

Gesund essen, gut fürs Klima

Schmackhafte & einfache Rezepte für den Alltag



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
Stubenring 1, 1010 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Autorinnen und Autoren:

Dr.ⁱⁿ Anna Elisabeth Purtscher¹; Sabrina Egg¹, MSc; Judith Erler¹, MSc; Carina Wahler¹, BSc;
FH-Prof.ⁱⁿ Barbara Kohlmaier³, BA, MSc; Klaus Nigl², MA; FH-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Gabriele Karner³, MBA

Druck: BMSGPK, 2024

Titelbild & Rezeptbilder: © Florian Lechner Photography

Bild „Der gesunde und nachhaltige Teller (praxisbezogen)“: Fotostudio Mayer mit Hut
Wien, 2024

Nährwertangaben berechnet mit nut.s nutritional.software, v1.33.10

ISBN: 978-3-85010-704-4

Eine Ausarbeitung durchgeführt vom Studiengang Diätologie der fhg – Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH / fh gesundheit¹; Studiengang Diätologie der FH Gesundheitsberufe OÖ GmbH², Studiengang Diätologie der Fachhochschule St. Pölten GmbH³, im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz⁴, begleitet von der Gesundheit Österreich GmbH⁵

Projektleitung: Dr.ⁱⁿ Anna Elisabeth Purtscher¹

Konzeption, Projektkoordination und fachliche Begleitung: Mag.^a Ilonka Horvath⁵; Mag.^a Judith Benedics⁴; Christina Lampl⁵, MSc; Eda Bicer⁴, BA, Christina Polak⁴, MSc, Arbeitsgruppe „Der gesunde Teller“ der Nationalen Ernährungskommission unter Leitung von Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm

Mitarbeiter: Mario Walch (Rezeptumsetzung), Florian Lechner Photography (Fotograf; Urheberbezeichnung bei den Fotos: Florian Lechner)

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-ROM.

Im Falle von Zitierungen (im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten) ist als Quellenangabe anzugeben: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hg.); Gesund essen, gut fürs Klima, Wien 2024

Bestellinfos: Diese und weitere Publikationen sind kostenlos über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter www.sozialministerium.at/broschuerenservice zu beziehen.

Gesund essen, gut fürs Klima

Schmackhafte & einfache Rezepte für den Alltag

Vorwort

„Du bist was du isst“ heißt nicht umsonst ein so bekanntes Sprichwort. Eine ausgewogene Ernährung trägt maßgeblich zu unserer Gesundheit bei und steigert unsere Lebensqualität. Gutes Essen und Trinken gehört zu jeder Kultur, denn Genuss verbindet und bringt Freund:innen, Familie oder auch Fremde an einen gemeinsamen Tisch.

Unter dem Motto „Gesund essen, gut fürs Klima – Schmackhafte & einfache Rezepte für den Alltag“ ist das Projekt „Der gesunde Teller“ entstanden. Die Ihnen vorliegende Broschüre bietet eine Auswahl an saisonalen und regionalen Rezepten für alle Jahreszeiten. Traditionelles, Modernes oder Klassisches neu interpretiert, inspiriert Interessierte aller Altersgruppen Neues in der Küche zu probieren.

Die Gerichte sind unter ernährungswissenschaftlichen und ökologischen Gesichtspunkten ausgewählt, um nicht nur Ihre Gesundheit zu fördern, sondern auch den ökologischen Fußabdruck der Speisen gering zu halten. Mein Dank gilt allen beteiligten Wissenschaftler:innen der teilnehmenden Fachhochschulen, der Gesundheit Österreich GmbH und meines Hauses, die Gesundheit und Nachhaltigkeit zusammendenken und alltagstauglich zusammenführen.

Die Rezeptsammlung zeigt, dass eine klimafreundliche Ernährung darüber hinaus auch lokale Produzent:innen unterstützt. Mit der bewussten Entscheidung, auf regionale Produkte zurückzugreifen und den Konsum tierischer Produkte zu reduzieren, kann jede:r einen wertvollen Beitrag zur Bekämpfung des Klimawandels leisten. Dabei darf natürlich der Geschmack nicht zu kurz kommen. Gesunde, klimafreundliche und schmackhafte Ernährung ist somit kein Widerspruch.

Ob alleine oder in der Familie, mit guten Freund:innen, mittags oder abends, ich wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen beim Nachkochen dieser Gerichte!

Mahlzeit oder wie man in meinem Heimatbundesland Vorarlberg sagt: An Guata!

Johannes Rauch
Bundesminister



Johannes Rauch
© Marcel Kulhanek

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	7
Der gesunde und klimafreundliche Teller.....	8
Die Hälfte des Tellers Gemüse und Obst.....	9
Ein Viertel des Tellers Vollkorngetreide und Kartoffeln.....	9
Ein Viertel des Tellers Proteinbeilagen aus vorwiegend pflanzlichen Proteinquellen.....	9
Für die Zubereitung.....	9
Täglich mindestens 1,5 Liter alkoholfreie, energiereiche Getränke.....	9
Portionsgrößen.....	11
Gestaltung einer gesunden und klimafreundlichen Mahlzeit	12
Rezepte	14
Frühling	17
Spinatknödel mit Bergkäse und Pflücksalat.....	18
Dinkel-Gemüse-Risotto mit buntem Frühlingssalat.....	20
Käsespätzle mit Vogerl-Radieschen-Salat.....	22
Wraps mit Bohnen, Gemüse und Erbsenmole.....	24
Putenragout mit Bulgur und Karotten-Rucola-Salat.....	26
Sommer	29
Vegetarisch gefüllte Paprika auf Tomatensoße, dazu Blattsalat.....	30
Falafel auf Minze-Soja-Dip mit Bulgur und buntem Salat.....	32
Melanzani mit Belugalinsen-Paprika-Fülle und Couscous.....	34
Bunte Bowl mit Gerste, Gemüse und Kichererbsen.....	36
Paprikahendl mit Spätzle und Frühkrautsalat.....	38
Forellenfilets mit Kräuterrisotto und Ofengemüse.....	40

Herbst	43
Bröselkarfiol mit Ei und Endivien-Erdäpfel-Salat.....	44
Fisolengemüse mit Polentatalern und Lollo-Rosso-Salat.....	46
Überbackene Erdäpfelnudeln mit Äpfeln.....	48
Kürbis-Linsen-Suppe mit geröstetem Brot.....	50
Spaghetti mit Linsenbolognese und Zuckerhutsalat.....	52
Wirsingrouladen mit Erdäpfelpüree und Rote-Rüben-Salat.....	54
Winter	57
Rotkrautstrudel mit Kräuter-Walnuss-Dip und Petersilienerdäpfel.....	58
Linsen mit Semmelknödeln und Endiviensalat.....	60
Erdäpfelgröstl mit Gemüse und Räuchertofu.....	62
Rindfleischgulasch mit Polenta und Fisolen-Rote-Rüben-Gemüse.....	64
Wurzelgemüsecurry mit Wels, Thymianlinsen und Friséesalat.....	66
Abbildungsverzeichnis	68

Einleitung

Unsere Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit: Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung liefert uns ausreichend Energie und Nährstoffe und trägt maßgeblich dazu bei, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu fördern und zu erhalten. Unser Ernährungsverhalten und das damit verbundene Ernährungssystem haben zudem einen wesentlichen Einfluss auf die Umwelt und das Klima.

Etwa ein Drittel der Treibhausgasemissionen¹ geht auf das Ernährungssystem zurück. Dieses Ernährungssystem umfasst die Produktion, die Verarbeitung, den Transport, den Konsum sowie die Lebensmittelabfälle ... Jeder dieser Schritte verursacht den Ausstoß von Treibhausgasen, benötigt Energie, Wasser und Landfläche und trägt somit zum ökologischen Fußabdruck bei. Von allen Nahrungsmitteln belasten Fleisch- und Milchprodukte das Klima am stärksten. Die Herstellung von Fleisch, Milch, Käse und Eiern ist laut Studien² in westlichen Ländern für etwa die Hälfte der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen verantwortlich.

Eine Umstellung unserer Ernährung hat einen doppelten Nutzen: Zum einen fördern wir damit unsere Gesundheit und reduzieren den Anstieg ernährungsbedingter chronischer Krankheiten. Zum anderen trägt eine gesunde Ernährung auch gleichzeitig zum Klimaschutz bei und reduziert den Verlust von Biodiversität.

Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen helfen dabei, eine gesunde Ernährungsweise im Alltag umzusetzen. In Österreich wurde dafür die Ernährungspyramide als Anleitung für die Lebensmittelauswahl pro Tag beziehungsweise pro Woche entwickelt. Der gesunde und klimafreundliche Teller ergänzt die Österreichische Ernährungspyramide und erleichtert die Gestaltung einer gesunden und klimafreundlichen Mahlzeit.

1 Treibhausgase kommen natürlicherweise in der Erdatmosphäre vor. Die bekanntesten Treibhausgase sind Kohlendioxid (CO₂), Methan und Lachgas. Diese reflektieren Wärme auf die Erdoberfläche zurück. Dadurch erwärmt sich die Erde und das Klima verändert sich. Einen wesentlichen Beitrag zur Erderwärmung haben die Treibhausgase, die durch menschliche Aktivitäten, dazu zählt auch die Nahrungsmittelproduktion, vermehrt in die Atmosphäre gelangen. Mehr Information finden Sie hier: <https://www.umweltberatung.at/treibhausgas-def>.

2 Eine aktuelle Zusammenfassung von Dr. Marco Springmann vom Environmental Change Institute in Oxford ist hier zu finden: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811660-9.00013-8>.

Der gesunde und klimafreundliche Teller

Der gesunde und klimafreundliche Teller stellt das Verhältnis zwischen den Speisekomponenten und Lebensmittelgruppen auf einem Teller dar. Abbildung 1 verdeutlicht die Aufteilung der Speisekomponenten entsprechend dem Tellermodell. Im Vordergrund steht das Verhältnis der jeweiligen Komponenten zueinander und weniger konkrete Portionsgrößen. Alle Rezepte in dieser Broschüre sind nach dem Tellermodell gestaltet und entsprechen damit einer gesunden und klimafreundlichen Ernährung.

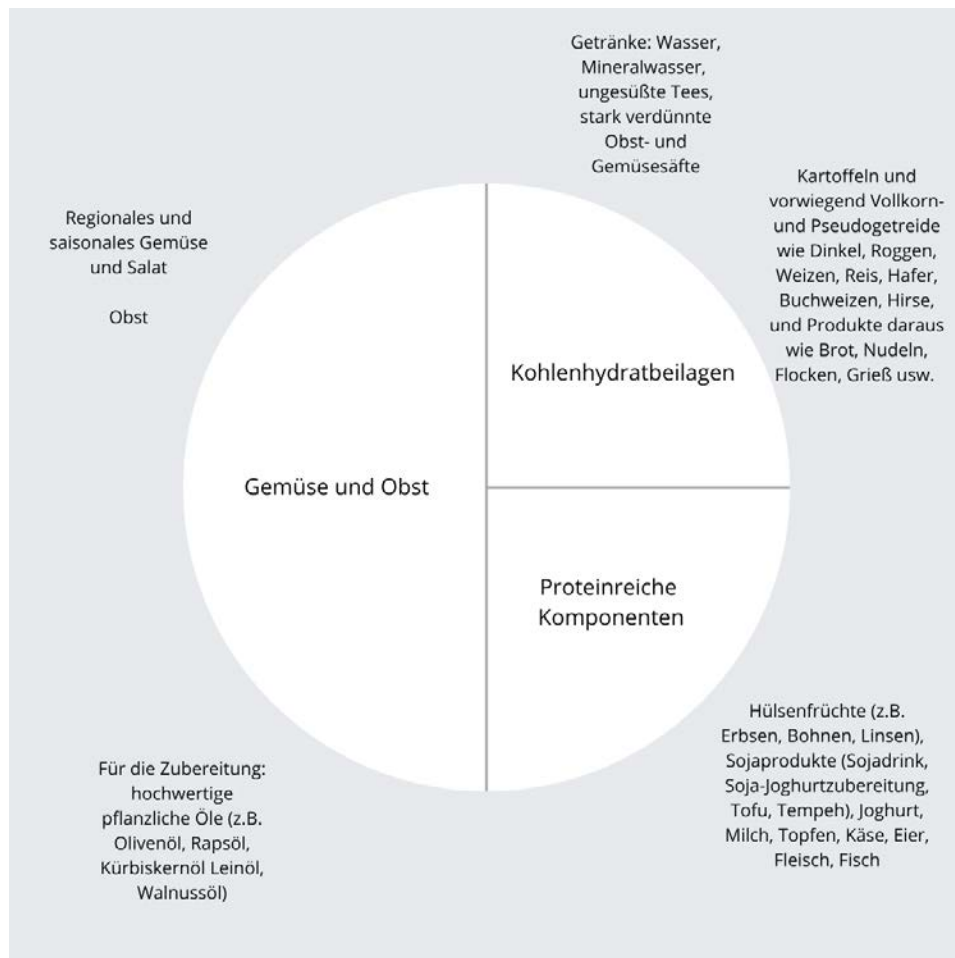


Abbildung 1: Evidenzbasierter theoretischer Modellteller (eigene Darstellung)

In der Praxis setzt sich der gesunde und klimafreundliche Teller folgendermaßen zusammen (siehe Abbildung 1):

Die Hälfte des Tellers Gemüse und Obst

Alle Gemüse- und Obstsorten sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Sie verursachen wenig Treibhausgasemissionen, sofern regionale und saisonale Sorten auf den Teller kommen. Essen Sie am besten fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, davon drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.

