

# Rezepte Nachhaltigkeitswoche 2018

## Grillgemüse mit Kichererbsen, Polenta und Ziegenkäse- soße



### Zubereitung:

Polenta nach Packungsanleitung in Wasser und Gemüsebrühe zubereiten. Anschließend vom Herd nehmen und Butter untermengen. Backofen auf 200 °C (Grillstufe) vorheizen. Zucchini und Paprika in Streifen schneiden. Mit Olivenöl und Curry vermengen. Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen etwa 15-20 Minuten grillen. Kichererbsen abtropfen lassen. Ofengemüse mit den Kichererbsen vermengen. Koriander grob hacken und Feta zerkleinern. Nebenbei die Milch mit der Sahne erwärmen und den Chavroux Ziegenkäse einrühren. Polenta auf Tellern verteilen, mit gegrilltem Gemüse belegen und mit Koriander sowie Feta bestreuen und die Soße dazugeben.

### Nachhaltigkeit

Bei diesem Gericht wird weitestgehend auf tierische Produkte verzichtet. Rinderhaltung gilt als ein sehr bedeutender Faktor beim Methanausstoß, welcher das Klima besonders belastet. Eine weniger schädliche Alternative stellt bei der Soße ein Erzeugnis auf Basis von Ziegenmolke dar.

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Polenta

450 ml Wasser  
450 ml Gemüsebrühe  
225 g Polenta  
2 EL Butter  
1 Zucchini  
1 rote Paprika  
2 EL Olivenöl  
2 TL Currypulver  
120 g Kichererbsen (aus der Dose)  
50 g Feta  
Salz, Pfeffer

#### Für die Ziegenkäsesoße

84 ml Frischmilch 3,5%  
80 g Chavroux Ziegenkäse  
80 ml Sahne  
20 g Schnittlauch

Alle Rezepte unter:  
[www.seezeit.com/rezept-des-monats](http://www.seezeit.com/rezept-des-monats)

# Rezepte Nachhaltigkeitswoche 2018

## Rigatoni-Gratin mit Sojabolognese



### Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Sojagranulat in 0,6 l Gemüsebrühe einweichen, den Knoblauch in etwas Olivenöl pürieren. Tomatenmark, Salz und Kräuter zum Sojagranulat hinzufügen und leicht köcheln lassen. Zwiebeln, Staudensellerie und Tomaten hinzufügen, je nach Konsistenz mit etwas Mehl abbinden. Fertige Soße mit den Nudeln mischen und in eine Auflaufform geben, mit geriebener veganer Käsealternative bestreuen und bei 165°C Umluft 25 Minuten backen.

### Tipp:

Die Pasta kann auch ohne Überbacken mit Sojabolognese und geriebenem veganem Käse serviert werden.

### Nachhaltigkeit

Das Gericht ist aufgrund des Verzichts auf jegliche tierische Produkte besonders klimaschonend. Aufgrund von Gewürzen und seiner Konsistenz ist das hier verwendete Granulat Hackfleisch zum Verwechseln ähnlich und geschmacklich kann es allemal mithalten.

### Zutaten für 4 Personen:

400 g vegane Pasta  
32 g Sojagranulat  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
80 g Tomatenmark  
80 g Zwiebeln  
120 g Staudensellerie  
120 g Strauchtomaten, gewürfelt  
80 g veganer geriebener Käse  
0,6 l Gemüsebrühe  
20 g Weizenmehl, Type 405  
Salz  
Gewürze: Kräuter der Provence (getrocknet), Oregano

Alle Rezepte unter:

[www.seezeit.com/rezept-des-monats](http://www.seezeit.com/rezept-des-monats)

# Rezepte Nachhaltigkeitswoche 2018

## Spanische Kartoffeln mit grüner Mojo



### Zubereitung:

Die Kartoffel schälen und ca. 20 Minuten vorkochen.

Die Paprikaschoten entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, Tomaten waschen und beides in kleine Würfel schneiden. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen und in grobe Stücke schneiden.

Kartoffelwürfel in Olivenöl anbraten, nach ca. 5 Minuten die Zwiebeln und die Paprika zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Tomatenstücke zugeben.

Für die grüne Mojo Petersilie grob hacken, alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren bis eine homogene Masse entstanden ist.

### Tipp:

Falls die grüne Mojo zu ölig geworden ist, einfach etwas klein geschnittenes Toastbrot ohne Rinde untermischen.

### Nachhaltigkeit

Gekocht mit frischen Kartoffeln ist dieses Gericht besonders klimafreundlich, denn es gilt die Faustregel: Je mehr Verarbeitungsschritte ein Lebensmittel hinter sich hat, desto mehr Energie wurde aufgewendet und desto schlechter ist dies für die CO<sub>2</sub>-Bilanz.

