Klimafreundlich Kochen&Genießen

Gut für´s Klima

regional, saisonal und alltagstauglich

Herbst 2023

Rote Bete Carpaccio mit

Apfel und Walnuss

Bruschetta mit Allerlei

Bergische Reibeküchlein mit
Lambachtalforellen

Linsenbolognese mit Bergischer Pasta

Zu schade für die Tonne-Eis

AggerEnergie
Kochstudio 02261 3003-120

Rote Bete Carpaccio mit Äpfeln und Walnüssen

Für ca. 6-8 Vorspeisen

500 g	rote Bete	waschen, mit
	grobem Meersalz	und
	Olivenöl	einreiben und in einer verschlossenen Auflaufform oder in Alufolie im Backofen bei 200°C ca. 1 Stunde bissfest garen. Rote Bete wie Pellkartoffeln pellen, alles auskühlen lassen und in dünne Scheiben hobeln.
2	Äpfel	putzen, mit Schale in Spalten schneiden, mit
2 EL	Olivenöl	und
1 EL	Zitronensaft	mischen und mit
	Salz	
	Pfeffer	würzen.
60 g	Walnüsse (grob gehackt)	in einer beschichteten Pfanne rösten,
2 EL	Apfeldicksaft oder	
	Honig	zugeben und damit überziehen, abkühlen.
		Dressing aus
8 EL	Olivenöl	und
2-3 EL	Zitronensaft	
2 EL	Orangensaft	
1-2 TL	Apfeldicksaft oder	
	Honig	herstellen, mit
	Salz, Pfeffer	
1 TL	Senf	
1-2	Knoblauchzehen	würzen.
		Rote Bete und Äpfel fächerartig auf eine Platte geben, Dressing darauf verteilen und 2 Stunden ziehen lassen.
		Walnüsse darüber geben und mit
2 EL	Schnittlauchröllchen	garnieren.

Variationen: Das Rezept je nach Jahreszeit verändern: Lecker schmecken im Sommer zum Beispiel rohe Kohlrabischeiben, gebratene Zucchinistreifen oder auch Fenchel. Im Herbst passen Pilze.
Als Topping eignen sich Schafskäse oder Feto (fermentierterTofu) und natürlich verschiedene Nussarten.

Bruschetta oder Bergische Häppchen

Für 12 Scheiben mit Gemüse der Saison

	Baguettescheiben Ciabattascheiben Graubrotscheiben	 oder mit
	Olivenöl Knoblauch	beträufeln und in einer Pfanne oder im Backofen knusprig rösten. Danach nach Geschmack mit einreiben.
		Gemüse nach Wahl zum Beispiel
1	Fenchelknolle	oder
500 g	Pfifferlinge	oder
500 g	Spitzkohl	putzen je nach Sorte halbieren, in Scheiben oder Streifen schneiden.
1	Knoblauchzehen	pellen, davon eine fein hacken.
1	Zwiebel	pellen, fein würfeln.
½	rote Chilischote	entkernen und fein würfeln.
1 EL	Olivenöl	in eine Pfanne geben, die Zwiebeln, den gehackten Knoblauch und die Chiliwürfel darin anbraten, aus der Pfanne nehmen.
		Vorbereitetes Gemüse in
2 EL	Olivenöl	anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Chili zugeben und kurz weiterbraten. Mit
	Salz Zitronenschale gehackte Petersilie oder Thymian	würzen. Kräuter nach Geschmack zum Beispiel zugeben.

Alternative: Frischkäse oder Sour Cream auf die Brote geben und dann erst das Gemüse. Eventuell noch mit Parmesanspänen garnieren. Als Topping schmecken außerdem je nach Gemüsesorte Schnittlauch, geriebener Meerrettich, Radieschenscheiben und geröstete Körner.

Bergische Reibekuchen-Tapas mit Lambachtalforelle

Für ca. 60 kleine Küchlein

2 kg	Kartoffeln	schälen, sofort in kaltes Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
2	Zwiebeln	pellen.
		Kartoffeln auf einer Reibe reiben. Die Flüssigkeit, die sich gebildet hat abgießen. Zwiebel dazu reiben. Mit
2	Eiern (Kl. M)	und
	Salz	
	Pfeffer	
	Muskat	würzen. Bei Bedarf etwas
	Haferflocken oder	
	Buchweizenmehl	zugeben
	Öl	in einer Pfanne erhitzen, jeweils 1 Esslöffel Teig in die Pfanne geben und sehr kleine Reibekuchen backen. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldgelb backen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Mit den Beilagen servieren.

