



REZEPTSAMMLUNG ZUR



NECKARSULMER KLIMAWOCHE 2023



TIPPS & TRICKS

- Überreifes Obst und Gemüse z.B. für Smoothies verwenden
- Aus Obst und Gemüseresten, oder auch aus deren Schalen Chips herstellen, dazu mal die Restwärme vom Backofen nutzen, wenn der für anderes bereits in Gebrauch war
- Aus Blattgrün oder auch aus Gemüseresten z.B. Pesto oder Aufstriche herstellen
- Lebensmittel nach Ablauf des MHD nicht entsorgen. Es steht für MINDEST-Haltbarkeits-Datum. Deshalb prüfen: riechen-ansetzen-schmecken
- Paniermehl aus altem Brot herstellen
- Gemüse und Obst einlegen oder einkochen
- Reste einfrieren
- Nur so viel kaufen, wie man auch wirklich braucht. Auch nicht von Mengen-Angeboten locken lassen (z.B. Kaufe 3 - Zahle 2), wenn die Lebensmittel dann im Müll landen
- Lebensmitteleinkäufe planen oder Wochenplan erstellen, was gekocht werden soll und nur die benötigten Produkte kaufen
- Auch "hässliches" Obst und Gemüse kaufen - es schmeckt genauso lecker
- Lebensmittel richtig lagern, z.B. Plastik von Obst und Gemüse entfernen, um Kondenswasser zu vermeiden

INHALT

AUBERGINENCREME	4
BIRCHER MÜSLI	5
BROTAUFLAUF	6
BUNTE RESTE-PFANNE	7
EINTOPF	8
GEBRATENER REIS	9
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS	10
GEMÜSEAUFSSTRICH	11
GEMÜSEQUICHE	12
KAROTTENLACHS	13
PESTO AUS GEMÜSEGRÜN	14
PFANNKUCHENLASAGNE	15
PIZZABRÖTCHEN MIT GEMÜSERESTEN	16
ROTE BEETE-LINSEN-AUFSSTRICH	17
SALATSUPPE	18
SELLERIE MIT MANDELKRUSTE	19
SÜSSKARTOFFEL-KICHERERBSEN- AUFSSTRICH	20
TORTILLA MIT KARTOFFELN UND GEMÜSE-RESTEN	21



2 PORTIONEN

AUBERGINENCREME

ZUTATEN

- 1-2 Auberginen, nicht mehr ganz frisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tahin (Sesammus)
- (Soja)joghurt
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Wasser

ZUBEREITUNG

1. Aubergine mit Gabel einstechen und im Backofen bei 250°C weich backen (ca. 45 min)
2. Auberginenfleisch mit Löffel auskratzen und abkühlen lassen
3. Alle Zutaten im Mixer pürieren



4 PORTIONEN



15 MIN

BIRCHER MÜSLI

ZUTATEN

- 16 EL Haferflocken
- 300ml Milch
- 2EL Zitronensaft
- 1-2 Äpfel
- 300g Jogurt
- 2 EL Nüsse, gehackt (z.B. Haselnüsse)
- 2 TL Honig
- Obst nach Wahl (z.B. Trauben, Mango, Banane, Pfirsich)

ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken werden mit der Milch und dem Zitronensaft in einer Schüssel verrührt und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank gestellt.
2. Apfel raspeln, weiteres Obst kleinschneiden
3. Eingeweichte Haferflocken mit dem geraspelten Apfel, den Nüssen, Honig und Jogurt vermischen.



4 PORTIONEN



60 MIN

BROTAUFLAUF

ZUTATEN

- 250g Sauerteigbrot (frisch oder vom Vortag)
- 200g luftgetrockneter Rinderschinken oder Räuchertofu dünn geschnitten
- 200g Champignons in Scheiben geschnitten
- 4 Eier
- 120g Creme Fraiche
- 60ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen, fein gerieben
- Geriebener Käse
- 120g Kirschtomaten
- 2 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. Eine runde hohe Backform (ca. 24 cm) fetten
2. Brot, Champignons und Schinken oder Räuchertofu in Scheiben abwechselnd, aufrecht in die Form schichten
3. Eier, Creme fraiche, Milch und etwas Käse verrühren. Masse über die Brotscheiben gießen.
4. Tomaten zerkleinern und über dem Brotauflauf verteilen. Weiterer Käse ebenfalls über den Brotauflauf geben.
5. 35-40 Minuten im Ofen bei Umluft 180°C backen.