Ein Viertel des Tellers Vollkorngetreide und Kartoffeln

Vollkornweizen, -dinkel, -gerste, -roggen, Hafer, Erdäpfel und daraus hergestellte Lebensmittel wie Spätzle und Knödel enthalten komplexe Kohlenhydrate und viele gesundheitsfördernde Ballaststoffe. Sie sorgen für eine längere Sättigung und liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem erfordert der Anbau pflanzlicher Lebensmittel weniger Energie und Ressourcen als die Produktion tierischer Lebensmittel. Einfache Kohlenhydrate in Form von zuckerhaltigen Getränken, Süßigkeiten und Knabbereien enthalten Energie, aber kaum wertvolle Nährstoffe und werden daher nicht dargestellt.

Ein Viertel des Tellers Proteinbeilagen aus vorwiegend pflanzlichen Proteinquellen

Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen) sind wertvolle Proteinquellen und gleichzeitig gut für das Klima. Sie eignen sich für Salate, Suppen und Eintöpfe, aber auch für Aufstriche, Laibchen, Soßen und vieles mehr. Weitere pflanzliche Proteinquellen sind Nüsse und Samen oder auch Sojaprodukte wie Sojadrinks und Joghurtzubereitungen, Tofu oder Tempeh. Achten Sie auf die Herkunft und bevorzugen Sie regionale Produkte mit kurzen Transportwegen.

Tierische Proteinquellen wie Eier und Fisch oder fettarmes Fleisch wie Geflügel ergänzen die Lebensmittelauswahl. Auch Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß und wertvolles Kalzium, wobei hier von Natur aus fettärmere Varianten wie Joghurt oder Buttermilch gegenüber fettreichen Käsesorten bevorzugt werden sollten. Wählen Sie regionale Produkte mit dem rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel, aus biologischer Landwirtschaft beziehungsweise aus tiergerechter Haltung. Fettreiche Milchprodukte wie Sahne und Butter liefern kaum Proteine.

Wenn Sie Fleisch essen, genießen Sie rotes Fleisch wie Rind, Schwein, Lamm oder Kalb in Maßen. Da verarbeitete Fleischprodukte wie Speck, Leberkäse und Salami viele gesättigte Fettsäuren, viel Cholesterin und Salz enthalten, eignen sie sich nicht zum regelmäßigen Verzehr. Gleichzeitig sind sie aufgrund ihrer Herstellung und Verarbeitung sehr ressourcenintensiv.

Für die Zubereitung

Verwenden Sie zum Kochen pflanzliche Öle und bevorzugen Sie Rapsöl. Für die kalte Küche eignen sich natives beziehungsweise kalt gepresstes Olivenöl, Lein-, Walnuss- und Kürbiskernöl, da sie wertvolle ungesättigte Fettsäuren enthalten. Verwenden Sie tierische Fette wie Butter und Butterschmalz nur selten und in geringen Mengen.

Täglich mindestens 1,5 Liter alkoholfreie, energiearme Getränke

Geeignete Getränke sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee.

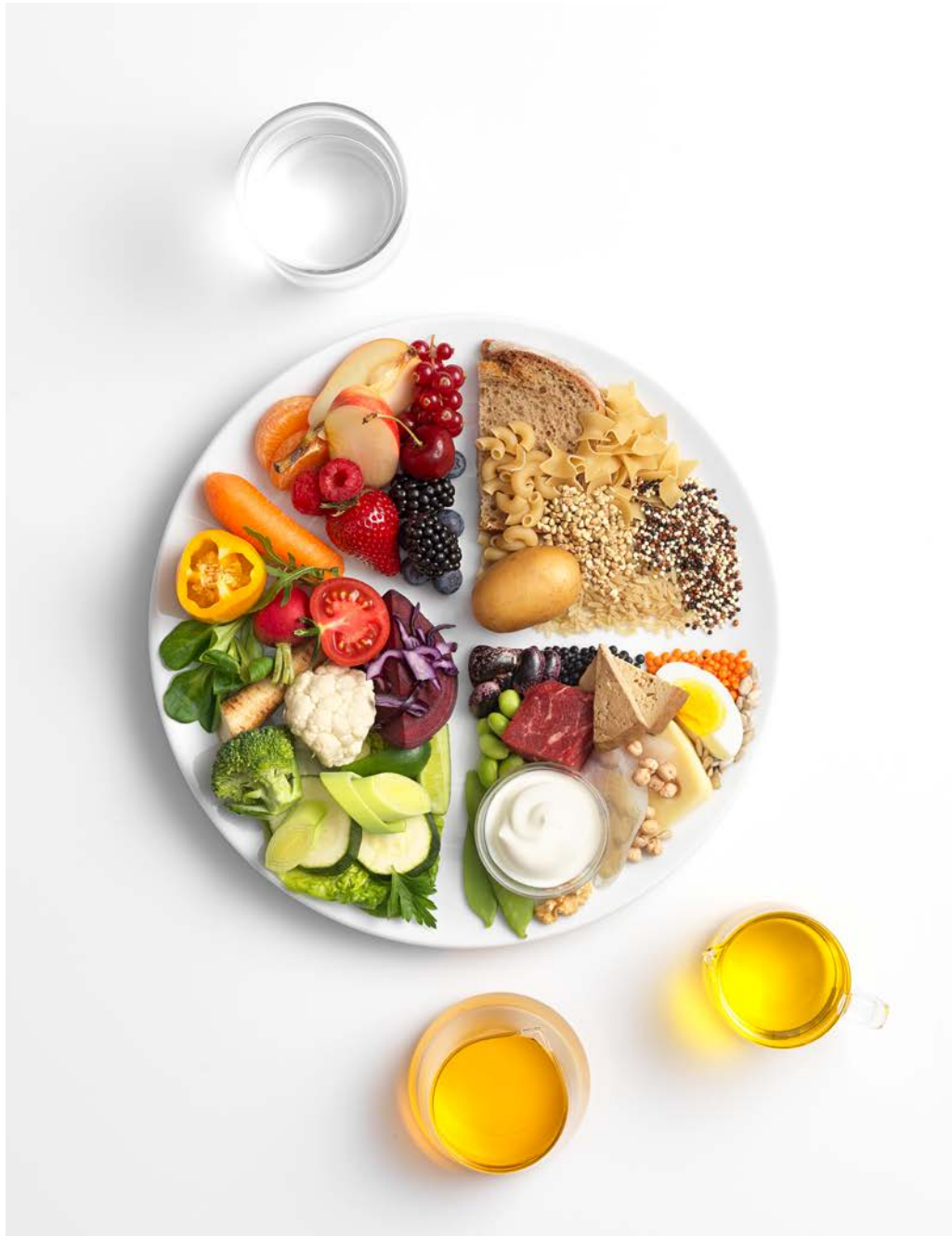


Abbildung 2: Der gesunde und nachhaltige Teller (praxisbezogen)

Insgesamt gilt für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung:
Pflanzliche Lebensmittel bilden die Basis, tierische Produkte ergänzen
die Auswahl.

Portionsgrößen

Das Tellermodell zeigt, dass die Mengenverhältnisse der jeweiligen Komponenten zwar gleich bleiben, die Portionsgrößen auf dem Teller aber abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergröße und Bewegungsausmaß sind. Im Alltag und wenn nicht nach Rezeptanleitung gekocht wird, kann folgende Tabelle eine Hilfestellung für die Einschätzung von Portionsgrößen und Mengenverhältnissen sein.

Eine Portion =

Lebensmittel	Einheit
Wasser	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 Handfläche ¹
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Hülsenfrüchte (gekocht)	1 Faust
Milch, Joghurt	1 Glas (ca. 200 ml)
Käse	2 handflächengroße ¹ , dünne Scheiben
Hüttenkäse	1 Faust
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes ² , fingerdickes Stück
Wurst	bis zu 3 handtellergröße ² Scheiben
Nüsse, Samen	2 Esslöffel
Öl	1 Esslöffel
Butter, Margarine	1 Esslöffel

¹ Handfläche: Hand mit Finger | ² Handteller: Hand ohne Finger

Gestaltung einer gesunden und klimafreundlichen Mahlzeit

Im Rezeptteil finden Sie 22 Rezepte, die sich am gesunden und klimafreundlichen Teller orientieren und Ihnen Inspiration für die Zubereitung schmackhafter und ausgewogener Speisen geben können. Die Rezepte sind auf die regionalen Essgewohnheiten ausgerichtet und erweitern diese.

Die dargestellten Rezepte erfüllen vier Kriterien:

- Gesundheitsförderung
- Nachhaltigkeit | Klimaschutz
- einfache Zubereitung
- Leistbarkeit der Lebensmittel

Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte. Grundsätzlich gilt: je näher, desto besser. Lebensmittel, die in Ihrer Nähe und in der entsprechenden Jahreszeit erzeugt und geerntet werden, verursachen durch die kurzen Transportwege weniger Treibhausgasemissionen, sind frischer und vitaminreicher. Als Orientierungshilfe für die Lebensmittelauswahl dienen Saisonkalender, die aufzeigen, welche Gemüse- und Obstsorten gerade frisch erhältlich sind. Zudem sind regionale und saisonale Produkte meist deutlich günstiger. Beim Fleischeinkauf können Sie sich am rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel orientieren, das österreichische Herkunft in der Aufzucht und Verarbeitung kennzeichnet.

Beachten Sie die Anbau- und Haltungskriterien der Lebensmittelproduktion im Rahmen ihres Einkaufes. Biolebensmittel haben den Vorteil, dass sie im Vergleich zu konventionellen Lebensmitteln eine geringere Belastung mit Pestiziden und Arzneimittelrückständen aufweisen und generell klimafreundlicher produziert werden. Auch das Tierwohl steht im Vordergrund. Mit der Planung von Einkäufen und der Berücksichtigung von speziellen Angeboten können Sie Biolebensmittel günstiger in den Speiseplan einbauen. Bei Lebensmitteln im Sonderangebot (bio und konventionell) ist zu beachten, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum die Qualität eines Produkts vonseiten des herstellenden Betriebs bis zu diesem Datum gewährleistet.

Das bedeutet, dass die Lebensmittel auch darüber hinaus meist noch einwandfrei genießbar sind. Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne und prüfen Sie, ob das Lebensmittel noch gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt. Das Verbrauchsdatum hingegen beschreibt, dass Produkte bis zu diesem Datum verzehrt werden sollen, und ist daher unbedingt einzuhalten.

Mit den vorliegenden Rezepten möchten wir Sie dazu einladen, selbst zu kochen und möglichst frische Lebensmittel zu verwenden. Bei Zeitmangel können Sie alternativ auch unverarbeitetes Tiefkühlgemüse und -obst verwenden, achten Sie auch hier auf die regionale Auswahl.

Rezepte

Die verwendeten Gemüse- und Obstsorten orientieren sich an den Jahreszeiten und sind regional in den Bundesländern sowie in der nahen Umgebung erhältlich. Regionale Sättigungsbeilagen wie Erdäpfel, Polenta, Gerste, Dinkel, Spätzle, Knödel oder Strudel kommen ebenso zum Einsatz.

