

# Online-Kochkurs Nachhaltige Ernährung

## Menü



Ziegenkäse in der Feige  
Gelbe Beete | Rotkohl-Couscous | Walnüsse



Vegan Wellington  
Ofengemüse | Pesto



Spekulatius-Panna-Cotta  
Gewürzbirne | Schokoladensoße

mit  
Küchenmeister  
Christopher König



für ein  
zukunftsfähiges  
Augsburg

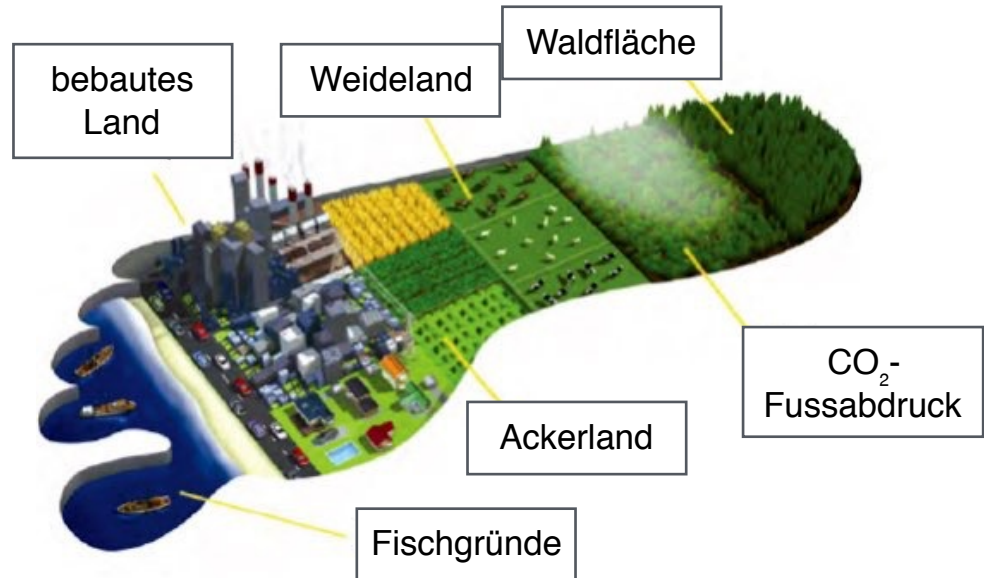


**Food-Fighter.de**

Gedruckt auf Recycling-Papier

# Der ökologische Fußabdruck

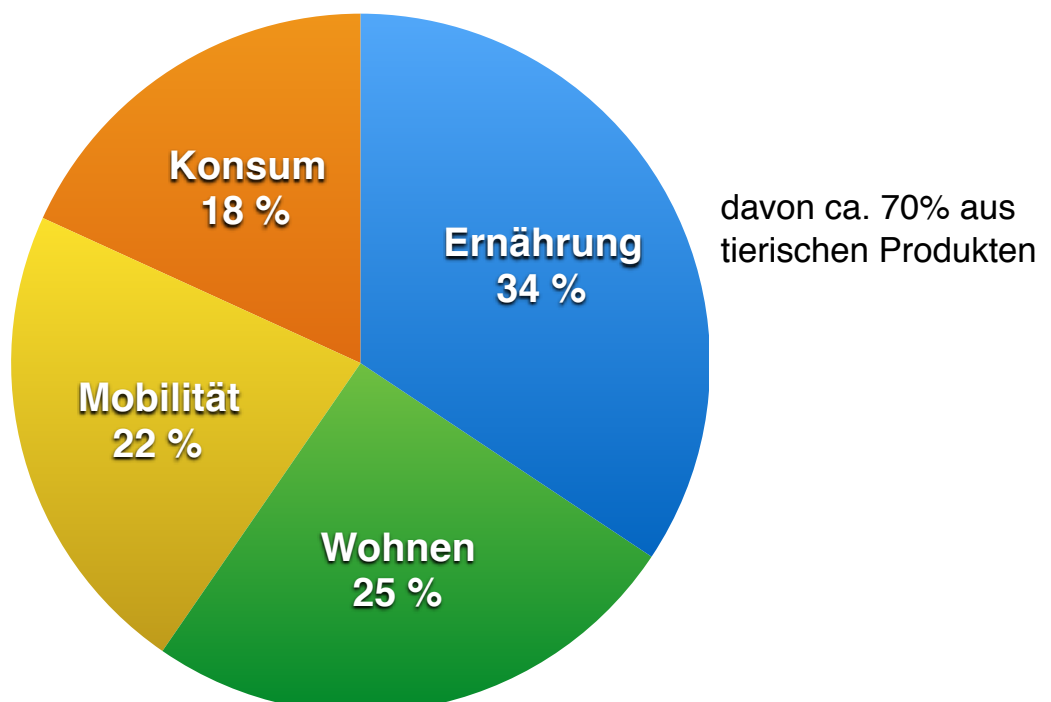
Der ökologische Fußabdruck misst die Auswirkungen unseres Alltags und unseres Konsums auf die Natur. Beispielsweise wie viel Fläche pro Person für Städte oder auch Wälder und Felder benötigt wird.



