



KLIMAGOURMET REZEPTKALENDER 2021

KÖSTLICHE KLIMAFREUNDLICHE
REZEPTE MIT CO₂-BILANZIERUNG





-  Champignons
- Chicorée
- Chinakohl 
- Grünkohl
- Kartoffeln 
- Knollensellerie 
- Kürbis 
- Lauch
- Möhren 
- Pastinaken
- Rettich 
- Rosenkohl
- Rote Beete 
- Rotkohl 
- Schwarzwurzel
- Spitzkohl 
- Steckrübe
- Weißkohl 
- Wirsing


Feldsalat


Äpfel 

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JANUAR 2021

Vegetarische Wirsingrouladen



Vegetarische Wirsingrouladen



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,31 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich Wirsingrouladen mit Rinderhackfüllung

1,73 Kg CO₂ pro Portion

(statt Gemüsefüllung Rinderhack-Füllung
und statt Sojacreme Milch)

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 75 g Grünkernschrot
- 1 EL Gemüsebrühe
- 30 g Walnuskerne
- 1 Stiel Petersilie
- 40 g Parmesan
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 4 Blätter Wirsing (groß)
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 gehäufter EL Currypulver
- 125 ml Sojacreme

Zubereitung

Für die Füllung zunächst die Zwiebeln fein würfeln und in 1 1/2 EL Öl andünsten. Daraufhin den Grünkernschrot dazugeben und ebenfalls andünsten.

Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Bei kleiner Hitze 25 Minuten quellen lassen, danach aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Währenddessen die Walnüsse, Thymian und Petersilie hacken, den Parmesan reiben und zur Mischung hinzugeben. Das Ei untermischen. Mit Pfeffer nachwürzen.

Die Möhren sowie den Lauch waschen, schälen, in feine Streifen bzw. Ringe schneiden und in ein separates Schälchen füllen.

Für die Hülle Wirsingblätter drei Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Danach kalt abschrecken, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Nun wird die Füllung in den Wirsing gerollt: Die Blätter ausbreiten und die dicke Mittelrippe jeweils keilförmig herausschneiden. Darauf die Grünkernmischung verteilen. Nach dem Aufrollen die Blattenden ineinander einschlagen, damit sie nicht wieder aufgehen. Mit Küchengarn fixieren oder mit Stäbchen feststecken.

Im restlichen Öl rundherum anbraten und herausnehmen.

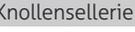
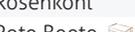
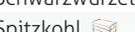
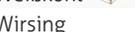
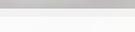
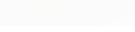
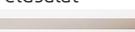
Anschließend die Möhren und den Lauch in den Bräter geben und andünsten. Mit Curry bestreuen und die restliche Gemüsebrühe dazugießen.

Die Rouladen dazu legen und zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Die Wirsingrollen aus dem Sud herausnehmen und warmhalten. Noch einmal die Gemüsesauce für vier bis fünf Minuten köcheln lassen. Dabei Sojacreme dazugeben.

Zum Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Rouladen servieren.



-  Champignons
 -  Chicorée
 -  Chinakohl 
 -  Grünkohl
 -  Kartoffeln 
 -  Knollensellerie 
 -  Kürbis 
 -  Lauch
 -  Möhren 
 -  Pastinaken
 -  Rettich
 -  Rosenkohl
 -  Rote Beete 
 -  Rotkohl 
 -  Schwarzwurzel
 -  Spitzkohl 
 -  Steckrübe 
 -  Weißkohl 
 -  Wirsing
-
-  Feldsalat
-
-  Äpfel 

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2 Welttag der Feuchtgebiete	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

FEBRUAR 2021

Selbstgemachte Maultaschen

02.02. Welttag der Feuchtgebiete: Am Welttag der Feuchtgebiete wird darauf aufmerksam gemacht, dass Feuchtgebiete von großer ökologischer Bedeutung sind, ihnen aber auch bezogen auf den Klimaschutz eine große Bedeutung zukommt: sie speichern große Mengen an Kohlendioxid und tragen damit zur Reduzierung des Treibhauseffektes bei.