Die ausgewählten Fleischrezepte zeigen, dass Sie für schmackhafte Fleischmahlzeiten nicht nur das „Gustostücker!“, sondern alle Fleischteile verwenden können. Beispielhaft dafür finden Sie Rezepte mit Gulaschfleisch und Faschiertem. Die Portionsgrößen der Fleisch- und Fischgerichte orientieren sich an den aktuellen Ernährungsempfehlungen. Verwenden Sie die Menge wie in den Rezepten angegeben. Damit finden diese Lebensmittel im Rahmen einer gesunden und klimafreundlichen Ernährung ihren Platz. Wählen Sie Fleisch und Fisch von heimischen Betrieben, idealerweise in biologischer Qualität beziehungsweise mit dem rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel gekennzeichnet.

Die vegetarischen und veganen (rein pflanzlichen) Rezepte zeigen, dass auch ohne Fleisch oder Fisch mit einer bunten Auswahl an Gemüsen, Obst, Getreiden, Erdäpfeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen köstliche, einfache und schnelle Mahlzeiten zubereitet werden können, die gleichzeitig auch kostengünstig sind. Durch die Auszeichnung „Klimateller“ sind alle vegetarischen und rein pflanzlichen Speisenvorschläge sofort und leicht erkennbar.

Die Mengenangabe der Zutaten ist für vier Personen berechnet, die Nährwertangaben geben jeweils den Wert für eine Person an. Die Mengenangaben zu den Zutaten sind meist durch vier teilbar, sodass Sie auf einfache Weise mehr oder weniger Portionen zubereiten können. Falls Sie zum Abmessen der Flüssigkeiten keinen Messbecher zu Hause haben, können Sie ganz einfach die Küchenwaage dafür verwenden: 100 Milliliter entsprechen etwa 100 Gramm.

Probieren Sie unterschiedliche Kochtechniken aus und lernen Sie dadurch die Geschmacksvielfalt kennen. So kann Gemüse gedämpft, geschmort oder geröstet werden. Für das Kochen von Hülsenfrüchten können Sie abhängig von Ihren zeitlichen Möglichkeiten unterschiedliche Kochanleitungen wählen. Die Angaben zur reinen Kochzeit beziehungsweise zur gesamten Zubereitungsdauer erleichtern Ihnen die Speisenplanung. Alternativ zu den trockenen Hülsenfrüchten können Sie auch bereits konservierte verwenden. In Gläsern oder Dosen konservierte Hülsenfrüchte sind sehr gut lagerfähig sowie schnell und einfach in der Anwendung. Richten Sie sich dafür nach den Mengen der gegarten Hülsenfrüchte in den Rezepten. Jedoch ist für die Herstellung von konservierten Hülsenfrüchten ein hoher Energie- und Verpackungsaufwand notwendig und es fällt reichlich Müll an.

Die Rezeptfotos zeigen Ihnen, wie Sie die jeweilige Mahlzeit optimal gestalten können. Selbstverständlich können Sie die jeweiligen Komponenten je nach Verfügbarkeit, Region und Saisonalität austauschen und Ihren Bedürfnissen sowie Ihrem persönlichen Geschmack entsprechend anpassen.

Für die Vereinheitlichung der Rezepte wird für eine Hauptmahlzeit ein Energiegehalt von ca. 700 Kilokalorien zugrunde gelegt. Die angeführten Portionsgrößen und Nährwertberechnungen dienen als Richtwert für eine von drei Hauptmahlzeiten pro Tag und können – wie in den Rezepten vorgeschlagen – auch durch eine Suppe oder ein Dessert ergänzt werden. Dazu finden Sie Möglichkeiten unter der Rubrik „Ergänzung“.



= Portionsgröße



= Vorbereitungszeit



= Garzeit



Frühling



Spinatknödel mit Bergkäse und Pflücksalat



Klimateller



4 Portionen



20 Minuten



25 Minuten

Zutaten

Knödel

- 240g junger Blattspinat
- 4 EL Rapsöl (40g)
- 100g Topfen, 20% F.i.T.
- 160ml Vollmilch, 3,6% Fett
- 40g Weizenmehl, glatt
- 4 Eier
- 300g Semmelwürfel/Knödelbrot
- 2 EL Petersilie, frisch oder tiefgekühlt (6g)
- ½ TL Oregano, getrocknet
- 2 Knoblauchzehen
- 40g Bergkäse, 45% F.i.T., gerieben, zum Bestreuen
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Salat

- 4 kleine Karotten (200g)
- 200g Pflücksalat
- 2 EL Apfelessig (20g)
- 2 EL Kürbiskernöl (20g)
- 40g Kürbiskerne
- 1 EL Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt (6g)
- Salz (jodiert)

Zubereitung

Für die Knödel gewaschenen Spinat, Öl, Topfen, Milch, Mehl und verquirlte Eier über das Knödelbrot geben und mit Kräutern, geputzten und gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer würzen. Knödelmasse mit den Händen gut durchkneten und 15 Minuten ziehen lassen. Ist die Masse zu feucht, noch Mehl zugeben; ist die Masse zu trocken, Milch zugeben. Die Knödelmasse hat die richtige Konsistenz, wenn sie nicht an den Händen klebt und die Knödel gut formbar sind.

In einem Topf Wasser erhitzen und salzen. Mit nassen Händen 8 Knödel formen und ins kochende Wasser gleiten lassen. Die Knödel ohne Deckel 20–25 Minuten wallen (leicht köcheln) lassen.

Für den Salat Karotten waschen, grob reiben und mit dem gewaschenen Pflücksalat in eine Schüssel geben. Mit Essig, Öl und Salz marinieren und mit Kürbiskernen und Schnittlauchröllchen bestreuen. Die Knödel mit geriebenem Bergkäse garnieren und mit Salat servieren.

Tipps:

- Wenn Sie keinen heimischen, frischen Spinat erhalten, können Sie die Knödel auch mit tiefgekühltem Spinat zubereiten. Lassen Sie ihn vor der Verwendung im Kühlschrank auftauen und geben Sie ihn dann gut abgetropft zur Knödelmasse.
- Die Spinatknödel können Sie in einem Siebeinsatz über Wasserdampf oder im Dampfgarer garen. Mit dieser schonenden Zubereitungsart bleiben die Knödel sehr gut in Form.
- Probieren Sie Neues aus! Ersetzen Sie den Blattspinat durch frisch gepflückten, gewaschenen Bärlauch oder Brennessel.
- Aus den Resten das Beste: Genießen Sie übrig gebliebene Knödel in Öl geröstet mit einem Spiegelei, dazu im Frühling und Sommer ein frischer Salat und im Herbst und Winter ein Kürbisgemüse.

Klimatipp:

Neue Chance für altes Brot: Von den täglich produzierten Backwaren landet etwa ein Drittel im Müll, und davon wird die Hälfte in den Haushalten entsorgt. Wenn Sie alte Semmeln und Toastbrot anstelle von Semmelwürfeln verwenden, reduzieren Sie Lebensmittelabfälle und sparen bares Geld. Für diese Variante benötigen Sie etwas weniger Milch.



Rein pflanzliche Alternative:

Im Rezept zu den Linsen mit Semmelknödeln und Endiviensalat finden Sie Ideen für vegane Knödel. In diese Knödelmasse können Sie auch Spinat untermischen und erhalten so Spinatknödel.

Nährwerte

Energie	718 kcal
Eiweiß	30g
Fett	28g
Kohlenhydrate	70g





Dinkel-Gemüse-Risotto mit buntem Frühlingsalat



Klimateller



4 Portionen



15 Minuten



30 Minuten

Zutaten

Risotto

- 2 Frühlingszwiebeln/Jungzwiebeln (60g)
- 2 EL Olivenöl (20g)
- 360g Dinkelreis, roh
- 1l Gemüsesuppe/Gemüsebrühe
- 2 kleine Zucchini (200g)
- 240g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
- 20g Butter
- 120g Parmesan
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Salat

- 8 Radieschen (80g)
- 1 kleiner Apfel (80g)
- 2 kleine Karotten (120g)
- 200g Vogersalat/Feldsalat
- 2 EL Apfelessig (20g)
- 2 EL Walnussöl (20g)
- 2 EL Walnüsse, gehackt (20g)
- 1 EL Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt (6g)
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Zubereitung

Für das Risotto geputzte Frühlingszwiebeln ringelig schneiden und in Öl anrösten. Dinkelreis waschen, zugeben und kurz mitrösten. Nach und nach mit heißer Suppe aufgießen, bis der Dinkelreis weich ist. Gewaschene und fein würfelig geschnittene Zucchini und Erbsen ca. 5 Minuten vor Garende zugeben. Abschließend Butterflocken und geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Radieschen, Apfel, Karotten und Vogersalat waschen. Radieschen in Scheiben schneiden, Apfel mit der Schale und Karotte grob reiben. Vogersalat, Radieschen, Karotten und Apfel mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren und mit Walnüssen und Schnittlauchröllchen bestreuen.

Klimatipp:

Greifen Sie zu Dinkelreis aus österreichischer Landwirtschaft. Damit können Sie die Treibhausgasemissionen im Vergleich zu einem herkömmlichen Risotto auf ein Viertel senken. Dinkelreis aus Österreich hat im Vergleich zum Reis aus Italien oder fernen Ländern kürzere Transportwege und benötigt weniger Bewässerung beim Anbau. Im Nassreisanbau entsteht viel Methan, das besonders stark zur Klimakrise beiträgt. Da in vielen Ländern, in denen Reis angebaut wird, zusätzlich Wasserknappheit herrscht, tragen unsere Reisingporte wesentlich zur Wasserverschwendung bei.

Tipp:

Passen Sie dieses Rezept saisonal an: zum Beispiel mit Spargel im Frühling, Fenchel oder Tomate im Sommer, Kürbis im Herbst oder Roten Rüben im Winter. Im Saisonkalender, verfügbar auf <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender.html>, ist die bunte Vielfalt für das ganze Jahr sichtbar.



Rein pflanzliche Alternative:

Verwenden Sie Öl anstelle von Butter und ersetzen Sie den Parmesan durch zwei Esslöffel Sesammus für eine cremige Konsistenz.

Nährwerte

Energie	717 kcal
Eiweiß	30g
Fett	30g
Kohlenhydrate	73g





Käsespätzle mit Vogerl-Radieschen-Salat



Klimateller



4 Portionen



25 Minuten



15 Minuten

Zutaten

Spätzle

200g	Weizenmehl, griffig
200g	Weizenvollkornmehl
4	Eier
1 TL	Salz (jodiert) (5g)
160ml	Wasser
2	Zwiebeln (160g)
1 EL	Rapsöl (10g)
200g	Schnittkäse, 45% F.i.T., gerieben
4 EL	Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
	Salz (jodiert) und Pfeffer

Salat

16	Radieschen (160g)
40g	Kürbiskerne
4 EL	Kräuteressig (40g)
2 EL	Kürbiskernöl (20g)
200g	Vogerlsalat/Feldsalat
	Salz (jodiert) und Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig Mehle, Eier, Salz und Wasser in einer Schüssel mit einem Kochlöffel verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend nochmals durchrühren. Teig durch ein Spätzlesieb in kochendes Salzwasser streichen (oder mit einem Spätzlehobel hobeln), einmal aufkochen lassen und abseihen.

Geputzte Zwiebeln fein würfelig schneiden und in Öl anrösten. Spätzle und Käse zugeben und gut durchrühren, bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Für den Salat die gewaschenen Radieschen in Scheiben schneiden. Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Essig, Öl, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren. Gewaschenen Vogerlsalat und Radieschenscheiben mit dem Essig-Öl-Dressing marinieren und mit Kürbiskernen garnieren.

Klimatipp:

Wenn Sie das Wasser im Wasserkocher erhitzen, sparen Sie Zeit und Energie: Der Energieverbrauch ist mit dem Wasserkocher um bis zu 80 Prozent geringer als im Topf auf der Herdplatte. Das kochende Wasser in den Topf geben, die Herdplatte einschalten, das aufwallende Wasser salzen und die Spätzle direkt hineinstreichen.

