

72 STUNDEN REZEPTBUCH



Rezepte 72-Stunden-Aktion

Essen und Kochen ist bei der 72-Stunden-Aktion immer ein großes Thema. Aber wie geht das eigentlich möglichst nachhaltig?

Darüber soll dieses Kochbuch aufklären, Ideen liefern, Rezepte vorschlagen und am besten Eure eigene Kreativität anregen.

An jedes Rezept ist ein „Nachhaltigkeitscheck“ angehängt. Dieser soll aufzeigen, warum das Rezept oder bestimmte Zutaten gewählt wurden. Er zeigt gleichzeitig aber auch auf, dass es manchmal Abwägungssache und gar nicht so einfach ist alles gleichzeitig zu beachten. Es soll nicht darum gehen perfekt nachhaltig zu kochen, sondern darum das Bewusstsein zu schärfen und Alternativen kennenzulernen.



Inhalt

Was gehört beim Kochen alles zur Nachhaltigkeit?	4
Regional	4
Saisonal	5
Biologisch	6
Fair	6
Vegetarisch/ Vegan	7
Müllvermeidung	7
Rezeptvorschläge	8
Donnerstagabend Grünkern-Bolo	8
Freitagmittag Schupfnudeln mit Sauerkraut oder Apfelmus	9
Freitagabend Burger	10
Samstagmittag Kartoffel-Curry mit Naan-Brot	11
Samstagabend Pizza	12
Sonntagmittag Linsenschnitzel mit Wedges und Salat	13
Quellen	14

Redaktion: Lena Eith

Was gehört beim Kochen alles zur Nachhaltigkeit?

Beim Kochen können im Bereich Nachhaltigkeit sehr viele verschiedene Dinge beachtet werden. Hier folgt ein kleiner Überblick zu ein paar der wichtigsten und bedeutendsten Stellschrauben. Es gibt darüber hinaus aber natürlich noch mehr, was beachtet werden kann.

Regional

- ✓ Kürzere Transportwege → weniger Treibhausgase
Stärken der regionalen Landwirtschaft.
- ✓ Wird reif geerntet → haben oft mehr Nährstoffe und schmecken besser
- ✓ Meist gleichzeitig auch saisonal.
- ✓ Oft gesünder (es kann auf chemische Mittel für den Transport verzichtet werden).

Tipps zur Umsetzung?

- Auf dem Markt einkaufen gehen.
- Bei Landwirt*innen aus der Nähe nachfragen, ob sie Euch unterstützen können.
- Regionale Lebensmittel aus dem Supermarkt bevorzugen.

Was gehört beim Kochen alles zur Nachhaltigkeit?

Saisonal

- ✓ Anbau mit weniger Energie- und Wasserverbrauch, häufig Freilandanbau.
- ✓ Häufig weniger Pestizide notwendig.
- ✓ Wird reif geerntet -> haben oft mehr Nährstoffe und schmecken besser
- ✓ Häufig günstiger (in der Saison mehr Angebot).
- ✓ Oft gesünder (es kann auf chemische Mittel für den Transport verzichtet werden).
- ✓ Häufig gleichzeitig auch regional.

Tipps zur Umsetzung?

- Auf den Saison-Kalender achten.
- Auf dem Markt einkaufen gehen, dort gibt's viel Saisonales.

Saisonkalender April

						 Freilandprodukte	
	PORREE	RHABARBER	SPARGEL	SPINAT	FRÜHLINGS-ZWIEBELN	 Geschützter Anbau und unbeheiztes Gewächshaus	
						 Lagerware	
							
	BLUMENKOHLE	GURKEN	RADIESCHEN	SPARGEL	FRÜHLINGS-ZWIEBELN		
							
	ASIA-SALAT	RUCOLA	KOPFSALAT				
							
	ÄPFEL	CHICORÉE	CHINAKOHL	KARTOFFELN	MÖHREN	PASTINAIKEN	RETTICH
							
	ROTE BEETE	ROTKOHL	KNOLLEN-SELLERIE	WEISSKOHL	WIRSING	ZWIEBELN	

Was gehört beim Kochen alles zur Nachhaltigkeit?