3-5
PORTIONEN



20-30
MIN

BUNTE RESTE-PFANNE

ZUTATEN

- Etwas Margarine oder Pflanzencreme
- Lieblichsgewürze und -kräuter; evtl. Maggi, Sojasauce, Instantbrühpulver mit etwas Wasser gemischt
- Gemüse- und Salatreste (auch TK oder aus der Dose, z.B. je 1/3 Paprikaschote (rot, gelb, grün), 1 gr. Zwiebel, 1-2 Karotten, Pilze, Erbsen, Chinakohl, Eisbergsalat
- Gegarte Nudeln, Spätzle, Reis, Kartoffeln (auch roh), Maultaschen
- Evtl. Landjäger, Pfefferbeißer, Chorizo, Kaminwürsten, Kabanussi, durchgebratene Hackfleischkrumen

ZUBEREITUNG

1. Zutaten in grobe Stücke teilen, rädeln, würfeln; Tiefgefrorenes auftauen lassen, Dosen-Gemüse abtropfen lassen
2. In Pfanne mit großem Durchmesser: auf mittelgroßer Stufe das Fett erhitzen. Dann nach und nach, etwa im Abstand von 3 Minuten, alle Zutaten zugeben und jeweils locker unterheben und andünsten
3. Reihenfolge etwa: Karotten, grüne Paprika, evtl. rohe Kartoffeln, dann restlicher Paprika, Zwiebeln, evtl. zerkleinerte Maultaschen, Rohwürstchen, gegarte Beilagen - ganz zum Schluss Salatiges kurz unterheben
4. Zwischendurch würzen, wobei evtl. Rohwürste sehr viel Aroma abgeben
5. Anmerkung: Gemüse/Salatiges kann man alles verwenden. Bei den Beilagen spezialisiere ich mich auf Nudel-, Reis-, Kartoffel-, oder Maultaschen-Pfanne



2 PORTIONEN



30 MIN

EINTOPF

ZUTATEN

- 1/2 L Wasser
- 1-2 TL Gemüsebrühe
- Optional 3 EL Sojasoße
- 2-3 Handvoll Gemüse- oder andere Essensreste
- Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

1. Alle Reste bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Wasser zum Kochen bringen, Gemüsebrühe hinzugeben und zunächst die Zutaten mit längerer Kochdauer in das Wasser geben
3. Weitere dann später dazu geben
4. Alles bissfest garen
5. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße abschmecken



2 PORTIONEN



20 MIN

GEBRATENER REIS

ZUTATEN

- 250g vom Vortag übrig gebliebener Reis
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Räuchertofu (Taifun oder Tukan)
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 TL Paprika edelsüß
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl anbraten.
2. Den Reis und den klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Etwas anbraten lassen.
3. Nach wenigen Minuten die klein geschnittene Paprika, die gehobelte Karotte, sowie die Gewürze beimgen.
4. Alles gut umrühren und nochmals kurz braten.

Kann auch mit anderen Wahlgewürzen und Kräutern verfeinert werden. Ebenso können Sie verschiedenes Gemüse ergänzen oder ersetzen. Als Soße kann eine Erdnusssoße oder Süß-Sauer-Soße gereicht werden.



4 PORTIONEN

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

ZUTATEN

- ca. 1-2 Handvoll altes Brot
- 8 (nicht mehr ganz frische) Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Petersilie gehackt
- Geriebener Käse oder (Soja)cuisine
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brot mahlen
2. Von Champignons die Stiele entfernen und klein schneiden
3. Stiele in Olivenöl mit Petersilie, gepresster Knoblauchzehe, und gemahlenem Brot anbraten
4. Optional Käse oder Sojacuisine hinzugeben und mischen
5. Champignons mit der Füllung füllen, in Backblech setzen
6. Im Backofen bei ca. 180°C für ca. 20-30 min goldbraun backen



1 PORTION

GEMÜSEAUSTRICH

ZUTATEN

- 200 g Nüsse, z.B. Cashew, Sonnenblumenkerne, o.a.)
- ca. 200 g Gemüse (gemischt oder Sortenrein) es können auch Schalen oder Strunk verwendet werden
- Zitronensaft
- Wasser
- Pfeffer, Salz
- Olivenöl
- optional: Kreuzkümmel, Hefeflocken (Parmesan)