Tipp:

Für Käsespätzle können Sie verschiedene Käse-
reste verwenden. Damit bekommen die Spätzle
jedes Mal eine neue Note und Sie leisten
gleichzeitig einen Beitrag gegen Lebensmittel-
verschwendung. Sie können Käsereste beispiele-
weise einfrieren. Im Herbst und Winter können
Sie die Spätzle mit Kraut verfeinern.



Rein pflanzliche Alternative:

Bereiten Sie einen Spätzleteig mit Wasser und
Kichererbsenmehl zu. Die Spätzle können Sie
dann mit Räuchertofu oder Linsen anbraten und
mit frischen Sprossen oder Kräutern servieren.

Nährwerte

Energie	748 kcal
Eiweiß	37g
Fett	34g
Kohlenhydrate	68g





Wraps mit Bohnen, Gemüse und Erbsenmole



Klimateller



4 Portionen



20 Minuten

8 Std. Einweichzeit



70 Minuten

Zutaten

Füllung

- 100g Kidneybohnen, roh (=240g gekocht)
- 1 Zwiebel (80g)
- 2 EL EL Rapsöl (20g)
- 2 kleine Zucchini (200g)
- 500g passierte Tomaten
- 160g gelbe Linsen, roh
- 240g Zuckermais/Maiskörner, frisch oder tiefgekühlt
- 2 EL mediterrane Kräuter (Thymian, Basilikum, Rosmarin, Majoran), frisch oder tiefgekühlt
- Salz (jodiert)

Erbsenmole

- 200g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
- 40ml Wasser
- ¼ Zwiebel (20g)
- 2 EL Olivenöl (20g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Limettensaft (20ml)
- 1 Tomate (60g)
- 1 EL Koriandergrün, frisch
- 1 kleine Chilischote
- Salz (jodiert) und Pfeffer
- 4 Wraps (je 60g)

Zubereitung

Für die Füllung Bohnen ca. 8 Stunden oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abseihen und in frischem Wasser weich kochen (ca. 60 Minuten). Geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden und in Öl hell anrösten. Gewaschene Zucchini klein würfelig schneiden, kurz mitrösten und mit passierten Tomaten aufgießen. Linsen zugeben und unter Rühren bissfest garen (ca. 10 Minuten). Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Bohnen, gewaschenen Mais und gehackte Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Erbsenmole gewaschene Erbsen mit Wasser 5 Minuten weich dünsten. Geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden und in Öl anrösten. Erbsen, geröstete Zwiebel und geputzte Knoblauchzehe mit dem Pürierstab zu einer Creme pürieren. Nach Bedarf 1–2 EL Wasser zugeben und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Gewaschene Tomate klein würfelig schneiden. Koriandergrün und Chilischote fein hacken und nach Geschmack mit der Erbsencreme verrühren. Pro Portion einen Wrap in der Pfanne oder im Backrohr kurz erwärmen, mit je 15 g Tahini bestreichen, mit der Bohnen-Linsen-Mischung füllen und mit der Erbsenmole servieren.

Klimatipp:

Kaufen Sie unbehandelte Limetten aus biologischem Anbau: Die Schale können Sie weiterverwenden und Sie sparen nicht nur Pestizide ein, sondern auch Geld und Abfall. Bevor Sie die Limetten auspressen, waschen Sie diese gründlich, trocknen Sie sie und reiben Sie die Schale ab. Lassen Sie den Abrieb trocknen, bevor Sie die Limettenschalen in einem Schraubglas im Vorratsschrank aufbewahren und zum Kochen und Backen verwenden.

Tipps:

- Für die Zubereitung der Erbsenmole können Sie alternativ zum Limettensaft auch Zitronensaft verwenden.
- Probieren Sie die Wraps mit einem Salat der Saison aus: Im Sommer bringen Cocktailtomaten eine frische Süße, im Herbst verleiht Radicchio eine bittere Note und im Winter liefert fein gehobelter Rettich etwas Schärfe.
- Die Erbsenmole eignet sich sehr gut als Brotaufstrich, die Füllung der Wraps können Sie als Soße für Nudeln weiterverwenden.

Nährwerte

Energie	750 kcal
Eiweiß	33g
Fett	24g
Kohlenhydrate	89g





Putenragout mit Bulgur und Karotten-Rucola-Salat



4 Portionen



25 Minuten



30 Minuten

Zutaten

Ragout

500g	Putenbrust
2	Zwiebeln (160g)
2	Knoblauchzehen
200g	Knollensellerie (geschältes Gewicht)
4	kleine Karotten (200g)
4 EL	Sonnenblumenöl (40g)
1 EL	Paprikapulver, edelsüß (16g)
2 EL	„Ras el-Hanout“-Gewürzmischung (32g)
500ml	Gemüsesuppe/Gemüsebrühe
2 EL	Petersilie, frisch oder tiefgekühlt
	Salz (jodiert) und Pfeffer

Bulgur

640ml	Wasser,
½ TL	Salz (jodiert)
320g	Bulgur, roh

Joghurt-Minze-Soße

4 EL	Minzeblätter, frisch
200g	Naturjoghurt, 3,6% Fett
2 EL	Zitronensaft (20g)
	Salz (jodiert)

Salat

4	kleine Karotten (200g)
120g	Rucola
4 EL	Kräuteressig (40g)
2 EL	Rapsöl (20g)

Zubereitung

Für das Ragout Fleisch in daumendicke Würfel schneiden. Geputzte Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfelig schneiden. Sellerie und gewaschene Karotten würfelig schneiden. Fleisch in Öl scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Karotten zugeben und kurz mitrösten. Paprikapulver und Gewürzmischung zugeben und mit Suppe aufgießen. Ragout 20 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Für den Bulgur Wasser mit Salz und Bulgur aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Bulgur auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 Minuten ausquellen lassen.

Für die Soße Minze fein hacken, mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz abschmecken.

Für den Salat Rucola und Karotten waschen. Die Karotten grob reiben, mit Rucola vermengen, mit Essig und Öl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ragout mit Joghurt-Minze-Soße beträufeln und mit Bulgur und Salat servieren.

Tipps:

- Das Putenfleisch können Sie beliebig durch andere Sorten ersetzen (zum Beispiel durch Rind, Schwein, Wild, Lamm oder Huhn); auch den Bulgur können Sie austauschen, zum Beispiel gegen Dinkelreis, Nudeln oder Couscous.
- Die „Ras el-Hanout“-Gewürzmischung erhalten Sie in Supermärkten mit erweitertem Gewürzangebot. Alternativ können Sie – je nach Vorrat – mit gemahlenem Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Kardamom und Muskat würzen.

Klimatipp:

Kaufen Sie Minze im Topf, idealerweise aus österreichischem Bioanbau: Sie ist etwas teurer, aber Sie können Geld sparen, wenn Sie sie zu Hause auf der Fensterbank weiterzüchten. Besonders in den Wintermonaten werden Schnittkräuter importiert und tragen so zu vermehrten Treibhausgasemissionen bei. Im eigenen Kräutertopf können Sie die Minze fortlaufend ernten und auch für kalten oder warmen Minzetea verwenden. Oder Sie setzen die Minze bei der nächsten Mahlzeit ein: Wir empfehlen die Falafel mit Minze-Soja-Dip.



Rein pflanzliche Alternative:

Verwenden Sie Bohnen oder Kichererbsen anstatt Fleisch und eine Sojajoghurtzubereitung anstelle von Naturjoghurt.

Nährwerte

Energie	692 kcal
Eiweiß	43g
Fett	20g
Kohlenhydrate	74g





Sommer



Vegetarisch gefüllte Paprika auf Tomatensoße, dazu Blattsalat



Klimateller



4 Portionen



15 Minuten



50 Minuten

Zutaten

Gefüllte Paprika

- 200g Hirse, roh
- 2 EL Olivenöl (20g)
- 4 Jungzwiebel/Frühlingszwiebel (120g)
- 400ml Gemüsesuppe/Gemüsebrühe
- 8 dünnwandige grüne Paprika (ca. 1kg)
- 2 EL Petersilie, frisch oder tiefgekühlt (6g)
- 160g getrocknete Tomaten
- 200g Schafkäse/Feta/Hirtenkäse
- 2 Eier
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Soße

- 4 große Tomaten (300g)
- 400g passierte Tomaten
- 1 TL Basilikum, frisch oder tiefgekühlt (2g)
- Oregano, getrocknet
- 2 Knoblauchzehen
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Salat

- 200g Blattsalat
- 2 EL Apfelessig (20g)
- 2 EL Olivenöl (20g)
- 1 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie), frisch oder tiefgekühlt (4g)

Zubereitung

Hirse waschen und in einem Topf mit heißem Öl kurz anbraten. Geputzte und ringelig geschnittene Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitrösten. Die Hirse mit der Gemüsesuppe aufgießen, aufkochen, abschalten und rund 20 Minuten bei geschlossenem Deckel auf der Herdplatte quellen lassen. Deckel der gewaschenen Paprika abschneiden und Kerne entfernen. Für die Füllung Petersilie fein hacken, getrocknete Tomaten und Schafkäse fein würfelig schneiden und mit der Hirse vermischen. Eier, Salz, Pfeffer und Oregano unterrühren.

Backrohr auf 200 °C vorheizen.

Für die Soße gewaschene Tomaten würfelig schneiden und mit passierten Tomaten in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz, Pfeffer, gehacktem Basilikum, Oregano und geputzten, fein gehackten Knoblauchzehen würzen. Paprika mit der Hirsemischung füllen, Deckel draufsetzen, auf die Soße setzen und im Backrohr ca. 30 Minuten garen.

Gewaschenen Salat in mundgerechte Stücke teilen, mit Essig, Öl und Salz marinieren und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Ergänzung:

Als Nachspeise empfehlen wir Ihnen ein Stück frisches Obst, gern auch als Obstmus oder als Fruchtkompott.

Tipp:

Zum Füllen eignen sich am besten dünnwandige grüne Paprika, alternativ können Sie auch Spitzpaprika verwenden.

Klimatipp:

Aus übrig gebliebener Fülle können Sie vegetarische Bratlinge (Laibchen) formen und in wenig Öl herausbraten. Diese können Sie warm und auch kalt genießen, zum Beispiel in der Mittagspause am Arbeitsplatz oder in der Schule. Damit haben Sie eine kostengünstige Abwechslung in der Pause zur Verfügung und vermeiden Lebensmittelverschwendung. Zu Hause landen pro Kopf und Jahr in Österreich etwa 80 Kilogramm Lebensmittel im Abfall.



Rein pflanzliche Alternative:

Bereiten Sie die Füllung ohne Ei zu und ergänzen Sie die Paprikafüllung mit gebratenen Räucher- tofuwürfeln.

Nährwerte

Energie	659 kcal
Eiweiß	25g
Fett	30g
Kohlenhydrate	61g





Falafel auf Minze-Soja-Dip mit Bulgur und buntem Salat



Klimateller



4 Portionen



20 Minuten

8 Std. Einweichzeit



75 Minuten

Zutaten

Falafel

200g	Kichererbsen, roh
2	Jungzwiebel/Frühlingszwiebel (60g)
2	Knoblauchzehen
4 EL	Petersilie, frisch oder tiefgekühlt (12g)
1 EL	Koriandergrün, frisch oder tiefgekühlt (4g)
1 TL	Kreuzkümmel (5g)
1 TL	Pfeffer (5g)
1 TL	Salz (jodiert) (5g)
1 TL	Chili, frisch (4g)
2 TL	Backpulver (6g)
4 EL	Rapsöl (40g)

Minze-Soja-Dip

2 EL	Minzeblätter, frisch (8g)
400g	Sojajoghurtzubereitung, natur
	Salz (jodiert) und Pfeffer

Bulgur

240g	Bulgur, roh
480ml	Wasser
½ TL	Salz (jodiert)

Salat

200g	Salatgurke
1	rote Spitzpaprika (140g)
8	Cocktailtomaten (200g)
80g	Kopfsalat
120g	Frühkraut
2 EL	Olivenöl (20g)
2 EL	Apfelessig (20g)
2 EL	Petersilie, frisch oder tiefgekühlt (6g)

Zubereitung

Für die Falafel Kichererbsen waschen und ca. 8 Stunden oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Geputzte Frühlingszwiebeln ringelig schneiden, geputzte Knoblauchzehen grob, Petersilie und Koriander fein hacken. Kichererbsen abseihen und mit Zwiebelringen, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen mit einem Stabmixer grob zerkleinern. Die Falafelmasse rund 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Backpulver unter die Falafelmasse rühren, Kugeln zu je 40 g Formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit Öl bepinseln und ca. 20–25 Minuten backen.