Biologisch

- ✓ Keine chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel.
- ✓ Geringere Boden- und Grundwasserbelastung.
- ✓ Teilweise geringere Treibhausgasemissionen.
- ✓ Strengere Kriterien bei der Tierhaltung.
- ✓ Teilweise gesünder (bspw. weniger Pestizidrückstände).

Tipps zur Umsetzung?

- Im Supermarkt auf Bio-Siegel achten.
- Auf dem Markt einkaufen, dort gibt's Bio-Stände.
- Im Bioladen einkaufen gehen.
- Bio ist oft teurer, deshalb wägt zum Beispiel ab, bei was ihr auf Bio achten möchtet und bei was nicht.

Fair

- ✓ Bessere Bedingungen für Arbeiter*innen.
- ✓ Gerechtere/Faire Löhne.
- ✓ Damit Förderung der Menschenrechte.
- ✓ Häufig auch mit umweltfreundlicherem Anbau verbunden.
- ✓ Mehr Unterstützung von kleinbäuerlichen Betrieben.

Tipps zur Umsetzung?

- Mit Fair-Trade-Siegeln beschäftigen.
- Im Supermarkt auf Fair-Trade-Siegel achten.
- Im Eine-Welt-Laden einkaufen

Was gehört beim Kochen alles zur Nachhaltigkeit?

Vegetarisch/ Vegan

- ✓ Geringerer CO2-Fußabdruck.
- ✓ Flächenverbrauch und Wasserverbrauch ist häufig geringer.
- ✓ Weniger Tierleid.
- ✓ Strengere Kriterien bei der Tierhaltung.
- ✓ Teilweise gesundheitliche Vorteile.

Tipps zur Umsetzung?

- Auf das Vegetarisch-Siegel und Vegan-Siegel achten.
- Etiketten lesen -> nicht immer ist ein Siegel drauf.

Verpackungsarm

- ✓ Weniger Ressourcenverbrauch.
- ✓ Weniger Umweltverschmutzung.
- ✓ Weniger Treibhausgasemissionen durch die Verbrennung.

Tipps zur Umsetzung?

- Auf dem Markt einkaufen gehen, dort gibt's viel Unverpacktes.
- Einkaufsnetze, Körbe, Jutebeutel, Tupperdosen mitnehmen.
- In Großpackungen einkaufen.

Das hier soll eine kleine Darstellung von ein paar Aspekten sein, die beachtet werden können, um mehr Nachhaltigkeit in Eure Küche zu bringen. Es geht nicht darum alles immer gleichzeitig zu beachten, sondern bewusster einzukaufen und zu kochen.

Rezeptvorschlag

Donnerstagabend

Hier werden pro Mahlzeit der 72-Stunden-Aktion Rezepte für eine nachhaltigere Küche während der 72-Stunden-Aktion vorgeschlagen. Den Kochplan könnt ihr theoretisch genauso übernehmen. Die Rezepte sind alle für vier Personen ausgelegt und ihr könnt sie easy auf Eure Gruppengröße hochrechnen.

Grünkern-Bolo

Zutaten Grünkern-Bolo:

- 80 g Grünkernschrot
- 150 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 160 g Knollensellerie
- 100 g Karotte
- 160 g Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 640 g passierte Tomaten
- Etwas Öl
- 3 EL Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL italienische Kräutermischung
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

Zubereitung Grünkern-Bolo:

Grünkernschrot in einem Topf anrösten (ohne Fett). Dabei häufig umrühren, sodass nichts anbrennt und wenn der Grünkern etwas dunkler ist. Die 150 ml Wasser mit dem Gemüsebrühepulver vermengen und zum gerösteten Grünkernschrot geben.

Aufpassen, nicht anbrennen lassen. Aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und circa 30 Minuten mit Deckel drauf quellen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse vorbereiten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Karotten und Sellerie mit einer groben Reibe raspeln. Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den gequollenen Grünkernschrot hinzufügen. Diesen etwa 10 Minuten anbraten. Die Gewürze, das Tomatenmark sowie Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz anbraten. Danach Sellerie und Karotten hinzufügen und alles braun braten. Mit den 200 ml Wasser und den passierten Tomaten ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zeit können auch die Spaghetti gekocht werden.