ZUBEREITUNG

1. Nüsse über Nacht in Wasser einweichen
2. Danach Wasser abgießen
3. Gemüse weich kochen
4. Alle Zutaten im Standmixer pürieren
5. Wenn die Masse zu fest wird Wasser oder/und Olivenöl hinzu geben
6. Mit Gewürzen abschmecken



4 PORTIONEN



40 MIN

GEMÜSEQUICHE

ZUTATEN TEIG

- 300 g Mehl
- 1 TL Salz
- 3 TL Backpulver
- 75ml Öl
- 100ml Wasser

ZUTATEN BELAG

- 450g Gemüsereste (z.B. Zucchini, Karotten, Paprika, Champignons)
- 1 gr. Zwiebel
- 200ml Sahne
- 3 Eier
- 3TL Senf
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel sieben. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ruhen lassen, während man die Füllung zubereitet.
2. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und in einer Pfanne andünsten.
3. Sahne mit den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.
4. Teig ausrollen und in die Springform legen, mit den Fingern am Rand hochdrücken.
5. Gemüse und Sahne-Eier-Masse darauf verteilen.
6. Im Ofen bei ca. 200°C Umluft für 30-35 min backen.



4 PORTIONEN

KAROTTENLACHS

ZUTATEN

KAROTTENLACHS

- 2 große Karotten
- 1 TL Salz
- 2 TL Dillspitzen
- 1 TL Zucker
- optional: Algen-Flocken (z.B. Nori bzw. Wakame)
- Brot / Baguette / Minipfannkuchen
- 200g Sojaquark, 2 EL Zitronensaft

ZUTATEN BLINIS

- 200g Mehl
- 200g Sojajoghurt
- 1 EL Öl
- 4 TL Pflanzenmilch
- 2 TL Trockenhefe
- 2 TL Stärke
- 1 TL Zucker
- eine Prise Salz
- 1 EL Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Karotten mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden
2. Mit den restlichen Zutaten vermischen
3. Mehrere Stunden, am besten bis zum nächsten Tag im Kühlschrank ziehen lassen

Für Blinis:

1. Alle Zutaten mischen und zu einem glatten Teig verrühren
2. Anschl. in wenig Öl bei mittlerer Stufe ausbacken
3. Sojaquark mit Zitronensaft vermengen, ggf. mit Salz, Pfeffer abschmecken

Blinis, oder Brot mit Sojaquarkmischung bestreichen, und mit Karottenlachs belegen

Eine Rezeptidee von Thomas Vogel



1 PORTION

PESTO AUS GEMÜSEGRÜN

ZUTATEN

- Blattgrün von einem Bund Radieschen o.ä.
- 1 Knoblauchzehe
- Ca. 30 g Sonnenblumenkerne oder andere Nüsse
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- Optional 50g Naturtofu, Hefeflocken

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten im Mixer pürieren
2. Olivenöl oder Wasser dazu geben bis eine cremige Konsistenz erreicht ist
3. Mit Gewürzen abschmecken



4 PORTIONEN



25 MIN

PFANNKUCHENLASAGNE

ZUTATEN

- Ca. 8 Pfannkuchen vom Vortag
- Bolognese Soße (z.B klassisch oder vegetarisch als Gemüse- oder Linsenbolognese)
- Optional: gegartes Gemüse (z.B. Aubergine, Karotte, Zucchini, Paprika, Spinat etc.)
- Geriebebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Lasagne wie gewohnt in einer Auflaufform schichten, dabei Pfannkuchen und Soße abwechseln
2. Optional kann man gedünstetes Gemüse mitschichten
3. Am Ende geriebenen Käse darauf verteilen
4. 20 min bei 200°C Umluft im Ofen backen.



9 BRÖTCHEN

PIZZABRÖTCHEN MIT GEMÜSERESTEN

ZUTATEN

- 500g Mehl
- 250ml Wasser
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- Optional: 3 EL Olivenöl

Für die Füllung

- Gemüsereste, Zwiebel
- Optional: getrocknete Tomaten
- Oregano, Thymian, Sojasoße, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. In Schüssel die Hefe, Zucker, Salz im lauwarmen Wasser auflösen
2. Mehl in Schüssel geben und mit Wasser zu einem geschmeidigen Teig gut kneten
3. Teig für ca. 45-60 min gehen lassen
4. In der Zwischenzeit für die Füllung die Zutaten klein schneiden und in einer Pfanne kräftig anbraten.
5. Mit Gewürzen abschmecken und abkühlen lassen
6. Wenn der Teig aufgegangen ist die Füllung unterkneten, anschließend zu 9 Kugeln formen
7. In Auflaufform setzen, mit Küchentuch abdecken und weitere 30 min an einem warmen Ort gehen lassen
8. Bei 180°C die Brötchen ca. 30 min backen und am Besten noch warm servieren