Selbstgemachte Maultaschen



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,32 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich

Nudeln mit Käsesoße

1,03 Kg CO₂ pro Portion

Zutaten für 4 Personen

Für die Füllung

1 Ei
2 Stangen Lauch
200 g Sellerie
3 Karotten
1 Zwiebel, gehackt
200 ml Gemüsebrühe
150 g Weißbrot vom Vortag
100 g Magerquark
Schnittlauch (und Estragon)
frisch gehackt
Petersilie frisch geschnitten
Muskat, Salz und Pfeffer

Für den Teig

300 g Mehl
2 Eier
Salz, etwas Muskat, gerieben
50 ml Wasser
1 TL Öl

Zubereitung

Für die Füllung die Zwiebel in feine Würfel und das Gemüse in feine Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe mit den Zwiebelwürfeln im geschlossenen Topf für ein paar Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse der Brühe entnehmen und die Gemüsebrühe für später abfangen. Wichtig ist, dass das Gemüse gut abtropft und abkühlt. Wenn es in die Teighülle kommt, darf es nicht zu feucht sein.

Währenddessen das Weißbrot vom Vortag in kleine Stücke zerrupfen.

Das kalte Gemüse in eine Schüssel geben und mit den Weissbrotwürfeln, dem Magerquark, Ei, Kräutern, Muskat, Pfeffer und Salz zu einer festen Masse verarbeiten.

Für den Teig müssen alle Zutaten miteinander gut vermengt und gut geknetet werden (ca. 20 Minuten). Der Nudelteig muss trocken sein, damit er im kochenden Wasser nicht durchweicht. Dass er trocken ist, weiß man, wenn er nicht klebt.

Den Nudelteig auf bemehlter Fläche zu einem Rechteck auswellen und in kleinere Rechtecke schneiden. Von der Füllung kleine Portionen auf eine Hälfte der Rechtecke verteilen und die Rechtecke der anderen Teighälfte darüber legen. Leicht andrücken, damit die Luft entweicht, und erst dann fest andrücken.

Die Maultaschen in der abgefangenen Brühe aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Die Maultaschen können in der Gemüsebrühe serviert werden.

Tipp

Wenn Füllung übrig bleibt, lässt sie sich noch gut in der Pfanne weiterverarbeiten, z.B. zu einer Gemüsepfanne.



Champignons

Chicorée

Chinakohl 

Kartoffeln 

Knollensellerie 

Kürbis 

Lauch

Möhren 

Pastinaken

Rettich 

Rosenkohl

Rote Beete 

Rotkohl 

Spinat

Spitzkohl 

Weißkohl 

Wirsing 



Äpfel

Mo

1

8

15

22 Weltwassertag

29

Di

2

9

16

23

30

Mi

3 Tag des Artenschutzes

10

17

24

31

Do

4

11

18

25

Fr

5

12 Pflanz-eine-Blume-Tag

19

26

Sa

6

13

20

27 Earth Hour

So

7

14

21 Internationaler Tag des Waldes

28

MÄRZ 2021

Frankfurter Grüne Soße

27.03. Earth Hour: Üblicherweise wird in der Earth Hour ab 20:30 Uhr die Beleuchtung öffentlicher Wahrzeichen und Gebäude ausgeschaltet, wie z.B. die Beleuchtung einiger Hochhäuser in Frankfurt. Jeder Bürger ist ebenfalls dazu aufgerufen, seine Lichter für eine Stunde abzuschalten. www.klimaschutz-frankfurt.de/earth-hour

Frankfurter Grüne Soße

Zutaten für 4 Personen

250 g Grüne Soße Kräuter
(Borretsch, Kerbel, Kresse,
Petersilie, Pimpinelle,
Sauerampfer und
Schnittlauch)

135 g Saure Sahne, 10% Fett

500 g Naturjoghurt, 2,8% Fett

1 TL Senf

1 TL Salz

8 Eier, hart gekocht

1 Kg Kartoffeln

Zubereitung

Die möglichst frische Kräutermischung namens „Frankfurter Grüne Soße“ verlesen, waschen und die groben Stiele entfernen. Die Kräuter mit der sauren Sahne, Salz, Senf und Zucker mischen und pürieren.

Den pürierten Mix in eine Schüssel füllen, den Joghurt zufügen und gut umrühren.

Zum Schluss die Eier halbieren und die gekochten Kartoffeln mit der Grünen Soße servieren.

Tipp

Mit etwas Zitronensaft
kommt noch mehr
Frische in die Soße.