Zum Schluss die Soße noch Mal mit Gewürzen abschmecken und fertig.

Zutaten Karottensalat:

- 400 g Karotten
- 150 g Apfel
- ½ Zitrone
- 6 EL Essig
- 3 EL Rapsöl
- Prise Salz
- Prise Pfeffer

Zubereitung Karottensalat:

Karotten und Apfel waschen und in eine große Schüssel hobeln (müssen nicht geschält werden). Für das Dressing die halbe Zitrone auspressen und in einem Glas Essig, Öl, Salz, Pfeffer zum Zitronensaft hinzugeben. Schütteln und über die gehobelten Karotten und Äpfel geben. Allen miteinander vermengen und fertig.

Nachhaltigkeitscheck:

- Grünkern (halbreif geernteter Dinkel) kann easy regional bezogen werden.
- Karotten, Zwiebeln, Pastinake und Äpfel können regional und saisonal (teilweise Lagerware) bezogen werden.

Warum kein Rezept für eine Hackfleisch-Bolo?

- Grünkern hat einen besseren CO₂-Fußabdruck als Hackfleisch:
- Grünkern hat ca. 0,7 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel
- Hackfleisch hat 7-26 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel (die Spanne ist so groß, weil es bei Hackfleisch darauf ankommt aus welchem Fleisch es gemacht ist. Rinderfleisch hat z.B. den größten CO₂-Fußabdruck)

Rezeptvorschlag

Freitagmittag

Schupfnudeln mit Sauerkraut oder Apfelmus

Zutaten Schupfnudeln, wenn ihr sie selber machen wollt:

- 1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)
- 200 g Mehl
- 50 g Kartoffelstärke
- 1 TL Salz
- Prise gem. Muskat

Zutaten Sauerkraut:

- 500 g Sauerkraut
- 2 Zwiebeln
- Prise Pfeffer
- 200 g Räuchertofu
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 3 EL Sojasoße
- Etwas Salz

Zutaten Apfelmus:

- 6 Äpfel
- 1 Zimtstange
- 150-200 ml Wasser

Zubereitung Schupfnudeln:

Kartoffeln in einem Schnellkochtopf oder großen Topf mit Wasser weich kochen. Danach abkühlen lassen, schälen und durch eine Spätzlepresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Mehl, Stärke, Salz und Muskat zur Kartoffelmasse geben und verkneten bis ein glatter Teig entsteht. Sollte der Teig zu weich sein, abgedeckt für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Teig in fünf Stücke teilen und eine Wurst rollen, die etwa 3 cm dick ist. Mit einem Messer immer wieder gleich große Stücke abschneiden und zu Schupfnudeln formen. Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Wenn das Wasser sprudelt, können portionsweise Schupfnudeln hineingegeben werden. Sobald diese nach etwa 4-6 Minuten nach oben schwimmen, können die Schupfnudeln mit einer Schaumkelle herausgenommen werden. Diese mit kaltem Wasser abschrecken und auf Backblechen oder in Auflaufformen schütten, um sie abkühlen zu lassen, oder direkt in einer großen Pfanne anfangen anzubraten.

Zubereitung Sauerkraut:

Tofu in Würfel schneiden und in der Sojasoße mit den Gewürzen marinieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Topf darin knusprig braten. Danach bei Seite stellen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln hinzugeben, bis diese glasig sind. Dann kann das Sauerkraut mit in die Pfanne gegeben werden. Mit etwas Pfeffer würzen und anschließend alles etwas anbraten. Daraufhin können die Schupfnudeln hinzugegeben werden. An der Stelle kann auch der Tofu mit in die Pfanne gegeben werden, oder separat in einer Schüssel als Topping zur Verfügung gestellt werden.