Als „Allerlei“ wahlweise…

Lachsforellentatar aus dem Lambachtal

200 g	Räucherlachsforelle	und
200 g	Lachsforellenfilet frisch	sehr fein würfeln. Von ca.
½	unbehandelten Zitrone	etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Fisch mit
2	Frühlingszwiebeln, gehackt	und
1-2 EL	Tafelmeerrettich a.d. Glas	verrühren, mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Zucker	
	Dill	und Zitrone abschmecken.

Schwarzbrot und Rübenkraut

Reibeküchlein mit dem Tartar und dem Schwarzbrot servieren.

Linsenbolognese

Für ca. 6 Portionen

100 g	Zwiebeln	pellen und fein würfeln.
2-3	Knoblauchzehe	abziehen, sehr fein hacken.
½	rote Chilischote	entkernen, fein würfeln.
100 g	Möhren	und
100 g	Stangensellerie	
100 g	braune Champignons	putzen, waschen und in 5 cm große Würfel schneiden.
6 EL	Olivenöl	in einer großen Pfanne erhitzen, die vorbereiteten Zutaten zugeben und anbraten.
3 EL	Tomatenmark	mit rösten,
1-2 EL	Honig	zugeben, mit
1 TL	geräuchertem Paprikapulver	würzen.
150 g	Berglinsen	abspülen, zu dem Gemüse geben. Mit
250 ml	Rotwein	ablöschen.
600 g	geschälte Tomaten (oder frische Tomaten)	zufügen, mit
150 ml	Gemüsebrühe	auffüllen.
1	Lorbeerblatt	und nach Geschmack
	Rosmarin und Thymian	zugeben. Kurz aufkochen und bei niedriger Temperatur mit geschlossenem Deckel Linsen und Gemüse garen.
		Mit
	Salz	
	Pfeffer	und den bereits verwendeten Gewürzen abschmecken.
	Nudeln	nach Packungsanleitung garen und mit der Bolognese servieren.

Tipp: Mit Parmesan oder Cashew-Sonnen-Blumenkern-Parmesan servieren:
100 g Cashewkerne mit 150 g Sonnenblumenkernen auf einem Backblech verteilen, nach Wunsch 1-2 gehackte Knoblauchzehen zugeben. Bei 120 °C (Umluft)
rösten, bis sie goldgelb schimmern, abkühlen lassen. Mit 50 g Hefeflocken, 1 Msp. Kurkumapulver, 1 Msp. Cayenne, Salz und schwarzer grober Pfeffer mischen. Im Mixer zu einer krümeligen Masse verarbeiten, in Gläser füllen und zum Aufbewahren luftdicht verschließen. So hält es sich einige Wochen.

Zu schade für die Tonne Eis

Superreifes Obst	vor der Tonne retten und einfach für mindestens 24 Stunden einfrieren.
	Dann mit einem Pürierstab oder Küchenmaschine cremig rühren.
	Zum Schluss etwas
Cashewmus	unterheben.
	Nach Geschmack
Frische Minze	
Zucker	
Orangenschale	mischen und als Topping auf dem Eis verteilen.

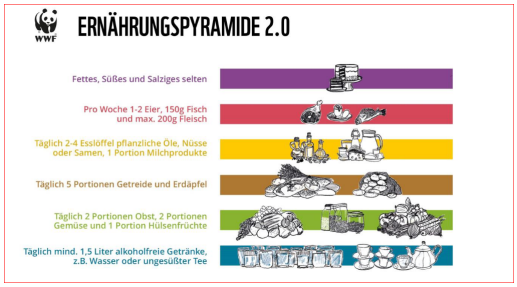
www.landwirtschaftskammer.de/verbraucher/service/landservice/landerlebnisse-bergischesland.pdf

www.bergischpur.de

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nachhaltige-ernaehrung

www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-01/vz-saisonkalender.pdf

www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-03/vz-br-ernaehrung-klima-screen.pdf



www.wwf.at/wp-content/uploads/2023/03/wwf-at_WWF_WU_Studie_Ernaehrungspyramide_2_FACTSHEET_c_WWF.pdf