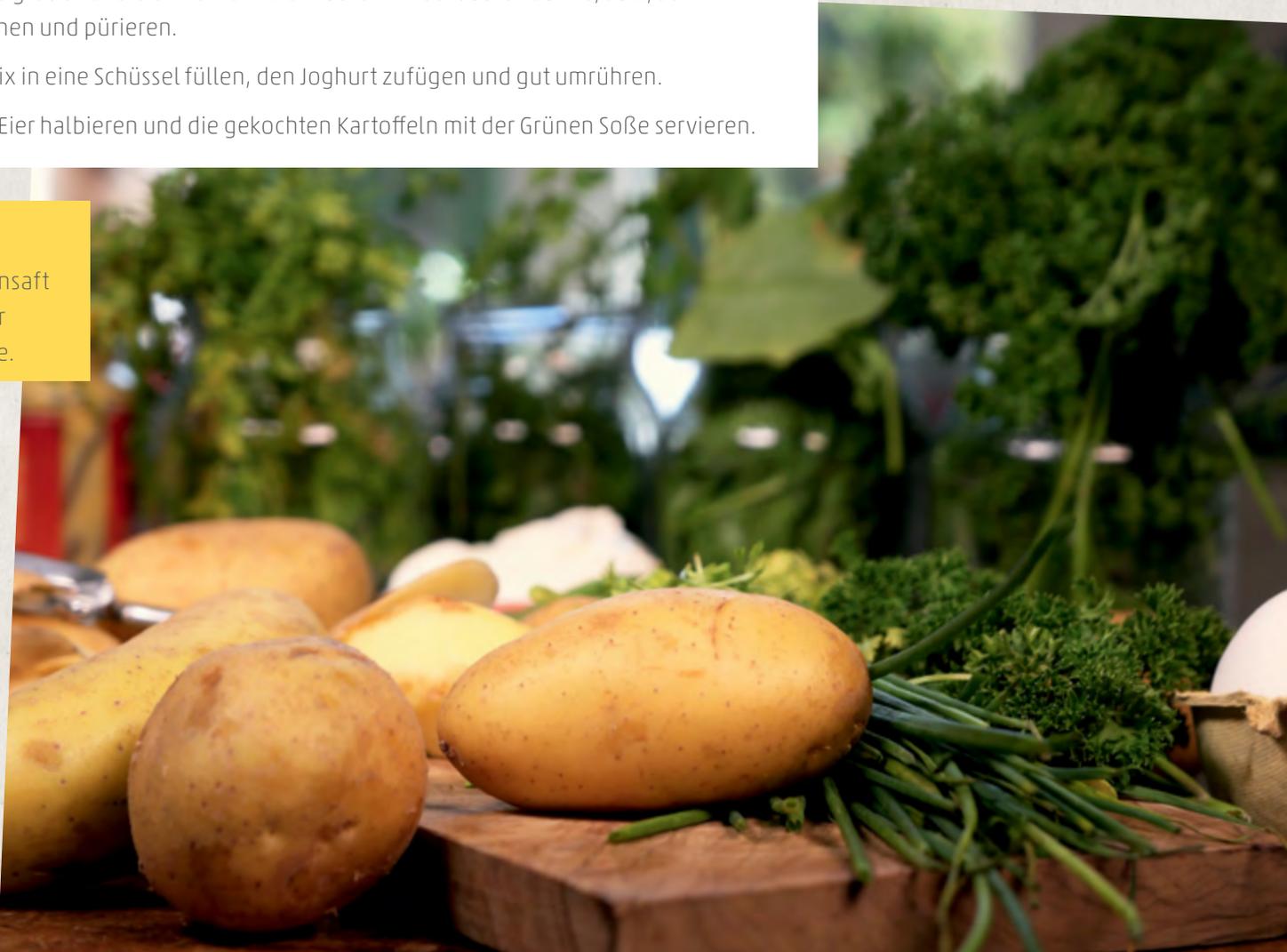
CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,12 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich

Curryhuhn mit Reis und Gemüse

1,47 Kg CO₂ pro Portion





Champignons

Kartoffeln 

Knollensellerie 

Kürbis 

Möhren 

Pastinaken 

Rettich 

Rote Beete 

Rotkohl 

Spinat

Spitzkohl 

Weißkohl 

Wirsing 



Äpfel

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

5

6

7

8

9

10

11

12

13

Ehrentag der Pflanze

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Tag der Erde

23

24

25

Tag des Baumes

26

27

28

29

30

APRIL 2021

Spinatknödel

01.04. Fossil Fools Day: Bei diesem Tag geht es um die Ablehnung des Energiegewinns aus fossilen Brennstoffen sowie die Förderung der Aufklärung über alternative Energiequellen. Außerdem soll über Klimagerechtigkeit, Gesetze und Unternehmensverantwortung aufgeklärt und sich für eine saubere und erneuerbare Energie-Zukunft eingesetzt werden.