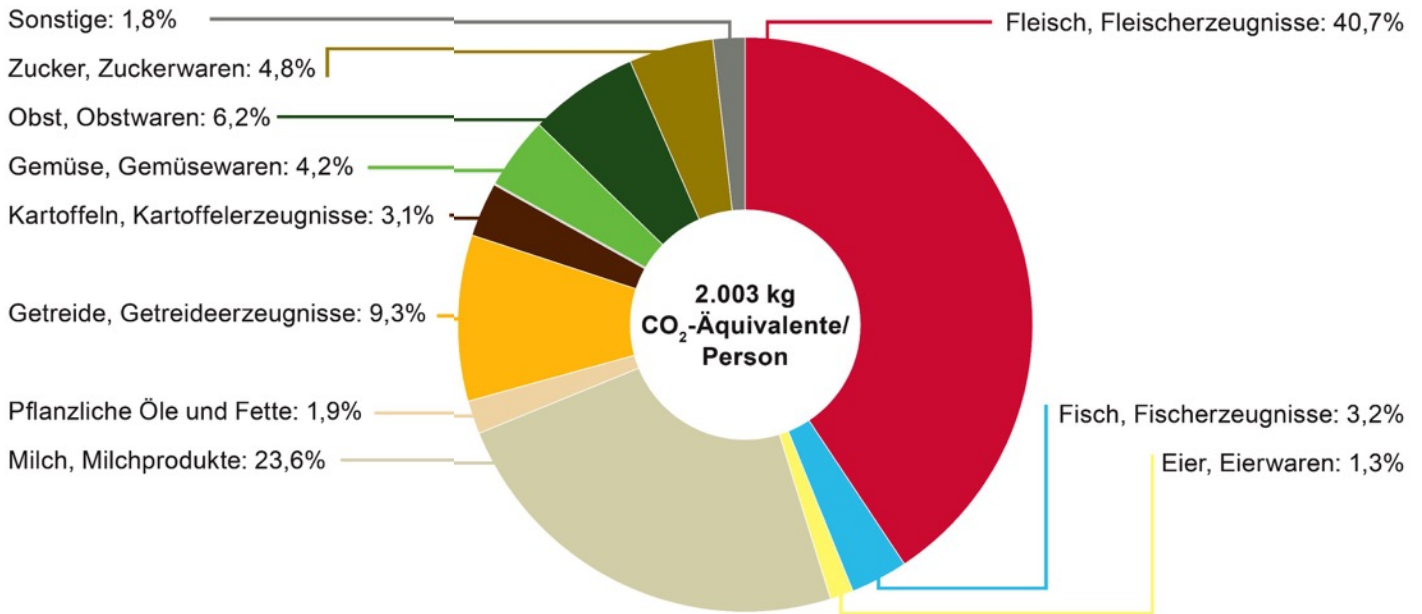
Ein Teil des ökologischen Fußabdrucks ist auch der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, d.h. wie viel CO<sub>2</sub> und weitere Treibhausgase in verschiedenen Bereichen unseres Lebens produziert werden. Durchschnittlich erzeugt jeder Deutsche 12,5 Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen im Jahr. Um die Ziele des Pariser Klima-Abkommens (Temperaturanstieg von max. 2°C) zu erreichen, müssten diese auf 2 Tonnen verringert werden.

