ausrollen – für Spaghetti sich eine Ausrollstufe „5“ auf der Nudelmaschine.

Carbonara

- Die Pancetta Streifen in die erhitzte Pfanne legen und anbraten, bis das Fett langsam austritt. Sobald der Speck knusprig ist, aus der Pfanne nehmen, Fett in der Pfanne lassen.
- Sobald die Spaghetti al dente sind, diese direkt aus dem Topf in die Pfanne legen und schwenken.
- Danach die Eigelbmasse und eine Kelle Pasta Wasser mit in die Pfanne geben. Die Hitze auf maximal auf niedrige Stufe stellen (oder Herd ganz aus lassen) und alle Zutaten kräftig rühren, damit es nicht stockt sondern nur leicht andickt und cremig wird.
- Die Speckstreifen und ggf. weiteres Pasta Wasser hinzugeben bis unter ständigem rühren eine cremige Soße entsteht.
- Bei Bedarf mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verfeinern.



Gurken Sushi°

Für 4 Pers.

Kochzeit: 25m.

Zutaten:

Salatgurke 1 St

Nori Blätter 5 St

Garnelen 200g

Frischkäse 200g

Avocado 100g

Salz und Pfeffer
zum Geschmack

1. Zuerst Garnelen braten.
2. Gurken und Avocado waschen, in gleiche streifen schneiden.
3. Frischkäse mit Gewürzen cremig rühren an den Nori Blätter verstreichenden.
4. Die Garnelen auf dem Frischkäse verteilen, Gurken und Avocado Stücke zuletzt legen.
5. Das Gurken Sushi von unten nach oben aufrollen. Zum Schluss mit einem scharfen Messer in 2,5 cm breite Röllchen schneiden.

Klimafreundlich es Rezeptbuch

Rezepte in diesem Buch

- Sommerrollen

Frische, leichte Rollen mit Gemüse und optional Tofu oder Garnelen.

- Nudeln mit Tomatensoße

Ein klassisches Pastagericht mit fruchtiger Tomatensoße.

- Pizza Margherita

Der italienische Klassiker mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum.

- Nudeln Carbonara

Cremige Pasta mit Speck, Ei und Parmesan.

- Kartoffeln mit Bohnen

Ein einfaches, herzhaftes Gericht mit Kartoffeln und grünen oder weißen Bohnen.

- Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Bunte Pfanne mit Kartoffeln und gemischtem Gemüse — schnell und lecker.

Von der ES-Gruppe 9a