Spinatknödel



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,26 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich
Königsberger Klopse

1,33 Kg CO₂ pro Portion

Zutaten für 4 Personen

670 g Weißbrot vom Vortag

600 g Spinat, frisch

2 kleine Zwiebeln

4 Eier

4 EL Mehl

Salz und Pfeffer

Muskat

Zubereitung

Zu Beginn die Kruste vom Weißbrot rundum abschneiden und die Hälfte der Kruste in Wasser einweichen. Die andere Hälfte wird für dieses Gericht nicht benötigt. Das Weißbrot nun würfeln oder grob zerrupfen.

Den Spinat waschen, in ein Sieb geben und ausdrücken.

Als nächstes die Zwiebeln klein würfeln und in etwas Butter glasig dünsten.

Die Zwiebeln, den Spinat, das Mehl, die Weißbrotwürfel und die ausgedrückte Rinde in einem Topf mit den Eiern und Gewürzen gut vermengen und pürieren. Falls notwendig, etwas Paniermehl hinzugeben.

Anschließend die Masse zu Knödeln formen und in siedendem Wasser zehn bis fünfzehn Minuten leicht köcheln lassen.

Tipp

Die andere Hälfte der Weißbrotkruste ist ideal, um Salatcroutons herstellen. Einfach in Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.



-  Champignons
-  Kartoffeln
- Mangold
-  Möhren
- Radieschen
-  Rotkohl
- Spargel
- Spinat
-  Spitzkohl
-  Weißkohl

-  Batavia
- Eichblatt
- Eisberg
- Kopfsalat

-  Äpfel
- Rhabarber

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 Internationaler Tag zur Erhaltung der Artenvielfalt	23
24	25	26	27	28	29	30 Gieß-eine-Blume-Tag
31						

MAI 2021

Spargelcremesuppe



Spargel- cremesuppe



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,40 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich Gulaschsuppe

2,75 Kg CO₂ pro Portion

Zutaten für 4 Personen

700 g Spargel, weiß

3 Liter Wasser

2 TL Zucker

80 g Butter

60 g Mehl

Salz und Pfeffer, weißer

2 EL Zitronensaft

2 Eigelb

6 EL saure Sahne

Evtl. saisonale Kräuter

(z.B. Kerbel)

Zubereitung

Zunächst den Spargel waschen, vom Kopf nach unten schälen und die holzigen Enden abtrennen – beides aber nicht wegwerfen. Die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Spargelschalen und -enden in 3 Liter Wasser aufkochen lassen, etwa 20 Minuten köcheln lassen, dann abseihen und entsorgen. Dabei den Sud auffangen und schließlich mit Salz sowie Zucker abschmecken.

Die Spargelstückchen in den Sud geben und ca. 20 Minuten lang weichkochen.

Derweil 80 g Butter erhitzen und mit dem Mehl eine helle Mehlschwitze herstellen. Die Mehlschwitze mit dem Spargelsud unter Rühren 15 Minuten lang kochen lassen, salzen und pfeffern. Anschließend den Zitronensaft dazugeben und nochmal kurz aufkochen lassen.

Das Eigelb mit der sauren Sahne verquirlen und die Suppe damit binden. Noch etwas Butter darin schmelzen lassen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Zum Schluss nach Belieben saisonale Kräuter in die Suppe geben.



- Blumenkohl
- Broccoli
- Buschbohnen
- Champignons
- Chinakohl
- Dicke Bohnen
- Erbsen
- Kartoffeln
- Kohlrabi
- Lauch
- Mangold
- Möhren
- Radieschen
- Rotkohl
- Spargel
- Spinat
- Spitzkohl
- Stangenbohnen
- Stangensellerie
- Weißkohl



- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Rhabarber
- Sauerkirschen
- Süßkirschen



- Batavia
- Eichblatt
- Eisberg
- Kopfsalat
- Lollo rot/grün
- Löwenzahn
- Radicchio

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6 Welttag der Umwelt
7	8	9	10	11	12	13
14	15 Global Wind Day	16	17	18	19	20 Mobil ohne Auto
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JUNI 2021

Veganer Erdbeerkuchen

15.06. Global Wind Day: Er soll einen Beitrag zum weltweiten Umweltbewusstsein schaffen, indem auf die Windenergie und ihre bedeutende Rolle im Rahmen der regenerativen Energieerzeugung aufmerksam gemacht wird.