Quelle: <https://whygreeneconomy.org/information/ecological-footprint-of-the-richest-methodology/>

**Anteil der Treibhausgas-Emissionen nach Lebensbereichen**



Direkte Treibhausgas-Emissionen der Ernährung in Deutschland je Person.



Quelle: WWF Studie 2012 Klimawandel auf dem Teller

**Maßnahmen zu einer klimafreundlichen Ernährung**



Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel



Biologische Lebensmittel können zum Klimaschutz beitragen



Regional ist erste Wahl — keine Flug-Transporte



Saisonales Obst und Gemüse aus Freiland



Frische, gering verarbeitete Lebensmittel statt Tiefkühlware oder Fertigprodukten



Wegwerfen von Lebensmitteln vermeiden. Weiterverarbeitung von Lebensmittelresten.



Umweltverträgliche Verpackungen



Einkaufen zu Fuß oder Fahrrad statt mit dem Auto

## Rezepte - Vorspeise

### Rotkraut-Couscous-Salat mit gelber Beete

**Menge:** 4 Portionen Vorspeise,  
oder 2 Port. Hauptspeise

1/6 Rotkohl, frisch (ca. 150 g)  
100 g Couscous bzw.  
Hartweizengrieß

150 ml Apfelsaft  
2 EL Zitronensaft,  
Apfelessig o. Balsamico

2 EL Öl  
1 TL Salz  
Pfeffer

1 Msp Zimt  
Optional gemahlene Ingwer, Chilipulver, gemahlene Anis, Orangenabrieb

1 kleine Zwiebel  
1 gelbe Beete  
1 EL Öl  
7 ganze Walnüsse (ca. 30 g geschält)  
Salz, Pfeffer



#### Zubereitung:

Den Rotkohl grob in eine Schüssel raspeln. Alternativ kann man den Rotkohl dünn schneiden und hacken.

Den Couscous zum Rotkohl geben und mit Apfelsaft, Essig, Öl und Gewürzen mischen.

Walnüsse schälen und grob hacken.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Gelbe Beete schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden.

Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl die gelbe Beete anschwitzen, dann Zwiebeln und Walnüsse hinzu und mit andünsten.

Mit einem Schuss Wasser (5 EL) ablöschen.

Das Ganze abkühlen lassen und unter den Couscous-Salat mischen.

## Rezepte - Vorspeise

### Gefüllte Feigen mit Ziegenkäse

**Menge:** 2-3 Portionen

6 Feigen  
Nüsse z.B. Walnüsse oder Cashews  
½ Ziegenkäse, Brie oder Camembert  
aber auch mit anderem Käse wie Feta möglich  
1 EL Zitronensaft  
Honig  
½ Zitronenabrieb  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Danach klein hacken und bei Seite stellen. Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen.

Feigen waschen und trocken tupfen. In einer Kreuzform die Feige vorsichtig einschneiden. Nicht bis nach ganz unten, damit sie noch nach dem Füllen stabil bleibt.

Die Füllung vorbereiten. Hierzu den Ziegenkäse in eine Schüssel zerbröseln. Die gehackten Nüsse, Pfeffer, etwas Salz, Zitronensaft und Zitronenabrieb dazu mischen bis es eine „klebrige“ Masse ergibt.

Die Feigen mit einem Teelöffel vorsichtig befüllen. In eine Backform geben und mit dem Honig beträufeln. Pro Feige reicht ca. 1 Teelöffel Honig. Für ca. 15 Minuten im Backofen backen.

### Gebackener Ziegenkäse

½ Ziegenkäse  
1 EL Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft  
Optional Rosmarin und Pfeffer

**Zubereitung:**

Honig mit Rosmarin und 1 Prise Pfeffer vermischen. Den Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit dem Honig beträufeln.