Für den Minze-Soja-Dip gehackte Minze mit Sojajoghurtzubereitung verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und ein paar Minuten ziehen lassen.

Bulgur in Wasser mit Salz aufkochen und zugedeckt rund 7 Minuten leicht köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesaugt ist. Für den Salat Gurke, Paprika, Tomaten und Kopfsalat waschen. Gurke in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden, Tomaten halbieren. Salat in mundgerechte Stücke zupfen und geputztes Frühkraut in feine Streifen schneiden. Salat und Gemüse mit Essig, Öl, Salz und Kräuter marinieren. Je Portion 3 Falafel auf den Minze-Soja-Dip setzen und mit Bulgur und Salat anrichten.

Ergänzung:

Runden Sie diese Mahlzeit mit frischen Beeren, nach Belieben mit Joghurt oder einer Sojajoghurtzubereitung als Topping, ab.

Klimatipp:

Für dieses Rezept eignen sich Kichererbsen und eine Sojajoghurtzubereitung aus österreichischem Anbau am besten. Damit verkürzen Sie die Transportwege und sparen gleichzeitig Energie und Treibhausgasemissionen. Zusätzlich ist Soja, das in Österreich produziert wird, gentechnikfrei. Importiertes Soja kann gentechnisch verändert sein.

Tipps:

- Sollte die Falafelmasse zu feucht sein, können Sie Kichererbsenmehl oder Semmelbrösel dazugeben.
- Für die schnellere Variante können Sie gekochte Kichererbsen im Glas verwenden. Beachten Sie, dass Sie dann 400 Gramm vorgegarte Kichererbsen benötigen. Damit die Masse nicht zu feucht ist, sollten Sie zusätzlich Kichererbsenmehl verwenden.
- Wer es gerne knusprig hat, kann die Falafel in einer Pfanne mit wenig Fett anbraten.

Nährwerte

Energie	630 kcal
Eiweiß	23g
Fett	22g
Kohlenhydrate	71g





Melanzani mit Belugalinsen-Paprika-Fülle und Couscous



Klimateller



4 Portionen



20 Minuten



55 Minuten

Zutaten

Gefüllte Melanzani

- 2 Melanzani/Auberginen (800g)
- 4 EL Olivenöl (40g)
- 160g Belugalinsen, roh
- 1 gelbe Paprika (160g)
- 60g Walnüsse
- 2 TL Paprikapulver (10g)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Knoblauchzehen
- 400g passierte Tomaten
- 40ml Zitronensaft
- Salz (jodiert) und Pfeffer
- Chiliflocken nach Belieben

Couscous

- 240ml Wasser
- ½ TL Salz (jodiert) (2,5g)
- 240g Couscous, roh

Dip

- 1 EL Petersilie, frisch oder tiefgekühlt (4g)
- 200g Sojajoghurtzubereitung, natur
- 20g Tahini/Sesammas
- 1 TL Zitronensaft (4g)
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Zubereitung

Backrohr auf 180 °C vorheizen.

Gewaschene Melanzani längs halbieren, auf der Schnittfläche kreuzweise einschneiden, mit 2 EL Öl einreiben und etwas salzen. Melanzanihälften auf ein Backblech legen und 45 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

In der Zwischenzeit Belugalinsen in einem Sieb abwaschen und in einem Topf mit Wasser weich kochen (ca. 30 Minuten).

Für die Füllung gewaschene Paprika klein würfelig schneiden und Walnüsse hacken. Paprikawürfel und Walnüsse mit 2 EL Öl in einer großen Pfanne 5 Minuten anbraten. Paprikapulver, Kreuzkümmel, geputzte und gepresste Knoblauchzehen und Chiliflocken zugeben und kurz mitbraten. Passierte Tomaten zugeben und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Linsen zugeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

Melanzani aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausschaben. Das Fruchtfleisch fein schneiden und unter die Gemüse-Linsen-Füllung rühren. Die Melanzani füllen, in eine ungefettete Auflaufform geben und erneut für

5–10 Minuten in das heiße Backrohr geben. Sollte Füllung übrig bleiben, können Sie diese ebenfalls in die Auflaufform geben und mitwärmen.

Für den Couscous Wasser mit Salz aufkochen, vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 3 Minuten ausquellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern.

Für den Dip Petersilie fein hacken und mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Sojadicke auf Tellern verteilen, Melanzani und restliche Füllung daraufsetzen und mit Couscous servieren.

Tipps:

- Als Alternative zu Melanzani eignen sich auch Zucchini, Paprika oder Tomaten zum Befüllen
- Lassen Sie sich je nach Saison einen frischen Pflück- oder Blattsalat dazu schmecken.

Klimatipp:

Sparen Sie Energie und Kosten: Halten Sie die Tür des heißen Backofens geschlossen. Mit jedem Öffnen entweicht ein Fünftel der Wärme, das wieder nachgeheizt werden muss. Zusätzlich können Sie für die letzten fünf bis zehn Minuten das Backrohr ausschalten und die Restwärme nutzen.

Nährwerte

Energie	697 kcal
Eiweiß	27g
Fett	27g
Kohlenhydrate	77g





Bunte Bowl mit Gerste, Gemüse und Kichererbsen



Klimateller



4 Portionen



20 Minuten

8 Std. Einweichzeit



60 Minuten

Zutaten

Kichererbsen

- 160g Kichererbsen, roh
- 4 EL Rapsöl (40g)
- ½ TL Kurkuma, gemahlen (2g)
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß (2g)
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Gerste

- 360g Gerste, roh
- 720ml Wasser
- ½ TL Salz (jodiert)

Gemüse

- 1 Salatgurke (160g)
- 4 kleine Tomaten (160g)
- 1 gelbe Paprika (160g)
- 4 kleine Karotten (160g)
- 4 Frühlingszwiebeln/Jungzwiebeln (120g)

Dressing

- 1 Knoblauchzehe
- 60g Tahini/Sesammas
- 2 EL Zitronensaft (20g)
- 1 TL Senf (5g)
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 2-4 EL Wasser, bis zur gewünschten Konsistenz
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Garnitur

- 40g Sesamsamen

Zubereitung

Kichererbsen ca. 8 Stunden oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen und am nächsten Tag abseihen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kichererbsen zugeben und auf niedriger Stufe knusprig werden lassen (ca. 25–30 Minuten), dabei immer wieder umrühren. Die knusprigen Kichererbsen mit Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und gut durchrühren.

Gerste in gesalzenem Wasser kochen (ca. 50 Minuten) und abkühlen lassen.

Gewaschenes und geputztes Gemüse klein würfelig schneiden. Für das Dressing geputzte Knoblauchzehe fein hacken oder pressen und mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

Gerste als Basis in eine Bowl-Schüssel geben. Gemüsewürfel, knusprige Kichererbsen und Dressing darüber verteilen. Mit Sesam und gehackten Kräutern garnieren.

Ergänzung:

Zum süßen Abschluss empfehlen wir Ihnen einen Pudding auf Kuhmilch- oder Sojabasis.

Klimatipp:

Sparen Sie ein Fünftel Energie ein, indem Sie die Gerste bei geschlossenem Deckel kochen, gegen Ende der Garzeit die Herdplatte abschalten und die Gerste auf der heißen Herdplatte ausquellen lassen.

Tipps:

- Kombinieren Sie die Bowl mit einem frischen Blattsalat, zum Beispiel mit Eisbergsalat im Sommer oder Zuckerhut im Winter.
- Mit diesem Gericht können Sie Getreidereste wie Bulgur, Hirse oder Reis sowie Gemüsereste verwerten. In einer gut verschließbaren Dose oder Box können Sie die Bowl auch für die Mittagspause am nächsten Tag mitnehmen. Die knusprigen Kichererbsen ergänzen die Vormittagsjause in der Schule.

Nährwerte

Energie	633 kcal
Eiweiß	19g
Fett	23g
Kohlenhydrate	78g





Paprikahendl mit Spätzle und Frühkrautsalat



4 Portionen



30 Minuten



45 Minuten

Zutaten

Hendl

- ½ Huhn oder 600g Hühneroberkeulen bzw. -keulen
- 2 EL Rapsöl (20g)
- 1 große Zwiebel (120g)
- 2 gehäufte EL Paprikapulver, edelsüß (30g)
- 10g Apfelessig
- 260ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Sauerrahm (40g)
- 1 gehäufte EL Weizenmehl, glatt (10g) Salz (jodiert) und Pfeffer

Spätzle

- 120g Dinkelmehl, glatt
- 120g Weizenmehl, griffig
- 2 Eier
- 160ml Wasser
- 1 TL Salz, jodiert (5g)
- 2 EL Rapsöl (20g)

Salat

- 600g Frühkraut, roh (ca. ½ Krautkopf)
- 2 EL Apfelessig (20g)
- 2 EL Sonnenblumenöl (20g) Salz (jodiert) Kümmel, ganz

Zubereitung

Für das Paprikahendl das Fleisch waschen, zerlegen und die Haut entfernen. Hühnerenteile salzen, pfeffern und in Öl von allen Seiten anbraten. Geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden und mitrösten. Paprikapulver zugeben, mit Essig ablöschen, mit Wasser aufgießen und salzen. Geputzte und fein gehackte Knoblauchzehen und Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt ca. 30 Minuten dünsten lassen. Bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen. Hühnerenteile und Lorbeerblätter aus der Pfanne heben. Sauerrahm mit Mehl glatt verrühren, in die Soße einrühren und mit dem Pürierstab pürieren. Leicht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Hühnerenteile wieder in die Soße legen und nochmals aufkochen lassen.

Für die Spätzle einen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Mehle, Eier, Wasser und Salz kurz mit einem Kochlöffel vermischen. Teig durch ein Spätzlesieb in kochendes Salzwasser streichen (oder mit einem Spätzlehobel hobeln), aufkochen lassen, abseihen und in Öl schwenken.

Für den Salat geputztes Kraut in dünne Streifen schneiden oder hobeln und mit Essig, Öl, Salz und Kümmel marinieren.

Ergänzung:

Genießen Sie nach dem Paprikahendl ein Stück Obst oder einen sommerlichen Obstsalat als Nachspeise.

Klimatipp:

Achten Sie besonders beim Einkauf von Fleisch auf das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel beziehungsweise auf Bioqualität. Die Kosten dafür sind im direkten Vergleich zwar höher, lohnen sich aber für Körper und Klima. Obwohl Geflügelfleisch in der Produktion weniger Wasser verbraucht und weniger Treibhausgasemissionen verursacht als Schweine- oder Rindfleisch, gilt auch hier: Weniger ist mehr!

Tipp:

Achten Sie bei der Verarbeitung vom Huhn auf die Hygiene: Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig. Waschen Sie Geflügel nicht und verwenden Sie bei der Verarbeitung von Geflügel ein eigenes Schneidbrett sowie Messer, das Sie anschließend heiß reinigen. Reinigen Sie den Arbeitsplatz gründlich, bevor Sie den Salat zubereiten, und verwenden Sie dafür ein frisches Messer und Schneidbrett.



Rein pflanzliche Alternative:

Greifen Sie zu Soja-Paprika-Schnetzel anstelle von Fleisch und bereiten Sie Wasserspätzle als Sättigungsbeilage zu.

Nährwerte

Energie	654 kcal
Eiweiß	40g
Fett	28g
Kohlenhydrate	55g





Forellenfilets mit Kräuterrisotto und Ofengemüse



4 Portionen



30 Minuten



25 Minuten

Zutaten

Ofengemüse

- 1 Zwiebel (80g)
- 2 mittelgroße Zucchini (320g)
- 1 mittelgroße Melanzani/Aubergine (320g)
- 8 kleine Tomaten (320g)
- 4 EL Olivenöl 40g
- Salz (jodiert)

Fisch

- 2 Knoblauchzehen
- 500g Forellenfilets, frisch oder tiefgekühlt
- 4 EL Zitronensaft (40g)
- Salz (jodiert) und Pfeffer
- außerdem: Backpapier

Risotto

- 1 Zwiebel (80g)
- 2 EL Olivenöl (20g)
- 240g Risottoreis, roh
- 640ml Gemüsesuppe/Gemüsebrühe
- 4 EL mediterrane Kräuter (Basilikum, Thymian, Rosmarin, Majoran, frisch oder tiefgekühlt (16g)
- 40g Parmesan, gerieben

Zubereitung

Backrohr auf 170 °C Heißluft vorheizen.