Veganer Erdbeerkuchen



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,97 Kg CO₂ pro Blech

Im Vergleich Tiramisu

2,67 Kg CO₂ pro Blech

Zutaten für 1 Blech

180 g Rohrzucker
215 g Dinkelmehl
3 TL Backpulver
1 Pkt. Vanillezucker
3 EL Pflanzenöl, neutral
Margarine
1 Pkt. Puddingpulver, Vanille
500 ml Sojamilch (Sojadrink)
oder Hafermilch
40 g Rohrzucker
1 Kg Erdbeeren, frisch
200 ml Wasser

Zubereitung

Zuerst den Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen, keine Umluft verwenden.

Für den Biskuitboden Zucker, Mehl, Sojamehl, Back- und Vanillepulver in einer Rührschüssel vermischen. Das Wasser mit dem Öl dazugeben und verrühren, dann aufschlagen.

Die Form mit Margarine einfetten. Den Teig einfüllen, glattstreichen und im Backofen 20 bis 30 Minuten backen.

Eine Stäbchenprobe zeigt, ob der Boden fertig ist: Wenn Teig am Stäbchen hängen bleibt, noch einige Minuten weiterbacken.

Anschließend den Boden aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Währenddessen die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen, und die Früchte nach eigener Vorliebe schneiden.

Den Vanillepudding mit Pflanzenmilch nach Packungsanleitung zubereiten, leicht abkühlen lassen und auf dem Tortenboden verteilen.

Ein Tortenring sorgt dafür, dass kein Pudding vom Boden läuft. Die Erdbeeren darauf verteilen.



- Blumenkohl
- Broccoli
- Buschbohnen
- Champignons
- Chinakohl
- Dicke Bohnen
- Erbsen
- Kartoffeln
- Kohlrabi
- Lauch
- Mangold
- Möhren
- Radieschen
- Rettich
- Rotkohl
- Salatgurke
- Spinat
- Spitzkohl
- Stangenbohnen
- Stangensellerie
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebel



- Aprikosen
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Mirabellen
- Pfirsiche
- Sauerkirschen
- Stachelbeeren
- Süßkirschen



- Batavia
- Eichblatt
- Eisberg
- Kopfsalat
- Lollo rot/grün
- Löwenzahn
- Radicchio

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JULI 2021

Broccoli-Salat mit Linsen



Broccoli-Salat mit Linsen



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,29 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich

Tomate-Mozzarella-Salat

0,83 Kg CO₂ pro Portion

Zutaten für 4 Personen

- 530 g Broccoli
- 500 ml Gemüsebrühe
- 130 g Beluga Linsen
- 65 g Parmesan
- 2 TL Chilipulver
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL Rohrzucker

Zubereitung

Zu Beginn den Broccoli putzen, in Röschen schneiden und je nach Größe halbieren. Den Brocollistiel schälen und in Stücke schneiden. Anschließend die Röschen und den Stiel in 150 ml Brühe ca. sechs Minuten zugedeckt dünsten. Danach in einem Sieb abtropfen lassen und den Sud dabei auffangen.

Während des Abtropfens die Linsen in 350 ml Brühe zehn bis zwölf Minuten kochen. Im Anschluss kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette 1 TL Schale fein von der Zitrone abreiben und 4 EL Saft auspressen. Daraufhin die Zitronenschale mit dem Saft, Olivenöl, 70 ml vom Broccoli-Sud, Salz, Chili und Zucker verrühren.

Die Linsen und den Broccoli mit der Vinaigrette mischen. 30 Minuten marinieren lassen. Zum Schluss den Salat mit Parmesan bestreut servieren.



- Batavia
- Eichblatt
- Eisberg
- Kopfsalat
- Lollo rot/grün
- Löwenzahn
- Radicchio



- Äpfel
- Aprikosen
- Birnen
- Brombeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Mirabellen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Preiselbeeren
- Sauerkirschen
- Stachelbeeren
- Süßkirschen
- Wassermelonen



- Aubergine
- Blumenkohl
- Broccoli
- Buschbohnen
- Champignons
- Chinakohl
- Dicke Bohnen
- Erbsen
- Fenchel
- Kartoffeln
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- Lauch
- Mangold
- Möhren
- Paprika
- Pastinaken
- Radieschen
- Rettich
- Rotkohl
- Salatgurke
- Spinat
- Spitzkohl
- Stangenbohnen
- Stangensellerie
- Tomaten
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebel

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AUGUST 2021

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Kartoffelpuffer mit Apfelmus



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,32 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich

Frikadellen mit Soße

1,58 Kg CO₂ pro Portion

Zutaten für 4 Personen

Kartoffelpuffer

1 Kg Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Ei

1 TL Salz

1 EL Mehl

Öl

Apfelmus

2 Kg Äpfel

280 ml Wasser

Zubereitung

Für das Apfelmus gewaschene Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Danach erneut waschen.