Bei 180°C 7-10 min backen bis der Käse eine leicht hellbraune Farbe bekommt.

## Rezepte - Hauptgang



### Strudelteig (Grundrezept)

**Menge:** 4-5 Portionen

150 g	Mehl (Typ 405, 550 oder Weizendunst)
50 ml	lauwarmes Wasser
1 EL	Essig (Apfel- oder Weinessig) (10g)
2 EL	Öl (kein Olivenöl)
1 Prise	Salz

#### Zubereitung:

Mehl sieben und eine Mulde machen, restliche Zutaten hinzu geben. 10 Min lang mit den Händen gut durchkneten, bis es einen glatten Teig ergibt. Der Teig sollte nicht austrocknen, deswegen ihn in eine Folie oder Tüte wickeln und 30 min ruhen lassen.

**Haltbarkeit:** Gekühlt, 1 Woche

#### Vor dem Backen:

Strudelteig auf einem bemehlten Küchentuch dünn auswellen. Dabei 1-2 mal die Seite wenden. Um den Strudel besonders dünn zu bekommen, nimmt man den ausgewellten Teig auf beide Handrücken und dehnt den Teig mit Hilfe der Schwerkraft so lange bis das Licht durchschimmert. Den dünnen Strudelteig auf dem bemehlten Küchentuch ausgebreitet lagern.

#### Vegan Welligton backen:

Den ausgezogenen bzw. gewellten Strudelteig mit Öl dünn einpinseln. Die in Wirsingblätter eingeschlagene Vegan Wellington Füllung auf einer Kante des Strudelteigs legen. Den Teig rechts und links einschlagen und mit Hilfe des Küchentuchs einrollen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nach Wunsch ein Rauten-Muster einschneiden und nochmals mit Öl einpinseln.

Im Ofen bei 200 °C bei Umluft 25-30 Min backen bis der Strudel eine braune Farbe bekommt.

# Rezepte - Hauptgang

## Vegan Wellington (Füllung)

**Menge:** 4 Portionen

**Abwandlung:** Doppelte Menge ergibt 7-8 große vegane Burger-Patties

3 EL            neutrales Öl  
 1 kleine      Zwiebel, rot  
 1 Zehe        Knoblauch, gepresst  
 1 kleine      Rote Beete, (ca. 75 g)  
 50 - 100 g    Gemüseschalen, geputzt

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Rote Beete waschen und samt der Schale grob raspeln. Die Gemüseschalen vom Ofengemüse auf dem Schneidebrett zerhacken. Nun alles Gemüse in einem Topf oder Pfanne mit Öl für 7 Min anschwitzen.

120 g            Kidneybohnen oder schwarze Bohnen (½ Dose) Abtropfwasser aufheben!

Abgetropfte Bohnen zerhacken und zusammen mit dem gedünstetem Gemüse in eine Schüssel geben.

50 g    Reis-, Mais- oder Dinkelwaffeln

Waffeln in die Schüssel mit dem Gemüse zerbröseln und vermischen.

100 ml        Abtropfwasser der Bohnen  
 1 EL         Tomatenmark  
 2 EL         dunkler Balsamico  
 1 EL         Senf  
 1 TL         Paprikapulver, **geräuchert**  
               Salz, Pfeffer, nach belieben Cayennepfeffer  
 evtl.        gehackte Petersilie  
 1 EL         Stärke (von Mais- oder Kartoffel)  
 2 EL         geschrotete Leinsamen (geben zusätzlich Bindung)

Gewürze und restliche Zutaten zusammen mit dem Abtropfwasser verrühren und in die Schüssel geben. Alle Zutaten nun miteinander vermischen. Gut Abschmecken und am Besten einen halben Tag stehen lassen, damit sich die Gewürzaromen entfalten können. Die Masse vor dem Formen nochmals probieren, gegebenenfalls nochmals abschmecken.