Zubereitung Apfelmus ohne Abfälle:

Äpfel mit Schale und Strunk in Achtel schneiden und in einen Topf geben. Das Wasser und die Zimtstange hinzufügen und mit zugedecktem Deckel aufkochen lassen. Dann kann die Platte etwas heruntergeschaltet werden, es sollte aber trotzdem kochen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen bis die Äpfel einfallen, das kann je nach Apfelsorte länger oder kürzer dauern. Schließlich die gekochten Äpfel mit einem Stabmixer oder in einem Hochleistungsmixer so lange pürieren, bis die Kerne, die Schale und der Strunk nicht mehr erkennbar sind und eine homogene Masse entsteht.

Nachhaltigkeitscheck:

- Kartoffeln, Zwiebeln und Äpfel können regional und saisonal (teilweise Lagerware) bezogen werden.
- Mehl kann regional bezogen werden.

Warum werden hier keine Speckwürfel, sondern Tofuwürfel verwendet?

- Tofu hat einen besseren CO₂-Fußabdruck als Speck:
- Tofu hat ca. 1 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel
- Speck ist meist aus Schweinefleisch und das hat ca. 4,6 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel

Rezeptvorschlag

Freitagabend

Burger

Zutaten für Patties:

- 200 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 300 g Blumenkohl
- 1-2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Öl
- 80 g Paniermehl
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für Belag:

- 4 Brötchen
- 4 Blätter Kopfsalat
- ¼ Gurke
- 3 Radieschen
- Soßen nach Wahl entweder selbst machen oder kaufen

Zutaten für Krautsalat:

- ¼ Weißkraut oder Blaukraut
- 7 EL Weißweinessig
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Etwas Salz
- Etwas Pfeffer

Zubereitung Burger:

Kartoffeln in gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten kochen. In der Zeit den Blumenkohl in Röschen teilen und nach 15 Minuten zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffeln schälen und mit einem Kartoffelstampfer grob zermatschen. Den Blumenkohl mit einem Pürierstab grob pürieren. Danach mit dem Kartoffelstampf vermengen.

Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Petersilie fein hacken.

Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten und abkühlen lassen.

Kartoffel-Blumenkohl-Masse mit der Petersilie, dem Paniermehl, dem Knoblauch, den Zwiebeln und den Gewürzen vermengen. Wenn die Masse noch zu nass ist, um Patties zu formen, dann nochmal Paniermehl hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die fertige Masse mit Deckel in den Kühlschrank stellen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zeit kann der Belag geschnippelt werden. Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden und Brötchen aufschneiden.

Aus Masse schließlich vier Patties formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Patties von beiden Seiten braun braten und fertig.

Zubereitung Salat:

Kraut in eine große Salatschüssel hobeln. Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen. Den Salat mit den Händen kneten und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen bevor er gegessen wird.

Nachhaltigkeitscheck:

- Blumenkohl, Kartoffel, Kopfsalat, Gurke, Radieschen und Kraut kann regional und saisonal (teilweise Lagerware) bezogen werden.

Warum kein Rezept für ein Hackfleisch-Pattie?

- ➔ Gemüse Pattie hat einen besseren CO₂-Fußabdruck als ein Hackfleisch-Pattie:
- Blumenkohl und Kartoffeln haben ca. 0,2 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel
- Hackfleisch hat 7-26 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel (die Spanne ist so groß, weil es bei Hackfleisch darauf ankommt aus welchem Fleisch es gemacht ist. Rinderfleisch hat z.B. den größten CO₂-Fußabdruck)

Rezeptvorschlag

Samstagmittag

Kartoffel-Curry mit Naan-Brot

Zutaten für Naan-Brot:

- 4 g Trockenhefe
- 120 ml warmes Wasser
- Eine Prise Zucker
- 300 g Mehl Typ 630
- 50 g Sojajoghurt
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Zubereitung Naan-Brot:

Das lauwarme Wasser mit der Hefe und einer Prise Zucker in einer Rührschüssel vermengen und warten bis es schäumt (dauert etwa 5-10 Minuten).

Das Mehl, den Sojajoghurt, das Olivenöl und das Salz hinzugeben und 5-10 Minuten lang kneten. Den glatten Teig mit einem Geschirrtuch zudecken und etwa eine Stunde ruhen lassen.