Den Boden eines Topfes mit Wasser bedecken und mit den Äpfeln füllen. Nun bei mittlerer Hitze erwärmen und solange rühren, bis der Zustand je nach Vorliebe erreicht wurde: Das Apfelmus kann entweder noch Stücke enthalten oder ganz glatt sein.

Für die Puffer die Kartoffeln sowie Zwiebel schälen und mit der feinen Reibe raspeln. Die die Eier, Salz und Mehl hinzufügen und gut verrühren.

Zum Schluss ca. 10 cm große Kleckse in einer geölten Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Wenden eignet sich ein Pfannenwender.

Tipp

Es lohnt sich, mehr Apfelmus als angegeben zuzubereiten und den Rest in Gläsern zu lagern.



- Aubergine
- Blumenkohl
- Broccoli
- Buschbohnen
- Champignons
- Chinakohl
- Fenchel
- Kartoffeln
- Knollensellerie



- Batavia
- Eichblatt
- Eisberg
- Kopfsalat
- Lollo rot/grün
- Radicchio



- Äpfel
- Birnen
- Brombeeren
- Heidelbeeren
- Holunderbeeren
- Pflaumen
- Preiselbeeren
- Wassermelonen
- Weintrauben

- Kohlrabi
- Kürbis
- Lauch
- Mangold
- Meerrettich
- Möhren
- Paprika
- Pastinaken
- Radieschen
- Rettich
- Rote Beete
- Rotkohl
- Salatgurke
- Spinat
- Spitzkohl
- Stangenbohnen
- Stangensellerie
- Tomaten
- Weißkohl
- Wirsing
- Zuckermais
- Zucchini
- Zwiebel

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 Tag der Tropenwälder	15	16 Start der Klimagourmet-Woche	17	18	19
20	21	22 Autofreier Tag	23	24	25	26 Internationaler Tag der Flüsse
27	28	29	30			

SEPTEMBER 2021

Türkischer Rote-Bete-Salat

16. – 26.09. Klimagourmet-Woche Frankfurt RheinMain
 Eine Aktionswoche rund um klimafreundliche und nachhaltige Ernährung
 Mehr unter: klimagourmet.de

14.09. Tag der Tropenwälder Das Datum geht zurück auf den Geburtstag des bedeutenden Amazonas-Forschers Alexander von Humboldt. Mit dem Aktionstag wird auf die drohende Zerstörung der Regenwälder hingewiesen.



Türkischer Rote-Bete-Salat



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,37 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich Fleischsalat

2,17 Kg CO₂ pro Portion

Zutaten für 4 Personen

1 rote Beete, frisch

500 g Joghurt

1-2 Knoblauchzehen

Salz

1 Zitrone

Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Zunächst die Knolle waschen und je nach Größe etwa 1 bis 1,5 Stunden zugedeckt bei mittlerer Hitze in Wasser kochen lassen. Die Knolle ist gar, wenn man mit einer Gabel mühelos hineinstecken kann.

Anschließend den Sud mit der Roten Bete über einem Sieb ausgießen. Die Knolle abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Dann auf einer Küchenreibe grob raspeln und in eine Schüssel geben.

Den Joghurt, gepressten Knoblauch, Saft der Zitrone und das Salz gut mit der Roten Bete mischen.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Zum Schluss die Blättchen abzupfen und den Salat damit garniert servieren.



- Blumenkohl
- Broccoli
- Buschbohnen
- Champignons
- Chicorée
- Chinakohl
- Fenchel
- Kartoffeln
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- Kürbis
- Lauch



- Eisberg
- Feldsalat
- Lollo rot/grün
- Radicchio



- Äpfel
- Birnen
- Haselnüsse
- Holunderbeeren
- Maronen
- Preiselbeeren
- Quitten
- Weintrauben
- Walnüsse

- Meerrettich
- Möhren
- Paprika
- Pastinaken
- Radieschen
- Rettich
- Rosenkohl
- Rote Beete
- Rotkohl
- Schwarzwurzel
- Spinat
- Spitzkohl
- Stangenbohnen
- Stangensellerie
- Steckrübe
- Tomaten
- Weißkohl
- Wirsing
- Zuckermais
- Zucchini
- Zwiebel