Für das Ofengemüse geputzte Zwiebel in Ringe und gewaschenes Gemüse in Würfel schneiden. Gemüse mit Öl vermischen, etwas salzen, auf ein Backblech geben und im Backrohr auf der oberen Schiene 25 Minuten garen.

Für den Fisch geputzte Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Fischfilets waschen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Knoblauch auf der Mitte des Backpapiers abwechselnd übereinanderschichten. Das Backpapier zu einem Päckchen falten, mit der Öffnung nach unten auf ein Backblech legen und im unteren Backofenbereich gleichzeitig mit dem Gemüse 20–25 Minuten garen.

Für das Risotto geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden und in Öl hell anrösten. Reis zugeben und kurz mitrösten. Nach und nach heiße Suppe zugießen und unter ständigem Rühren garen, bis der Reis bissfest ist. Gehackte Kräuter und Parmesan unterrühren und mit Fisch und Gemüse servieren.

Ergänzung:

Lassen Sie sich nach der Forelle ein Stück heimisches Obst, Kompott oder Obstmus als Nachspeise schmecken.

Klimatipp:

Greifen Sie zu heimischem Fisch: Forelle und Saibling liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und punkten gleichzeitig mit kürzeren Transportwegen und kaum Schwermetallbelastung im Vergleich zu Meeresfisch. So schützen Sie die Meere: Bereits ein Drittel der Fischbestände ist überfischt.

Nährwerte

Energie	638 kcal
Eiweiß	36g
Fett	28g
Kohlenhydrate	56g

Tipps:

- Anstelle der Filets können Sie auch den ganzen Fisch zubereiten.
- Im Risotto können Sie Käsereste anstelle von Parmesan verwerten.
- Das Ofengemüse können Sie auch gegen einen bunten Salat der Saison austauschen, zum Beispiel gegen einen Rote-Rüben-Salat im Winter oder einen Radieschensalat im Frühling.



Rein pflanzliche Alternative:

Verfeinern Sie das Risotto mit zwei Esslöffeln Sesammus anstelle des Parmesans. Verwenden Sie Tempeh als Alternative zum Fisch. Dafür Tempeh auf das Backblech legen, wie im Rezept angegeben würzen und im Backrohr backen.





Herbst



Bröselkarfiol mit Ei und Endivien-Erdäpfel-Salat



Klimateller



4 Portionen



30 Minuten



30 Minuten

Zutaten

Bröselkarfiol

- 1 mittelgroßer Karfiol (800g, ohne Blätter, ohne Strunk)
- 40g Butter
- 4 EL Rapsöl (40g)
- 100g Semmelbrösel
- ½ TL Kümmel, ganz (2,5g)
- Salz (jodiert)

Salat

- 320g Erdäpfel/Kartoffeln, festkochend
- 160g Endiviensalat
- ½ Knoblauchzehe
- 1 TL Estragonenf (5g)
- 2 EL Hesperidenessig (20g)
- 2 EL Rapsöl (20g)
- Salz (jodiert)

Sonstiges

- 4 hart gekochte Eier

Zubereitung

Geputzten Karfiol in kleine Röschen teilen und 10–15 Minuten in einem Topf mit Dampfeinsatz bei geschlossenem Deckel dämpfen (alternativ in wenig Wasser dünsten).

Butter und Rapsöl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen, Semmelbrösel, Salz und Kümmel zugeben und leicht anrösten. Gedünstete Karfiolröschen zugeben und gut durchmischen.

Für den Salat Kartoffeln samt Schale dämpfen, auskühlen lassen, schälen und blättrig schneiden. Gewaschenen Endiviensalat in feine Streifen schneiden. Für die Marinade geputzte Knoblauchzehe pressen und mit Senf, Salz, Essig und Öl verrühren. Endiviensalat und Kartoffeln mit der Marinade vermischen.

Bröselkarfiol auf Teller anrichten und mit gehacktem Ei und Salat servieren.

Ergänzung:

Runden Sie dieses leichte Gericht mit einer Nachspeise, zum Beispiel einer Topfencreme mit Obst, ab.

Klimatipp:

Immer der Nase nach: Eier, die das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben, können Sie völlig durchgegart noch essen, wenn sie gut riechen und schmecken. Im Frühling können Sie mit diesem Gericht auch Ostereier verwerten: So verringern Sie Lebensmittelverschwendung und versorgen Ihren Körper mit einer ausgewogenen Mahlzeit. Frischer Karfiol hat, wie die meisten regional hergestellten Gemüsesorten, einen sehr geringen CO₂-Fußabdruck⁴.

Tipp:

Verwenden Sie Kartoffelreste vom Vortag für den Endivien-Erdäpfel-Salat. Wahrscheinlich haben Sie davon gehört, dass man den Endiviensalat für einen milderen Geschmack ein paar Minuten in Wasser einlegt. Allerdings gehen damit auch Vitamine und Mineralstoffe verloren. Unser Tipp: Probieren Sie den Salat, ohne ihn in Wasser einzulegen! Honig und Senf sorgen für ein mildes Aroma.



Rein pflanzliche Alternative:

Bereiten Sie den Bröselkarfiol mit Öl zu und verwenden Sie gebratene Tofuwürfel oder einen Sojadip als Alternative zum Ei.

Nährwerte

Energie	510 kcal
Eiweiß	17g
Fett	32g
Kohlenhydrate	31g



⁴Der CO₂-Fußabdruck gibt an, wie viele Treibhausgase durch ein Produkt oder eine Aktivität anfallen. Zu den Treibhausgasen zählen neben Kohlendioxid (= CO₂) auch Gase wie Methan oder Lachgas. Letztere werden in CO₂-Äquivalente umgerechnet und in dem übergeordneten Begriff „CO₂-Fußabdruck“ mitberücksichtigt.



Fisolengemüse mit Polentatalern und Lollo-Rosso-Salat



Klimateller



4 Portionen



20 Minuten



20 Minuten

Zutaten

Polenta

600ml	Vollmilch, 3,6% Fett
½ TL	Salz (jodiert)
	Muskatnuss, gemahlen
240g	Polenta, roh
1 EL	Sonnenblumenöl (10g)
120g	Gouda, 45% F.i.T., gerieben, zum Bestreuen

Rahmfisolen

800g	Fisolen/grüne Bohnen, frisch, geputzt
2 EL	Sonnenblumenöl (20g)
1	Zwiebel (80g)
120ml	Gemüsesuppe/Gemüsebrühe
100g	Frischkäse, natur
1	Knoblauchzehe
½ TL	Bohnenkraut, getrocknet
	Salz (jodiert) und Pfeffer

Salat

2 EL	Hesperidenessig (20g)
1 EL	Rapsöl (10g)
1 TL	Estragonsenf (5g)
200g	Lollo Rosso
	Salz (jodiert)

Zubereitung

Für die Polenta Milch mit Salz und Muskatnuss in einem Topf aufkochen, Polenta einrühren und unter Rühren aufquellen lassen. Von der Herdplatte ziehen und die Masse etwas auskühlen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, mehrere runde Metallausstecher hineingeben und die Polentamasse in die Ausstecher füllen. Sobald die Unterseite etwas Farbe hat, den Ring entfernen, die Polentascheiben wenden und auf der anderen Seite goldgelb anbraten.

Für das Gemüse die Fisolen in 2–3 cm lange Stücke schneiden und in wenig Wasser 8–12 Minuten dünsten. Öl in einem Topf erhitzen und geputzte, fein geschnittene Zwiebel hell anrösten. Mit Suppe aufgießen, Frischkäse und geputzte, fein gehackte Knoblauchzehe unterrühren und die Fisolen mit der Garflüssigkeit zugeben. Fisolengemüse mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken.

Für den Salat Essig, Öl, Salz und Senf gut verrühren. Gewaschenen Salat in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem Dressing marinieren. Fisolengemüse mit Salat und Polentatalern anrichten und mit Käse bestreuen.

Ergänzung:

Genießen Sie nach dem Gericht frisches Obst der Saison als Dessert. Der Klimatipp unten unterstützt Sie bei der Auswahl.

Klimatipp:

Orangen oder Mandarinen sind oft weit gereist und belasten damit das Klima. Alternativ empfehlen wir heimische Beeren oder Äpfel. Obst aus der Region punktet mit einem Mehr an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Nährwerte

Energie	662 kcal
Eiweiß	24g
Fett	28g
Kohlenhydrate	62g

Tipps:

- Alternativ zu Fisolen können Sie Gemüsereste, Tiefkühlgemüse, Spinat oder Mangold verwenden.
- Wenn Sie keine Metallringe zu Hause haben, können Sie die Polenta auf ein Backblech streichen, kurz abkühlen lassen, in Rechtecke schneiden und in der Pfanne braten.



Rein pflanzliche Alternative:

Bereiten Sie das Gemüse mit pflanzlichem Frischkäseersatz oder Seidentofu anstelle von Frischkäse zu. Für die Polenta können Sie einen Sojadrink anstelle von Milch verwenden. Bestreuen Sie die Fisolen mit gerösteten Sonnenblumenkernen anstatt mit Käse.





Überbackene Erdäpfelnudeln mit Äpfeln



Klimateller



4 Portionen



20 Minuten



50 Minuten

Zutaten

1kg	Erdäpfel/Kartoffeln, mehlig
160g	Weizenmehl, griffig
40g	Weizengrieß
2	Eigelb/Eidotter
160g	Sauerrahm
100ml	Vollmilch, 3,6% Fett
1 EL	Zucker (16g)
4	große säuerliche Äpfel (600g)
1	Prise Zimt, gemahlen
	Salz (jodiert)
	Öl für die Form

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale dämpfen, schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Mehl, Grieß, Eigelb und Salz rasch zu einem Teig verkneten.

Backrohr auf 160 °C Heißluft vorheizen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus dem Teig ca. 3–4 cm dicke Rollen formen. Teigrollen in 6 cm dicke Stücke schneiden und jedes Stück zu einer kleineren Rolle formen. Die Kartoffelnudeln dicht an dicht in eine befettete Auflaufform schichten und im Rohr ca. 30 Minuten backen.

Sauerrahm, Milch und ½ EL Zucker verrühren, über die Nudeln gießen und weitere 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit gewaschene Äpfel mit Schale grob reiben und mit Zimt und restlichem Zucker vermengen. Äpfel auf den Kartoffelnudeln verteilen und weitere 10 Minuten backen. Erdäpfelnudeln mit etwas Zucker bestreut servieren.

Ergänzung:

Lassen Sie sich dieses Gericht nach einem Salat mit Käsewürfeln oder einer Linsen-Gemüse-Suppe schmecken.

Klimatipp:

Der Apfel ist eine der beliebtesten Obstsorten in Österreich, und das zu Recht: Verschiedene Sorten punkten mit unterschiedlichem Geschmack, und einige sind auch über die Wintermonate gut im Keller lagerfähig. Mit dem Einkauf von heimischen Äpfeln verringern Sie Transportwege und Treibhausgasemissionen. Doch Vorsicht: Je länger die Äpfel gelagert werden, desto mehr Energie muss für die Kühlung aufgewendet werden. In Österreich wird jeder fünfte Apfel biologisch angebaut und damit unter einem geringeren Einsatz von Pestiziden produziert.

Tipps:

- Die Kochzeit von Kartoffeln oder Knollengemüse können Sie durch die Verwendung eines Druckkochtopfes mit Siebeinsatz verkürzen.
- Verfeinern Sie die Äpfel mit ein paar Rosinen und Zimt. Sie können das Rezept auch abwandeln, indem Sie Birnen anstelle von Äpfeln verwenden.



Rein pflanzliche Alternative:

Bereiten Sie den Kartoffelteil mit ein bis zwei Esslöffeln Sojamehl anstelle von Dotter zu und verwenden Sie einen Sojadrink für den Guss. Ergänzen Sie das Gericht durch einen Dip aus einer Sojajoghurtzubereitung und Zimt.