Nach einer Stunde den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche vier Fladen daraus formen. Diese Fladen nochmals 15 Minuten gehen lassen. Etwas Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und Fladen darin ausbacken. Die Fladen auf jeder Seite etwa 2-3 Minuten goldbraun ausbacken und fertig.

Zutaten für Kartoffelcurry:

- 1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Tomatenmark
- 800 ml Kokosmilch aus der Dose
- 350 g Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose
- 250 ml Wasser
- 1 EL Mehl
- 2 TL Curry-Pulver
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- Salz
- Etwas Öl

Zubereitung Kartoffel-Curry:

Kartoffeln waschen und in etwa würfelgroße Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln. Kichererbsen abtropfen lassen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke hineingeben. Diese etwa 15 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark sowie Gewürze hinzugeben und etwa drei Minuten mit anbraten.

Das Wasser mit dem Mehl vermengen, bis keine Mehlstücke mehr übrig sind. Die Kartoffelpfanne mit der Kokosmilch und der Hälfte des Mehlwassers ablöschen und die Kichererbsen dazugeben. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen und probieren ob die Kartoffeln durch sind. Falls das Curry zu wenig flüssig ist, kann weiteres Wasser hinzugefügt werden. Nochmals abschmecken und nachwürzen und fertig.

Nachhaltigkeitscheck:

- Mehl, Kartoffeln, Zwiebeln können regional und saisonal bezogen werden.
- Kichererbsen sind leider selten aus Deutschland, sind hier aber als eine nachhaltige Proteinquelle statt Hähnchenfleisch gewählt worden. Im Vergleich dazu haben Kichererbsen besseren CO2-Fußabdruck.
 - Kichererbsen aus der Dose haben ca. 1,3 kg CO2-Äq. / kg Lebensmittel
 - Hähnchenfleisch hat ca. 5,5 kg CO2-Äq. / kg Lebensmittel
- Kokosmilch ist nicht aus Deutschland. Im Vergleich zu Kuh-Sahne ist der CO2-Fußabdruck allerdings deutlich geringer.
 - Kokosmilch hat ca. 0,8-1,2 kg CO2-Äq. / kg Lebensmittel
 - Kuh-Sahne hat ca. 4,2 kg CO2-Äq. / kg Lebensmittel

Rezeptvorschlag

Samstagabend

Pizza

Zutaten für den Pizzateig:

- 400 g Mehl
- 20 g Hefe
- Prise Zucker
- ½ TL Salz
- 130 ml lauwarmes Wasser
- 4 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag:

- 400 ml passierte Tomaten
- 2 EL italienische Kräutermischung
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 300 g Streukäse oder veganer Streukäse
- Gemüse Eurer Wahl

Zutaten für Salat:

- ½ Kopfsalat
- ½ Gurke
- 100 g Karotte
- 1 Bio-Zitrone
- 7 EL Essig
- 5 EL Öl
- 1 TL Senf
- 1 TL Salatkräuter
- Prise Pfeffer
- Prise Salz

Zubereitung:

Die Hefe in eine kleine Schüssel bröckeln, eine Prise Zucker und 4-6 EL lauwarmes Wasser hinzugeben und alles miteinander verrühren. 4 EL Mehl untermischen und dann den Vorteig mit einem Geschirrtuch zugedeckt für 30 Minuten gehen lassen.

Restliches Mehl auf der Arbeitsfläche häufen und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Das Salz, 3 EL Olivenöl, das restliche Wasser und den Vorteig in die Mulde geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Circa 10 Minuten kräftig kneten. Den Teig dann in eine mindestens doppelt so große Schüssel geben, mit einem EL Olivenöl umstreichen und schließlich mit einem Geschirrtuch abdecken. Teig für mindestens eine Stunde gehen lassen. Danach sollte sich der Teig verdoppelt haben.

Den Teig nochmals kneten und schließlich auf die Größe Eurer Backbleche ausrollen. Die passierten Tomaten in einer Schüssel mit den Gewürzen mischen und auf der Pizza verteilen. Schließlich mit dem gewählten Gemüse belegen und bei etwa 180-200 Grad Umluft für circa 20 Minuten backen.

