



PH-Seminar „So schmeckt Klimaschutz – Klimagenuss und –kultur im
Klassenzimmer“
26. Februar 2015

REZEPTE

Karotten-Linsen-Aufstrich

500g Karotten
250g rote Linsen (Garzeit ca. 10-15 min.)
500ml Kokosmilch
Wasser zum Aufgießen
(ev. 2 Handvoll Kokosflocken für mehr Kokosnote)
1 gr. Zwiebel
3 gr. Zehen Knoblauch
1 daumengroßes Stück Ingwer
Gewürze nach Geschmack:
Koriandersamen, Anis, Gelbwurz, Zimt, Curryblätter...
frische Kräuter nach Geschmack (zB Blattkoriander)
Salz
Sesammus zum Abrunden
Bratöl

1. Die Zwiebeln grob hacken und in Öl hellbraun anbraten
2. Alle Gewürzzutaten kurz mitrösten (nicht anbrennen!)
3. Mit etwas Wasser aufgießen
4. Linsen und grob geschnittene Karotten zugeben (und die Kokosflocken)
5. Zugedeckt auf kleiner Flamme dünsten lassen
6. Immer wieder umrühren und mit Kokosmilch und wenn nötig mit Wasser aufgießen bis alles gar ist
7. Den Aufstrich im Standmixer (oder mit Mixstab) fein pürieren
8. Den Aufstrich mit Sesammus abrunden und mit Salz und Gewürzen/Kräutern abschmecken.

Tipp: Den Aufstrich unter Rühren vorsichtig auf 80°C erwärmen und in saubere Gläser abfüllen, mit einer dünnen Ölschicht bedecken und Gläser dicht verschlossen kühl und dunkel lagern. Hält sich mind. 2 Monate.

Topinamburschaumsuppe mit Thymian-Erdnuss-Pesto

Suppe:

4 große Topinamburknollen
3 EL Butter
1/8 L Weißwein
¼ L Obers/Milch
¼ l Wasser oder Gemüsesuppe
Salz
Honig
Zitronensaft
Muskatnuss, gerieben

Pesto:

5 dag Erdnüsse, geschält
1 TL Salz
3 EL Thymian (od. Kräuter nach Geschmack)
3 EL Leindotteröl (bzw. Öl nach Geschmack)

Suppe:

1. Die Topinamburknollen waschen, schälen und grob schneiden.
2. Die Zwiebel klein schneiden und in einem Topf mit etwas Butter anrösten.
3. Die Topinambur dazugeben und kurz mit braten lassen.
4. Mit Weißwein ablöschen und mit Wasser aufgießen.
5. Die Knollen ca. 10 min weich dünsten lassen.
6. Obers/Milch zugeben und im Standmixer fein schaumig pürieren.
7. Suppe auf gewünschte Konsistenz bringen (mit Milch, Wasser) und mit Honig, Zitronensaft, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Pesto:

2. Die Erdnüsse in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie duften.
3. Die Erdnüsse mit Salz, Öl und Kräutern im Standmixer/mit Stabmixer pürieren (es dürfen ruhig noch kleine Erdnussstücke erhalten bleiben).

Die Suppe anrichten und einen EL Pesto in jedes Teller geben.

Topinambur-Chips

Topinamburknollen
Sonnenblumenöl
Salz

Die Knollen gut waschen und in feine Scheiben hobeln. Diese mit Sonnenblumenöl in einer Schüssel durchmischen. Auf ein Backblech auflegen (möglichst nicht übereinander) und bei 180°C Ober/Unterhitze im Backrohr backen bis die Chips knusprig-braun sind. Salzen.

Wintergemüse-Quiche

Teig:

200g Topfen

150g Butter

300g Dinkelmehl (zur Hälfte Vollmehl)

Alle Zutaten verkneten und ca. 30 min kühl rasten lassen. Den Teig dünn für ein Backblech ausrollen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und bei 200°C Ober/Unterhitze ca. 10 min backen (zur Versiegelung des Teigbodens).

Variante 1: Rote Rübe-Schafkäse

250g rote Rüben, halb vorgekocht

eine große Handvoll Haselnüsse, ganz

150g Frischkäse

2 EL Honig

2 EL Zitronensaft

200g Schaffeta

Kräuter/Gewürze nach Geschmack (zB Zitronenthymian für frische Note oder Sternanis und Pfeffer grob zerstoßen für winterlichen Geschmack)

1. Frischkäse mit Honig und Zitronensaft verrühren und auf Teigboden streichen.
3. Rote Rüben klein würfeln, salzen, Kräuter/Gewürze untermischen und darauf verteilen.
4. Haselnüsse und Fetakäse grob hacken und beides darüberstreuen.
5. Bei 200°C im Backrohr ca. 20-30 min backen.

Variante 2: Kürbis-Pilze

300g Hokkaidokürbis

1 mittlere Zwiebel, rot

150g frische Pilze der Saison (zB Steinpilze, Champignons, Seitlinge...)

etwas Steinpilzöl (od. anderes Öl)

Kräuter/Gewürze nach Geschmack (Knoblauch in Scheiben, Salbei, Rosmarin, Thymian...)

1. Hokkaidokürbis halbieren (nicht schälen!), in dünne Scheiben schneiden und Teigboden damit belegen.
2. Zwiebel halbieren, in feine Ringe schneiden, auf Kürbis legen, mit Kräutern bestreuen
3. Steinpilze in Scheiben schneiden und zuletzt auf dem Blech verteilen.
4. Quiche mit wenig Steinpilzöl beträufeln.
5. Bei 200°C im Backrohr ca. 20 min backen.

Pastinaken-Vanille-Creme mit Zimtblüten

250g Pastinaken

Mark einer Vanilleschote

3 Zimtblüten/kl. Zimtstange

Schale 1 Orange

100g weisse Schokolade

Dekoration:

1/8 Obers

Früchte nach Saison (Marillen, Orangen...), Blüten, Schokohobel...

1. Die Pastinaken geschält und grob geschnitten in etwas Wasser mit ausgekratzter Vanilleschote, Zimtblüten und Orangenschale weich kochen.
2. Pastinaken fein pürieren.
3. In das warme Püree die weisse Schokolade in kleinen Stücken einarbeiten.
4. Die Creme in Gläser füllen, mit Früchten und geschlagenem Obers garnieren.

Amaranth-Riegel – der unwiderstehliche Power-Pausensnack

320g Kakaobutter

240g Amaranth, gepoppt

2 TL Vanille, gemahlen

180g Nüsse nach Geschmack (geröstet und gehackt)

250g natürlich getrocknete Früchte nach Geschmack (gehackt)

150g Nussmus (zB weißes Mandelmus, Haselnussmus)

4 EL Kakaopulver

2 TL Zimt

1 Prise Salz

Süßungsmittel nach Geschmack (zB Honig, Agavendicksaft, Maissirup...)

Die Kakaobutter schmelzen und mit übrigen Zutaten in einer großen Schüssel gut verrühren. Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier ca. 1cm hoch aufstreichen und mit 2. Backpapier/Blech gut andrücken. Die Riegelmasse ca. 1 Stunde kühlen, anschließend nach Belieben schneiden. Die Riegel halten sich bei kühler, trockener Lagerung einige Monate.

Tipp: Die Riegel können auch noch zur Hälfte in geschmolzene Bitterschokolade getaucht oder damit verziert werden.