Nährwerte

Energie	592 kcal
Eiweiß	15g
Fett	11g
Kohlenhydrate	98g





Kürbis-Linsen-Suppe mit geröstetem Brot



Klimateller



4 Portionen



15 Minuten



20 Minuten

Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (500g Kürbisfleisch)
- 4 EL Rapsöl (40g)
- 1 Zwiebel (80g)
- 2 Knoblauchzehen
- 200g rote Linsen, roh
- 500ml Wasser
- 20g Tahini/Sesammus
- 2 EL Schnittlauch, Petersilie oder Kresse
- 8 Scheiben Vollkornbrot (400g Salz (jodiert) und Pfeffer

Zubereitung

Gewaschenen Kürbis entkernen und mit der Schale grob würfelig schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und geputzte, würfelig geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehen zusammen mit den Kürbiswürfeln kurz anrösten. Gewaschene Linsen zugeben, salzen und 2 Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen und zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Tahini zugeben, Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Brotsscheiben in einem Toaster toasten, alternativ im Ofen oder in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Ergänzung:

Runden Sie die Mahlzeit mit einer Nachspeise, zum Beispiel einer Sojajoghurtzubereitung oder einem Sojapudding, ab.

Tipp:

Diese Suppe können Sie mit jedem beliebigen Gemüse zubereiten, auch Gemüsereste eignen sich hervorragend. Ebenso können Sie verschiedene Hülsenfrüchte, egal ob Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kichererbsen, verwenden.

Klimatipp:

Rote und gelbe Linsen haben eine wesentlich kürzere Kochzeit als schwarze, braune oder Tellerlinsen. Durch die kurze Garzeit können Sie Energie sparen. Darüber hinaus schonen Sie auch das Klima: In der Produktion binden Hülsenfrüchte Stickstoff aus der Luft und stellen sich somit selbst einen natürlichen Dünger her. Die Herstellung von Hülsenfrüchten verursacht nur ein Fünftel der Treibhausgasemissionen im Vergleich zur Fleischproduktion.

Nährwerte

Energie	542 kcal
Eiweiß	21g
Fett	14g
Kohlenhydrate	71g





Spaghetti mit Linsenbolognese und Zuckerhutsalat



Klimateller



4 Portionen



25 Minuten



30 Minuten

Zutaten

Bolognese

- 4 EL Rapsöl (40g)
- 1 Zwiebel (80g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Karotten (80g)
- ½ rote Paprika (100g)
- 120g Berglinsen, roh
- 1 EL Apfelessig (10g)
- 600g passierte Tomaten
- 120ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Oregano, getrocknet
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Salat

- 200g Zuckerhut
- 2 EL Apfelessig (20g)
- 2 EL Olivenöl (20g)
- 2 EL Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), frisch oder tiefgekühlt (8g)
- Salz (jodiert)

Nudeln

- 400g Spaghetti, eifrei
- 1,5l Wasser
- Salz (jodiert)

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und geputzte, fein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehen hell anrösten. Gewaschene, geriebene Karotten, gewaschene, fein würfelig geschnittene Paprika und Linsen zugeben, kurz mitrösten, mit Essig ablöschen und mit passierten Tomaten und Wasser aufgießen. Lorbeerblätter zugeben und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 30 Minuten). Sugo mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Für den Salat gewaschenen Zuckerhut in mundgerechte Stücke zupfen und mit Essig, Öl, Salz und gehackten Kräutern marinieren.

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und mit Linsenbolognese und Salat servieren.

Ergänzung:

Nach Belieben können Sie den Salat mit einer Handvoll Nüsse verfeinern: Damit holen Sie sich noch mehr wertvolle Fettsäuren auf den Teller.

Klimatipp:

Greifen Sie für dieses Rezept zu regionalen Linsen aus Österreich und zu passierten Tomaten aus biologischem Anbau. Damit verringern Sie Transportwege, Energieverbrauch und Umweltbelastungen: Der Einsatz vieler Unkrautvernichtungsmittel ist nämlich im Bioanbau verboten.

Tipps:

- Sie können die Kochzeit von Linsen um ca. 15 Minuten verkürzen, wenn Sie sie vorher für etwa zwei Stunden in Wasser einweichen. Wenn es schnell gehen soll, können Sie vorgegarte Linsen verwenden.
- Die Linsenbolognese können Sie in großen Mengen vorkochen und portionsweise einfrieren.
- Dieses Gericht können Sie im Sommer auch mit einem bunten Salat, zum Beispiel mit knackigem Blattsalat, Paprika und Gurken, kombinieren.

Nährwerte

Energie	623 kcal
Eiweiß	23g
Fett	11g
Kohlenhydrate	94g





Wirsingrouladen mit Erdäpfelpüree und Rote-Rüben-Salat



4 Portionen



40 Minuten



60 Minuten

Zutaten

Rouladen

- 160g Dinkelreis, roh
- 320ml Wasser
- 280g Wirsingkohl (8 Blätter)
- 1 Zwiebel (80g)
- 2 EL Rapsöl (20g)
- 320g gemischtes Faschiertes (Rind und Schwein)
- 1 TL Senf (5g)
- ½ TL Majoran, getrocknet
- 1 TL Weizenmehl, glatt (8g)
- 1 EL Sauerrahm (20g)
- 1 TL Kümmel (5g)
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Püree

- 720g Erdäpfel/Kartoffeln, mehlig
- 120ml Vollmilch, 3,6% Fett
- 20g Butter
- Salz (jodiert)
- Muskatnuss

Salat

- 800g Rohnen/Rote Rüben/Rote Bete
- 40ml Wasser
- 2 EL Apfelessig (20g)
- 2 EL Rapsöl (20g)
- 2 EL geriebener Kren (20g)
- Salz (jodiert)
- Kümmel

Zubereitung

Für den Salat die gewaschenen, ungeschälten Roten Rüben im Ganzen rund 60 Minuten weich kochen, etwas abkühlen lassen, schälen und grob raspeln. Wasser mit Essig, Kümmel und Salz aufkochen und über die Rüben gießen, Öl zugeben, gut durchrühren und am besten mehrere Stunden ziehen lassen. Mit Kren verfeinern.

Für die Rouladen Dinkelreis waschen, in Wasser mit etwas Salz 30 Minuten köcheln und anschließend etwas abkühlen lassen. 8 Wirsingblätter waschen, Strunk herausschneiden, in kochendem Salzwasser 1 Minute kochen und anschließend kalt abschrecken. Backrohr auf 180 °C vorheizen.

Geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden, in Öl hell anrösten und mit Dinkelreis, Faschiertem, Salz, Pfeffer, Senf und Majoran gut durchmischen und 8 längliche Rollen formen. Die Füllung in die Kohlblätter einschlagen, mit einer Rouladen-Nadel oder Küchengarn befestigen und in eine feuerfeste ungefettete Auflaufform legen. Etwas Wasser zugießen, Deckel draufgeben und ca. 30 Minuten im Rohr garen. Die entstandene Flüssigkeit aus der Auflaufform in eine Pfanne gießen und die Form mit den Rouladen in das noch warme ausgeschaltete Backrohr stellen.

In der Zwischenzeit Mehl mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Kümmel verrühren, in den Bratensaft einrühren und unter Rühren aufkochen lassen.

Für das Püree Kartoffeln schälen und in Wasser kochen. Die warmen Kartoffeln zusammen mit Milch und Butter mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Rouladen mit Soße, Püree und Salat anrichten.

Klimatipp:

In der regionalen Metzgerei bekommen Sie die passende Menge an frischem Faschiertem für dieses Rezept. Fleisch mit dem rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel sichert die österreichische Herkunft und kurze Transportwege, damit haben Sie einen großen Einfluss auf das Klima. Den Besuch in der Metzgerei können Sie auch dafür nutzen, Ihre direkten Lieferantinnen und Lieferanten und damit den Transportweg näher kennenzulernen.

Nährwerte

Energie	753 kcal
Eiweiß	31g
Fett	29g
Kohlenhydrate	77g

Tipps:

- Alternativ zu Wirsing können Sie China-kohl- oder Krautblätter verwenden.
- Schälen und raspeln Sie die Roten Rüben mit nassen Händen, so verfärbt sich die Haut nicht.
- Das Püree können Sie auch mit dem Handmixer mixen, dann wird es luftiger. Dazu müssen die Kartoffeln aber richtig mehlig sein, sonst wird das Püree klebrig.
- Die Kochzeit für die Roten Rüben können Sie zu Hause einsparen, wenn Sie vorgegarte kaufen oder einen Salat aus dem rohen Gemüse zubereiten.



Rein pflanzliche Alternative:

Verwenden Sie Linsen anstelle von Faschiertem und eine pflanzliche Kochcreme anstatt Sauerrahm und bereiten Sie das Püree mit einem Pflanzendrink zu.





Winter



Rotkrautstrudel mit Kräuter-Walnuss-Dip und Petersilienerdäpfel



Klimateller



4 Portionen



30 Minuten



60 Minuten

Zutaten

Strudel

- 600g Rotkraut (ca. ½ Krautkopf)
- 1 TL Salz (jodiert) (5g)
- 1 kleiner Apfel (100g)
- 1 Zwiebel (80g)
- 1 EL Rapsöl (10g)
- 1 EL Apfelessig (10g)
- 140ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Eier
- 1 Pkg. Strudelteig (120g)
- 2 TL Rapsöl (10g)
- 60g Walnüsse
- Pfeffer
- außerdem: Backpapier

Petersilienerdäpfel

- 1kg Erdäpfel/Kartoffeln, festkochend
- 20g Butter
- 2 El Petersilie, frisch oder tiefgekühlt (6g)
- Salz (jodiert)

Dip

- 120g Sauerrahm
- 240g Naturjoghurt, 3,6% Fett
- 2 EL Petersilie, frisch oder tiefgekühlt (6g)
- 1 EL Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt (6g)
- 20g Walnüsse, gehackt
- Salz (jodiert)

Zubereitung

Für den Strudel geputztes Rotkraut in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit Salz vermischen und ziehen lassen. Währenddessen gewaschenen Apfel mit Schale grob reiben. Geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden und in 1 EL Öl hell anrösten. Apfel und Kraut zugeben und kurz mitrösten, mit Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen. Lorbeerblätter und Pfeffer zugeben und 15 Minuten dünsten lassen. Rotkraut etwas abkühlen lassen und abseihen. Eier versprudeln und ca. zwei Drittel zum Kraut geben, restliches Ei zum Bestreichen des Strudels beiseitestellen.

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Ein Strudelteigblatt auf einem sauberen, bemehlten Geschirrtuch ausbreiten und mit 1 TL Öl beträufeln. Zweites Strudelteigblatt darauflegen und ebenfalls mit 1 TL Öl beträufeln. Kraut auf dem unteren Drittel des Teiges verteilen und gehackte Nüsse darüberstreuen. Teigenden auf der Breitseite einschlagen, Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben. Strudel mit dem restlichen Ei bestreichen und im Backrohr 30 Minuten goldbraun backen.

Für die Petersilienerdäpfel gewaschene Kartoffeln in der Schale kochen oder dämpfen, abseihen, abkühlen lassen, schälen und vierteln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Kartoffeln mit gehackter Petersilie darin schwenken und mit Salz abschmecken.

Für den Dip Sauerrahm, Joghurt, gehackte Kräuter und gehackte Walnüsse verrühren und mit Salz abschmecken.

Tipps:

- Nach Belieben können Sie den Strudel mit Nelken, Zimt und Kümmel verfeinern. Damit holen Sie sich den winterlichen Geschmack auf den Teller.
- Ergänzen Sie das Gericht mit einem knackigen Wintersalat.

Klimatipp:

Waren Sie schon einmal auf einem Wochen- oder Bauernmarkt? Ein Besuch lohnt sich: Dort bekommen Sie regionale und saisonale Lebensmittel, sparen Verpackungsmüll und Transportwege und unterstützen damit die heimische Landwirtschaft.



Rein pflanzliche Alternative:

Sie können das Ei in der Strudelfüllung weglassen und einen Sojadip zubereiten. Genießen Sie nach dem Strudel ein Dessert auf Sojabasis für eine ausgewogene Mahlzeit und eine ausreichende Energie- und Proteinzufuhr.