Tipp: Solltet ihr keinen großen Ofen zur Verfügung haben, um für alle Pizza zubereiten zu können, könnt ihr auch Pizzabrötchen machen. Diese brauchen im Ofen nicht so lange und es passt mehr auf einmal in den Ofen rein.

Zubereitung Salat:

Die Salatblätter vom Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Karotte raspeln. Alles gemeinsam in eine große Schüssel geben. Für das Dressing die Zitronenschale abreiben und in ein Glas geben. Essig, Öl, Senf, Salatkräuter Salz und Pfeffer hinzugeben und schütteln. Das Dressing über den Salat geben und umrühren. Fertig.

Nachhaltigkeitscheck:

- Mehl kann regional bezogen werden.
- Kopfsalat, Gurke und Karotte können regional und saisonal (teilweise Lagerware) bezogen werden.

Wie ist der CO₂-Fußabdruck von Streukäse aus Kuhmilch im Vergleich zu veganem Streukäse?

- Käse aus Kuhmilch hat etwa 5,7-6,3 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel
- Veganer Käse (auf Basis von Kokosfett) hat ca. 2,0 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel

Rezeptvorschlag

Sonntagmittag

Linsenschnitzel mit Wedges und Salat

Zutaten für das Linsenschnitzel:

- 250 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3-6 EL Haferflocken
- ¼ TL Salz
- Prise Pfeffer
- Prise Kreuzkümmel
- ¼ TL Gemüsebrühepulver
- 5 EL Cornflakes

Zutaten für Wedges:

- 600 g Kartoffeln (festkochend)
- 4 EL Öl
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ¼ TL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Salz

Zutaten für Salat:

- 300 g Feldsalat
- 5 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Öl
- 1 TL Senf
- Prise Pfeffer
- Prise Salz

Zubereitung Linsenschnitzel:

Die Linsen in eine Schüssel geben, mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen (mind. vier Stunden).

Die eingeweichten Linsen mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und mit allen Gewürzen zu der Masse geben. Die Masse umrühren und je nach Konsistenz mehr oder weniger Haferflocken dazugeben. Ziel ist es eine Konsistenz zu erreichen bei der die Masse gut zu Patties geformt werden kann.

Die Cornflakes klein hacken. Aus der Masse schnitzelförmige Patties formen und mit den Cornflakes panieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Linsenschnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Zubereitung Wedges:

Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden (Schale bleibt dran). Alle Spalten in eine Schüssel geben und in dem Öl und den Gewürzen marinieren. Die marinierten Spalten auf einem Backblech verteilen und bei 200 Grad Umluft für etwa 20-30 Minuten backen. Die Backzeit variiert je nach dem wie dick die Kartoffelspalten sind.

Zubereitung Salat:

Feldsalat waschen und in eine große Schüssel geben. Für das Dressing Essig, Öl, Senf, Pfeffer und Salz vermengen und über den Salat gießen. Alles miteinander vermengen und fertig.

Nachhaltigkeitscheck:

- Kartoffeln und Feldsalat regional und saisonal (teilweise Lagerware) bezogen werden.
- Rote Linsen werden selten in Deutschland angebaut, es kann aber auf regionale Berglinsen zurückgegriffen werden.

Warum kein Rezept für ein Schweine-Schnitzel?

- ➔ Ein Linsenschnitzel hat einen besseren CO₂-Fußabdruck als ein Schweineschnitzel.
- Linsen haben etwa 1,2 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel
- Schweinefleisch hat etwa 4,6 kg CO₂-Äq. / kg Lebensmittel

Quellen

Die Rezepte sind alles selbst abgewandelte und auf Kinder- und Jugendgruppen abgestimmte Rezepte, deren Grundideen aus unterschiedlichen Kochbüchern oder Foodblogs zusammengetragen wurden. Die Angaben zum CO₂-Fußabdruck stammen vom ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg aus einer Studie namens „Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland“ die 2020 veröffentlicht wurde.