8 PORTIONEN

ROTE BEETE-LINSEN-AUFSTRICH

ZUTATEN

- 80g Rote Beete
- 1g Koriander gemahlen
- 100g Linsen
- 60g Olivenöl
- 1 Zwiebel (ca. 40g)
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 10g Weißweinessig
- 30-60g Wasser
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Linsen nach Packungsanweisung garen. Den Backofen auf 180 Grad bei Umluftbetrieb vorheizen
2. Die Rote Beete schälen, in Stücke schneiden und mit Knoblauch, etwas Weißweinessig, etwas gemahlenem Koriander und 1 El. Olivenöl marinieren.
3. Zwiebel ebenfalls schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den marinierten Rote Beete-Stücken in den vorgeheizten Backofen
4. Nach etwa 20-25 Minuten die Rote Beete und Zwiebel aus dem Ofen holen. Sie sollte weich, aber noch mit leichtem Biss sein. Die rote Beete mit den Linsen, Essig, Öl, Wasser, Salz zu einer Creme in der Küchenmaschine oder per Hand verarbeiten.



2 PORTIONEN



20 MIN

SALATSUPPE

ZUTATEN

- Reste von einem Bio-Salat oder die nicht schönen Blätter
- 2 EL Gewürzpaste für Gemüsebrühe (Alternativ Gemüsebrühepulver)
- 1 EL Alsan (vegane Butter)
- 1 EL Mehl
- 500 ml kaltes Wasser
- Pfeffer
- Kräuter
- 100 ml Soja- oder Hafercuisine

ZUBEREITUNG

1. Den gewaschenen Salat in einem Topf mit der Alsan dünsten.
2. Das Mehl hinzugeben, anschließend die Gewürzpaste mit dem Wasser hinzugeben. Alles gut verrühren.
3. Das ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Pfeffer und den Kräutern würzen. Bei Bedarf noch Salz hinzufügen, es sollte aber berücksichtigt werden, dass die Gewürzpaste für Gemüsebrühe schon sehr salzhaltig ist.
5. Nach der Kochzeit die Zutaten pürieren und die Cuisine beifügen.



1 PORTION



30-45
MIN

SELLERIE MIT MANDELKRUSTE

ZUTATEN

- 2 Scheiben Sellerie

Kruste:

- 50 g Margarine
- 2 EL Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe klein, fein gerieben
- 2-3 EL Semmelbrösel (selbstgemacht aus alten Brötchen / Brot)
- 2-3 EL gemahlene Nüsse / Mandeln
- Pfeffer, Salz
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Kruste vermischen
2. Selleriescheiben in mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen
3. Krustenmasse auf die Scheiben verteilen
4. Bei ca. 170 °C für 20-35 min garen bis die Scheiben bissfest und die Kruste leicht braun ist



10
PORTIONEN

SÜSSKARTOFFEL-KICHERERBSEN-AUFSTRICH

ZUTATEN

- 250g weich gekochte oder gedünstete Süßkartoffel
- 120g Kichererbsen aus der Dose
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1TL Currypulver

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel und Kichererbsen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.
2. Alle anderen Zutaten hinzufügen und vermischen.



1 PORTION

TORTILLA MIT KARTOFFELN UND GEMÜSERESTEN

ZUTATEN

- 1-2 Handvoll Gemüsereste (es können auch Schalen, Strunke verwendet werden)
- 1-2 Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 EL Mehl oder Kichererbsenmehl
- 1/2 TL Kurkuma (ersatzweise Curry)
- 200 ml Pflanzenmilch
- Pfeffer, Salz
- Optional: Käse gerieben, Tomaten, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Gemüse klein schneiden, Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden
2. Zwiebel klein würfeln
3. Mehl mit Gewürzen mischen
4. Milch dazu geben und solange verrühren bis keine Klümpchen mehr da sind
5. Kartoffelscheiben in Öl anbraten, wenn sie durchgegart sind
6. Zwiebel und Gemüse dazu und ebenfalls mit anbraten
7. Danach die Mehlmischung hinzu geben und wie ein Pfannkuchen ausbacken
8. Optional können geriebener Käse, Cocktailtomaten oder klein geschnittene Tomaten und Schnittlauch dazu gegeben werden