Nährwerte

Energie	711 kcal
Eiweiß	20g
Fett	35g
Kohlenhydrate	71g





Linsen mit Semmelknödeln und Endiviensalat



Klimateller



4 Portionen



25 Minuten
2 Std. Einweichzeit



40 Minuten

Zutaten

Linsen

- 280g Berglinsen, roh
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Thymian, getrocknet
- ½ TL Bohnenkraut, getrocknet
- 1 Zwiebel (80g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl (20g)
- 1 EL Weizenmehl, glatt (20g)
- 120ml Gemüsesuppe/Gemüsebrühe
- 1 EL Apfelessig (10g)
- 1 TL Senf (5g)
- 2 EL Petersilie, frisch oder tiefgekühlt (6g)
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Knödel

- 1 Zwiebel (80g)
- 2 EL Rapsöl (20g)
- 240g Knödelbrot/Semmelwürfel
- 2 EL Petersilie, gehackt (6g)
- 200ml Vollmilch, 3,6% Fett
- 4 Eier
- Salz (jodiert) und Pfeffer
- Muskatnuss

Salat

- 240g Endiviensalat
- 2 EL Apfelessig (20g)
- 2 EL Rapsöl (20g)
- 1 TL Senf (5g)
- 1 TL Honig (10g)
- Salz (jodiert)

Zubereitung

Linsen für ca. 2 Stunden in reichlich Wasser einweichen und anschließend abseihen.

1 l Wasser mit Linsen, Lorbeerblättern, Thymian und Bohnenkraut aufkochen, 25 Minuten köcheln lassen und abseihen.

Geputzte Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfelig schneiden und in Öl anrösten, Mehl zugeben, mit kalter Suppe aufgießen und unter Rühren (mit dem Schneebesen) aufkochen lassen. Linsen zugeben, mit Essig und Senf würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, 5 Minuten köcheln lassen und gehackte Petersilie einrühren.

Für die Semmelknödel geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden und in Öl hell anrösten. Semmelwürfel mit gehackter Petersilie, gerösteter Zwiebel, Milch, Eiern, Pfeffer, Salz und Muskatnuss in eine Schüssel geben, gut vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Ist die Masse zu feucht, etwas Mehl zugeben; ist sie zu trocken, noch etwas Milch zugeben. Die Knödelmasse hat die richtige Konsistenz, wenn sie nicht zu sehr an den Händen klebt und die Knödel gut formbar sind. Mit nassen Händen 8 Knödel formen und in reichlich Salzwasser 15–20 Minuten leicht köcheln lassen.

Für den Salat gewaschene Endivienblätter in feine Streifen schneiden. Für die Marinade Essig, Öl, Senf, Honig und Salz vermischen und den Salat marinieren.

Klimatipp:

Kochen Sie größere Mengen Knödel und Soße vor und lagern Sie diese für die nächsten Tage im Kühlschrank oder frieren Sie sie portionsweise ein. Damit machen Sie die Lebensmittel länger haltbar, sparen Zeit und Abfall. Zusätzlich schaffen Sie sich einen abwechslungsreichen, ausgewogenen Speiseplan.

Nährwerte

Energie	734 kcal
Eiweiß	34g
Fett	25g
Kohlenhydrate	81g

Tipps:

- Die Semmelknödel können Sie alternativ in einem Siebeinsatz über Dampf oder im Dampfgarer garen.
- Probieren Sie zur Abwechslung einmal Bitterstoffe! Wenn Sie den Endiviansalat nur kurz waschen, ohne ihn einzuweichen, schmeckt er zwar etwas bitter, tut aber gut: Diese Stoffe regen die Verdauung an.
- Diese Linsensoße eignet sich auch als Sugo für Spaghetti.



Rein pflanzliche Alternative:

Bereiten Sie die Semmelknödel mit einem Pflanzendrink und Ei-Ersatz zu. Den Salat können Sie mit Agavendicksaft statt Honig abschmecken.





Erdäpfelgröstl mit Gemüse und Räuchertofu



Klimateller



4 Portionen



20 Minuten

8 Std. Einweichzeit



70 Minuten

Zutaten

200g	Käferbohnen, roh (=460g gekocht)
1,2kg	Erdäpfel/Kartoffeln, festkochend
40g	Sonnenblumenkerne
4	kleine Karotten (200g)
200g	Knollensellerie (geschältes Gewicht)
1	Zwiebel (80g)
400g	Tofu, geräuchert
100g	Lauch
4 EL	Rapsöl (40g)
100g	Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
2 EL	Petersilie, frisch oder tiefgekühlt (6g)
2 EL	Kürbiskernöl (20g)
	Salz (jodiert) und Pfeffer
	Majoran, getrocknet

Zubereitung

Käferbohnen ca. 8 Stunden oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abseihen und in frischem Wasser weich kochen (ca. 60 Minuten).

Kartoffeln in der Schale dämpfen und auskühlen lassen.

Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und beiseitestellen. Gewaschene Karotten und Sellerie würfelig schneiden und mit 4 EL Wasser bei geschlossenem Deckel bissfest dünsten. Geputzte Zwiebel fein würfelig, Tofu würfelig und geputzten Lauch in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und blättrig schneiden.

In einer großen Pfanne Zwiebel und Lauch in Öl hell anrösten, Tofu zugeben und kurz mitrösten. Kartoffelscheiben zugeben und gut anbraten. Gemüsewürfel, Bohnen und gewaschene Erbsen zugeben und mitrösten. Gröstl mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und mit Sonnenblumenkernen, gehackter Petersilie und Kürbiskernöl garniert servieren.

Klimatipp:

Sparen Sie Geld und Abfall: Verwenden Sie beim Lauch die ganze Stange, vom Wurzelansatz bis zu den grünen Spitzen. Ins Gröstl passt jedes Gemüse der Saison! Probieren Sie Kürbis, Zucchini, Pastinake, Petersilienwurzel, Topinambur, Spargel...

Tipp:

Dieses Gericht eignet sich sehr gut, um Reste von Kartoffeln, Gemüse oder Hülsenfrüchten zu verwerten.

Nährwerte

Energie	688 kcal
Eiweiß	30g
Fett	26g
Kohlenhydrate	77g





Rindfleischgulasch mit Polenta und Fisolen-Rote-Rüben-Gemüse



4 Portionen



30 Minuten



80 Minuten

Zutaten

Gulasch

- 4 Zwiebeln (320g)
- 80g Knollensellerie (geschältes Gewicht)
- 2 kleine Karotten (80g)
- 4 EL Rapsöl (40g)
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß (16g)
- 1 EL Essig (10g)
- ½ TL Gemüsesuppenpulver/
Gemüsesuppe gekörnt
- 500ml Wasser
- 500g Rindsgulaschfleisch
- 8 Wacholderbeeren, ganz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Majoran, getrocknet
- 1 EL gehackte Petersilie, frisch oder
tiefgekühlt (3g)
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Gemüse

- 360g Rohnen/Rote Rüben/Rote Bete
- 280g Fisolen/grüne Bohnen, frisch, geputzt
- 1 Zwiebel (80g)
- 2 EL Rapsöl (20g)
- 100ml Wasser
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Polenta

- 320g Maisgrieß/Polenta, roh

Zubereitung

Geputzte Zwiebeln, Sellerie und gewaschene Karotten grob würfelig schneiden und in Öl anrösten. Paprikapulver zugeben, kurz mitrösten, mit Essig ablöschen, Suppenpulver einrühren und mit Wasser aufgießen. Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, und die Soße pürieren. Fleischwürfel und Gewürze in die pürierte Soße geben und zugedeckt 1 Stunde unter gelegentlichem Umrühren garen, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse gewaschene Rote Rüben mit der Schale kochen (ca. 60 Minuten), etwas auskühlen lassen, schälen und würfelig schneiden. Fisolen in Stücke schneiden. Geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden und in Öl anrösten. Fisolen zugeben, kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen und 10 Minuten dünsten. Rote-Rüben-Würfel zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta Maisgrieß mit Suppe unter Rühren aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen.

Klimatipp:

Weniger Fleisch und dafür hochwertige Qualität tun dem Körper und dem Klima gut. Aktuell liegt der Fleischverzehr in Österreich bei etwa 1,2 Kilogramm pro Person und Woche, das ist dreimal mehr als empfohlen wird. Die Herstellung eines Kilogramms Rindfleisch verursacht 13 Kilogramm Treibhausgasemissionen und benötigt über 15.000 Badewannen voll Wasser, das sind mehr als zwei Millionen Liter. Der Fleischratgeber des WWF hilft bei der Auswahl und zeigt auch pflanzliche Alternativen auf:
[https://www.wwf.at/nachhaltig-leben/tipps-ratgeber/wwf-fleischratgeber/.](https://www.wwf.at/nachhaltig-leben/tipps-ratgeber/wwf-fleischratgeber/)

Tipp:

Für den Fall, dass Sie übrige Polenta zu Hause haben: Streichen Sie die noch warme Polenta auf ein Blech. Nach dem Erkalten schneiden Sie sie in Scheiben und braten sie für die nächste Mahlzeit an. Alternativ können Sie sie auch zu einem Auflauf oder in einer Strudelfülle verarbeiten.



Rein pflanzliche Alternative:

Bereiten Sie das Gulasch mit Seitan anstelle von Fleisch zu.

Nährwerte

Energie	738 kcal
Eiweiß	38g
Fett	22g
Kohlenhydrate	82g





Wurzelgemüsecurry mit Wels, Thymianlinsen und Friséesalat



4 Portionen



20 Minuten



20 Minuten

Zutaten

Curry

- 4 Frühlingzwiebeln/Jungzwiebeln (120g)
- 480g Wurzelgemüse (je 120g Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel und geschälter Knollensellerie)
- 2 EL Rapsöl (20g)
- ½ TL Kreuzkümmel (2,5g)
- ½ TL Korianderkörner, zerstoßen (2,5g)
- 1 TL Kurkuma, gemahlen (5g)
- 120ml Gemüsesuppe/Gemüsebrühe
- 120ml Sahne/Schlagobers
- 400g Welsfilet (4 Stück à 100g)
- Salz (jodiert) und Pfeffer (schwarz und weiß)

Thymianlinsen

- 200g rote Linsen, roh
- 400ml Wasser
- 1 Frühlingzwiebel/Jungzwiebel (30g)
- 1 EL Rapsöl (10g)
- 1 EL Essig (10g)
- Thymian, frisch oder tiefgekühlt
- Salz (jodiert) und Pfeffer

Salat

- 200g Friséesalat
- ½ TL Sojasoße (2,5g)
- 2 EL Rapsöl (20g)

Zubereitung

Für das Curry geputzte Frühlingzwiebeln ringelig schneiden, gewaschenes und geputztes Wurzelgemüse in feine Streifen schneiden (alternativ grob reiben) und in 1 EL Rapsöl leicht anrösten. Gewürze zugeben, kurz mitrösten, damit sich die Aromen entfalten, mit Suppe ablöschen und Gemüse bissfest garen. Sahne zugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Welsfilets salzen und auf der Hautseite in 1 EL Rapsöl anbraten, wenden und noch kurz auf der zweiten Seite braten.

Linse in Wasser 10 Minuten kochen und von der Herdplatte nehmen. Geputzte Frühlingzwiebel ringelig schneiden, in Öl hell anrösten, Linse zugeben und mit Essig ablöschen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Thymianblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gewaschenen Salat in mundgerechte Stücke zupfen und mit Sojasoße und Öl marinieren.

Ergänzung:

Um die Mahlzeit abzurunden, empfehlen wir Ihnen ein Stück heimisches Obst als Nachspeise.

Tipp:

Für das Curry eignen sich Reste von Wurzelgemüse, Stangensellerie und Paprikaschoten sehr gut.

Klimatipp:

Bevorzugen Sie heimischen Wels für dieses Gericht. Wenn Sie zu importiertem Süßwasser- oder Meeresfisch greifen, achten Sie beim Einkauf auf nachhaltige Fangmethoden und Gütesiegel wie MSC oder ASC. Der WWF-Fischratgeber unter <https://fischratgeber.wwf.at/> bietet dazu einen Überblick. Verwenden Sie alternativ tiefgekühlten Fisch.



Rein pflanzliche Alternative:

Verwenden Sie Räuchertofu anstelle von Fisch und eine pflanzliche Sahnealternative, zum Beispiel Hafer- oder Sojacreme.

Nährwerte

Energie	655 kcal
Eiweiß	29g
Fett	36g
Kohlenhydrate	37g



Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Evidenzbasierter theoretischer Modellteller (eigene Darstellung)..... 8

Abbildung 2: Der gesunde und nachhaltige Teller (praxisbezogen).....10