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OKTOBER 2021

Kürbis-Kartoffel-Tortilla



Kürbis-Kartoffel-Tortilla



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,26 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich
Champignonquiche

1,14 Kg CO₂ pro Portion

Zutaten für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis
400 g Kartoffeln, festgekocht
6 EL Öl
Salz
Pfeffer
1 Bund Petersilie
6 Eier
6 EL Milch
Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung

Zunächst den Kürbis putzen, mit einem Löffel entkernen und in 3 cm breite Spalten schneiden. Die Kürbisspalten und geschälten, rohen Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Nun 2 EL Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten darin fünf Minuten lang rundherum anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Nun noch einmal 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben rundherum anbraten, salzen, pfeffern und bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt zehn Minuten dünsten. Kürbis untermischen und weitere fünf Minuten zugedeckt garen.

Inzwischen die Petersilienblätter fein hacken. Die Eier und Milch in einem hohen Gefäß mit dem Stab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Gemüse vom Pfannenboden lösen, die Petersilie dazugeben und die Mischung gleichmäßig in der Pfanne verteilen.

Den Pfannenrand mit 1 EL Öl bepinseln und die Eiermilch über das Gemüse gießen. Auf dem Rost im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20 bis 30 Minuten stocken lassen.

Zum Servieren die Tortilla vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden trennen und auf eine Platte oder ein Brett gleiten lassen.

Tipp

Die Tortilla unbedingt in einer Pfanne mit unbeschädigter Beschichtung zubereiten, damit man sie sich gut aus der Pfanne löst. Achten Sie vor dem Herausnehmen darauf, dass sie am Boden und Rand bereits gelöst ist.



- Champignons
- Chicorée
- Chinakohl
- Grünkohl
- Kartoffeln
- Knollensellerie
- Kürbis
- Lauch
- Meerrettich
- Möhren
- Pastinaken
- Rettich
- Rosenkohl
- Rote Beete
- Rotkohl
- Schwarzwurzel
- Spitzkohl
- Steckrübe
- Weißkohl
- Wirsing
- Zwiebel



- Feldsalat
- Radicchio



- Äpfel
- Quitten

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

NOVEMBER 2021

Handkäs' mit Musik

Handkäs' mit Musik



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,20 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich

Brätwurst mit Brötchen

1,88 Kg CO₂ pro Portion

Zutaten für 4 Personen

200 – 240 g Handkäse

3 Zwiebeln

8 EL Essig

4 EL Öl

4 EL Wasser

Salz und Pfeffer

Kümmel, ganz

Zubereitung

Für die Marinade die Zwiebeln in feine Würfel hacken. Die restlichen Zutaten bis auf den Handkäse vermischen.

Die Marinade über den Handkäse geben, salzen, pfeffern und mit Kümmel bestreuen.

Der Handkäse mit Musik schmeckt am besten, nachdem er 1 bis 2 Tage in kühler Umgebung durchgezogen ist.

Tipp

Mit geriebenen Apfelstücken verfeinern.



Champignons

Chicorée

Chinakohl 

Grünkohl

Kartoffeln 

Knollensellerie

Kürbis 

Möhren 

Pastinaken

Rettich 

Rosenkohl

Rote Beete 

Rotkohl 

Schwarzwurzel

Spitzkohl 

Steckrübe

Weißkohl 

Wirsing

Zwiebel 



Feldsalat



Äpfel 

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

6

7

8

9

10

11

Internationaler Tag
der Berge

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

DEZEMBER 2021

Kürbissuppe



Kürbissuppe



CO₂-EMISSIONEN PRO PORTION

0,18 Kg CO₂ pro Portion

Im Vergleich

Spaghetti Bolognese

2,49 Kg CO₂ pro Portion

Zutaten für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis

4 Möhren

500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 Liter Gemüsebrühe

30 ml Milch

Salz und Pfeffer

Evtl. Kürbiskerne

Zubereitung

Zunächst den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

Das Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Brühe hinzufügen und aufkochen lassen.

Im Anschluss den Kürbis, die Möhren und Kartoffeln zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 bis 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, Milch zugeben und abschmecken.

Wer mag, kann vor dem Servieren Kürbiskerne darüberstreuen.