5-6            Wirsingblätter  
 1 EL         Senf

Wirsingblätter waschen und die große mittlere Blatt-Ader heraus schneiden. Die Wirsingblätter zu einer rechteckigen Fläche legen und mit Senf einstreichen. Wer es gerne herzhafter mag, darf die Blätter mit Masala, Pfeffer und Salz würzen. Die rote Füllung mit den Händen in eine längliche Form pressen und auf die Wirsingblätter legen und ringsum ummanteln und zur Seite legen.

**Haltbarkeit:** Gekühlt, 3 Tage. Gefroren, 6 Monate

# Rezepte - Hauptgang

## Pesto von Allerlei Blattgrün

**Menge:** Soße für 3 Portionen

1 Bund Blätter von Radieschen, Karotte, Beete usw.  
 Sonnenblumenkerne, Walnüsse oder Pinienkerne  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 4-5 EL Öl  
 ½ TL Salz

### Zubereitung:

Das Grün von Radieschen und Karotten abschneiden. Stiele kurz halten, es wird nur das Blattgrün gebraucht. Welche Blätter entsorgen, den Rest gründlich waschen. Danach in einem Sieb abtropfen lassen. Falls zur Hand eine Salatschleuder nutzen.

In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten und herausnehmen.

Die trockenen Blätter zusammen mit dem geschälten Knoblauch, Sonnenblumenkerne und Salz mit Hilfe eines Mixer oder Mörser zerkleinern. Dabei langsam mixen und nach und nach das Öl hinzu geben. Jedoch nicht zu lange, da Wärme dem Blattgrün schadet!

Mit dem Mörser das Pesto zu machen ist zwar sehr zeitaufwendig, aber es bekommt ein besseres Aroma.

Das fertige Pesto in einem sauberen Glas aufbewahren. Falls es nicht am selben Tag verzehrt wird, mit etwas Öl vollständig bedecken, dann bekommt das Pesto einen natürlichen Verschluss.

**Haltbarkeit:** Gekühlt, 10 Tage

## Ofengemüse

Pastinake oder Petersilienwurzel  
 Kohlrabi  
 Karotte  
 Steckrübe  
 Rote Beete  
 Öl  
 Salz, Pfeffer, Honig, frische Kräuter

### Zubereitung:

Das Gemüse mit einer Bürste putzen und schälen.

Beachte: Gemüseschalen zur Weiterverarbeitung in einer Schüssel mit Wasser lagern.

Das geschälte Gemüse der Länge nach vierteln oder nur halbieren.

Alles in einer Schüssel mit Öl und Gewürzen marinieren.

Nun das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Zusammen mit dem Vegan Wellington 7 Min. backen, wenden und weitere 7 - 10 Min backen.

**Haltbarkeit:** Gekühlt, 4 Tage



# Rezepte - Nachtisch

## Gewürz-Birnen

250 ml	Apfelsaft
45 g	Zucker, weiß
2 Kapseln	Kardamon
1	Nelke
½	Sternanis
etwas	Ingwer, dünn geschnitten
etwas Pulver	Kurkuma, frisch oder als
2-3	feste Birnen

### Zubereitung:

Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse ausstechen.  
Bitte Beachte: Birnenschalen können weiterverwendet werden.



Apfelsaft, Zucker und Gewürze in einem Topf aufkochen, danach auf niedrigere Stufe stellen. Die halbierten Birnen kompakt in einen kleinen Topf setzen. Nun 7 Min mit geschlossenem Deckel am Siedepunkt halten und leicht köcheln lassen. Anschließend ausschalten, vom Herd ziehen und im Fond erkalten lassen.

Achtung Kontrollieren: Viele Birnensorten haben unterschiedliche Garpunkte!

**Haltbarkeit:** Gekühlt, bis zu 4 Tage. Eingemacht mit Fond im Weck-Glas 5 Monate

## Spekulatius Panna-Cotta

**Menge:** 3 Gläser

200 ml	Mandelmilch (Mandelsahne oder Sahne)
2 EL	Zucker (20 g)
Abrieb	einer viertel Orangenschale
½ TL	Spekulatius-Gewürz (Zimt, Muskat, Piment, Vanille, Ingwer)
¼ TL	Agar Agar (1 g)
Optional	3 Spekulatius, zerbröselt

### Zubereitung:

Zucker in einen kleinen Topf geben und mit Hilfe eines Holzlöffels unter Rühren auf mittlerer Hitze schmelzen und so lange weiter Rühren bis der Zucker hellbraun wird. Die Mandelmilch sollte bereitgestellt werden. Sobald der Zucker zu Karamell geworden ist, wird dieser mit Mandelmilch abgelöscht. Das Karamell sollte sich auflösen, danach die Gewürze und Agar Agar hinzu geben. In Schalen füllen und kühl lagern.