### Zutaten für 4 Personen:

#### Spanische Kartoffeln

1 kg Kartoffeln  
1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote  
2 kleine Zwiebeln  
2 mittelgroße Tomaten  
5 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

#### Für die Mojo

70 g Petersilie (2 Bund)  
0,2 l Olivenöl  
½ kleine Knoblauchzehe  
0,1 l Weißweinessig  
½ TL Salz  
Messerspitze Pfeffer  
Prise Zucker  
½ TL Kreuzkümmel

Alle Rezepte unter:

[www.seezeit.com/rezept-des-monats](http://www.seezeit.com/rezept-des-monats)

# Rezepte Nachhaltigkeitswoche 2018

## Orientalische Falafel-Pfanne



### Zubereitung:

#### Falafel

Die Kichererbsen mit einem Stabmixer oder einem Rotationsmesser fein pürieren. Die Koriandersamen und den Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett für wenige Minuten anrösten und danach in einem Mörser zerkleinern. Alle Zutaten in die Küchenmaschine zu den Kichererbsen geben und zerkleinern, so dass eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pflanzenfett entweder in einen Topf oder eine Fritteuse geben. Das Öl sollte richtig heiß sein. Am besten ein Holzstäbchen oder einen Holzlöffel in das heiße Öl geben. Sobald Bläschen aufsteigen, ist das Öl heiß genug. Die Falafel sollte mindestens zur Hälfte mit Öl bedeckt sein, so dass man sie nur einmal wenden muss. Alternativ kann man die Falafel auch in der Pfanne anbraten.

#### Bulgur Pfanne

400 ml Gemüsebrühe aufkochen. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken. Paprika und den Lauch in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit 150 g Bulgur in 3 EL heißem Olivenöl in einer Pfanne andünsten. 300 ml heiße Gemüsebrühe zugießen. Paprika, Lauch und Rosinen zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10-12 Minuten quellen lassen, dabei evtl. noch etwas Brühe angießen. Nun den Bulgur auf einem Teller anrichten und die Falafel darüber verteilen.

Tipp: Hervorragend eignet sich als Soße eine Tomatensalsa oder ein Zaziki-Dip.

#### Nachhaltigkeit

Dieses Gericht stellt eine echte Alternative zu ähnlich gestalteten Fleischgerichten dar. Fleischlose Falafel und die Verwendung einer geringen Menge an Molkereierzeugnissen bilden damit eine gute Basis für ein klimafreundliches Essen.

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Falafel

700 g Kichererbsen (aus der Dose)  
2 TL Koriandersamen  
2 TL Kreuzkümmel  
2 Handvoll frischen Koriander  
2 Handvoll glatte Petersilie  
2 große Zwiebeln  
1,5 l Pflanzenöl  
Salz und Pfeffer

#### Für die Bulgur Pfanne

200 g Bulgur  
200 g Paprika  
200 g Lauch  
60 g Rosinen  
800 ml Wasser oder Gemüsebrühe  
60 g Ajvar  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Ras el Hanout

Alle Rezepte unter:

[www.seezeit.com/rezept-des-monats](http://www.seezeit.com/rezept-des-monats)

# Rezepte Nachhaltigkeitswoche 2018

## Chili sin Carne



### Zubereitung:

Gemüse und Knoblauch putzen und fein schneiden. Bohnen und Mais im Sieb waschen und abtropfen lassen. Dosentomaten mit Saft in eine Schüssel gießen, Stielansätze entfernen, Tomaten grob schneiden.

In einem großen Topf Olivenöl nicht zu stark erhitzen. Porree, Petersilienwurzeln, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Alle Gewürze zugeben und 30 Sekunden dünsten. Tomatenmark einrühren. Dosentomaten mit Saft und Gemüsefond zugeben. Offen ca. 40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Frische Tomaten (ohne Stielansätze, mit Haut und Kernen) grob schneiden. Nach 30 Minuten Kidneybohnen und Mais zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Limetten in Spalten schneiden. Schafskäse zerbröseln, Koriandergrün grob zupfen. Mit dem Chili getrennt in Schälchen füllen. Fladenbrot aufbacken, in Stücke schneiden. Alles zum Eintopf servieren.

### Nachhaltigkeit

Der vorwiegende Verzicht auf tierische Produkte wirkt sich positiv auf die CO<sub>2</sub>-Bilanz aus.

### Zutaten für 4 Personen:

- 80 g Poree
- 50 g Petersilienwurzel
- 150 g Möhren
- 120 g Zwiebeln
- 250 g Mais
- 100 g Knollensellerie
- 1 kleine junge Knoblauchknolle
- 1 Dose Kidneybohnen (425g)
- 1 Dose Tomaten (400g)
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0,5 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Zucker
- 2 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Majoran
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Tomatenmark
- 750 ml Gemüsefond
- 200 g Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 250 g Schafskäse
- ½ Bund Koriandergrün
- 4 TL Pulbiber (türkische Chili-Gewürze)
- 1 Fladenbrot
- Salz, Pfeffer

Alle Rezepte unter:  
[www.seezeit.com/rezept-des-monats](http://www.seezeit.com/rezept-des-monats)