Impressum

Herausgeber

Stadt Frankfurt am Main
Energierferat
Adam-Riese-Straße 25
60327 Frankfurt am Main
Telefon: 069 212-39193
E-Mail: energiereferat@stadt-frankfurt.de
www.energiereferat.stadt-frankfurt.de

Idee, Text & Fotografie

Lionel Heidenreich
Energierferat Frankfurt am Main

Gestaltung

Claudia Stiefel

Druck

Umweltdruckerei Lokay

Papier

Circle Silk Premium White 200 g/m²



Berechnung der CO₂-Werte mit www.klimatarier.com:

Die CO₂-Werte im Rechner hat das IFEU-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg berechnet (IFEU, Heidelberg, 2016). Es wird darauf hingewiesen, dass die Werte nur für die unten aufgeführten Randbedingungen verwendet werden sollten, um Fehlinterpretation zu vermeiden. Einzelne Werte können unter anderen Rahmenbedingungen wie saisonaler / regionaler Anbau oder Flugtransporte teilweise deutlich anders ausfallen und um ein Mehrfaches höher bzw. niedriger liegen. Im Einzelnen gelten für die Berechnung der CO₂-Werte folgende Randbedingungen / Vorgehensweisen:

1. Die Lebensmittel wurden jeweils einzeln als „durchschnittliches Lebensmittel“ bilanziert, wie sie in Deutschland verkauft werden: Produktion im In- und Ausland (gewichtet), zusätzlich gewichtet über unterschiedliche Produktionsmethoden wie z. B. im Freiland oder Gewächshaus, über alle Monate eines Jahres (saisonaler / nicht-saisonaler Anbau) sowie über alle damit verbundenen Transporte wie z. B. anteilig See- und Lufttransport.
2. Betrachtet wurde der gesamte Lebensweg der Lebensmittel bis zur Haustür des Konsumenten. Damit beinhaltet er die landwirtschaftliche Produktion einschließlich der vorgelagerten Prozesse (z. B. Düngemittelproduktion), die Verarbeitung (u. a. Waschen, Sortieren und ggf. Konservieren), die Verpackung (anteilig handelsüblichen Größen unabhängig von der im Rechner ausgewählten Menge des Lebensmittels) sowie den Verkauf im Supermarkt und schließt sämtliche Lagerungs-, Kühl- und Transportprozesse sowie eine typische Einkaufsfahrt des Verbrauchers ein. Die Lagerung beim Konsumenten sowie die Zubereitung sind damit explizit nicht enthalten.
3. Landnutzungsänderungen, die durch den Anbau von Lebensmitteln sowie Futtermittel für die Produktion von Tieren (Fleisch und Milchprodukte) ausgelöst werden können, wurden aus systematischen Gründen nicht eingerechnet. Diese können zu teils erheblichen Zusatzemissionen an Treibhausgasen führen.
4. Als methodischer Rahmen dienen die ISO-Normen 14040 & 14044 für Produkt-Ökobilanzen sowie die Technische Regel ISO/TS 14067 zum Carbon Footprint von Produkten.
5. Die Emissionen aller Treibhausgase wie z. B. Kohlenstoffdioxid (CO₂), Methan (CH₄) und Lachgas (N₂O) wurden berücksichtigt und in CO₂-Äquivalente umgerechnet. Vereinfacht wird nur von CO₂ gesprochen (CO₂-Rechner etc.), obwohl stets CO₂-Äquivalente und damit alle Treibhausgase gemeint sind.

Die Rezepte orientieren sich an folgenden Quellen:

- eatsmarter.de/rezepte/vegetarische-wirsingrouladen
- kochbar.de/rezept/461579/MAULTASCHEN-vegetarisch-lecker.html
- chefkoch.de/rezepte/1235651228459595/Schwaebische-Maultaschen.html
- chefkoch.de/rezepte/1021661207383908/Frankfurter-Gruene-Sosse.html?portionen=4
- chefkoch.de/rezepte/2588961406376415/Veganer-Erdbeerkuchen-mit-Vanillepudding-und-Biskuitboden.html
- kochbar.de/rezept/44525/Selbstgemachter-Apfelmus.html
- chefkoch.de/rezepte/755091178282333/Reibekuchen-Kartoffelpuffer.html
- vaybee.de/deutsch/tuerkische_kueche/18876.php
- essen-und-trinken.de/rezepte/56872-rzpt-kuerbis-kartoffel-tortilla
- zukunftswochen.de/frankfurter-handkaese-mit-musik-nach-echtem-originalrezept/
- chefkoch.de/rezepte/552001152809779/Cremige-Kuerbissuppe.html

Die Texte zu den Umwelttagen wurden der Seite www.kleiner-kalender.de entnommen.