**Haltbarkeit:** Gekühlt, bis zu 4 Tage

# Schokoladensoße

60 ml Wasser oder Milch  
50 g Zucker  
20 g Kakaopulver (kein Instantpulver wie Kaba)

Alle Zutaten im kleinsten Topf vermischen und zur gewünschter Konsistenz einkochen.

Abwandlung: Espresso/Kaffee an Stelle von Wasser

**Haltbarkeit:** 1 Woche

## Rezepte - Resteverwertung

### Birnen-Fruchtsoße

**Zubereitung:**

Die Birnenschalen mit dem gesiebten Gewürzfond der Gewürz-Birnen einkochen bis die Schalen weich und verkocht sind. Mit einem Stabmixer pürieren und gegebenenfalls weiter köcheln lassen bis es die gewünschte Konsistenz bekommt.

**Haltbarkeit:** Gekühlt, 3 Tage

### Birnen-Chips

**Zubereitung:**

Fülle eine Tüte oder Konservenglas mit Birnenschalen, gib 1 EL Zucker und 1 Msp Zimt hinzu. Nun schütteln bis sich das Ganze schön vermischt. Auf ein Backpapier verteilen und im Ofen bei 150 °C bei Umluft für etwa 15 min backen.

Die Chips in luftdichten Dosen aufbewahren.  
Diese Zubereitung klappt auch sehr gut mit Apfelschalen.

**Haltbarkeit:** Kühl, luftdicht und trocken gelagert bis zu 7 Tage

### Strudelteig - Zimt-Platten als süße Deko

**Zubereitung:**

Der Strudelteig-Reste dünn ausrollen. Mit zerlassener Butter oder neutralem Öl bestreichen und dünn mit Zimt-Zucker bestreuen. Den Teig einfach falten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Nochmals mit zerlassener Butter oder Öl bestreichen und mit Zimtzucker bestreuen.

Im Ofen bei 200 °C 10 - 12 Min backen. Abkühlen lassen und zum Dekorieren in grobe Stücke brechen oder einfach so snacken.

**Haltbarkeit:** Luftdicht und trocken gelagert bis zu 5 Tage

# Grundrezepte

## Scharfer Senf

**Menge:** 3 Gläser

200 g	Senfkörner
5	Pfefferkörner, weiß
1	Pimentkorn
275 ml	weißer Balsamico oder Weißweinessig
100 ml	Wasser
75 g	Gelierzucker
3 TL	Salz (10g)
etwas	Kurkuma ,für die Farbe

### Zubereitung:

Du beginnst damit, die Senfkörner, Pfeffer und Piment so fein wie möglich zu vermahlen. Am besten gelingt es mit einer Kaffeemühle, alternativ mit einem Mörser. Je feiner du die Körner vermalst, umso feiner wird auch der Senf.

Tipp: Wenn du die Körner nicht selbst mahlen möchtest, kannst du 200 g Senfmehl verwenden.

Erhitze das Wasser mit dem Balsamico in einem Topf.

Nimm den Topf vom Herd und lass die Flüssigkeit auf eine lauwarme Temperatur abkühlen. Dieser Schritt ist besonders wichtig, damit der Senf nicht bitter wird.

Vermische alle trockenen Zutaten miteinander.

Gieße die Flüssigkeit über das Senfmehl und verrühre alles mindestens fünf Minuten lang mit einem Mixer.

Fülle den Senf in sterilisierte, gut verschließbare Gläser.

Lasse den Senf drei Tage stehen, dann verliert er seine anfängliche Schärfe.

**Haltbarkeit:** Kühl, 3 Monate