

Rezepte

Kochabend „(Klima-)Gesund kochen“

11. Dezember 2023



Eine Veranstaltung mit
Culinary Medicine Deutschland e.V.

Focaccia

Zutaten

500 g Mehl, Type 550
1 EL Zucker (20 g)
1 ½ TL Salz
1 Packung Trockenhefe
3 TL Olivenöl
320 g Wasser

Rezeptbeschreibung

- 1 Mehl, Zucker, Salz und Trockenhefe** in einer großen Schüssel mischen. **Olivenöl** und **Wasser** dazugeben und mit einem Rührlöffel oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen – oder aber für mindestens 1 ½ Stunden zugedeckt an einem warmen Platz ruhen lassen.
- 2** Anschließend den Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Den Teig von außen nach innen klappen/falten und in die Mitte drücken. Im Uhrzeigersinn mehrmals wiederholen, bis sich eine Kugel geformt hat. Kugel umdrehen, sodass die glatte Seite nach oben zeigt, in eine bemehlte Schüssel legen und zugedeckt ca. 30 Minuten bis 1 Stunde ruhen lassen.
- 3** Nach der Ruhezeit, den Focacciateig beliebig formen, zum Beispiel rund wie eine Pizza oder eckig, (Teig hierfür in eine mit Olivenöl bestrichene Form geben). Um das typische Focaccia-Muster zu erreichen, mit den Fingern Mulden in den Teig drücken.
- 4** Die Focaccia dann ca. 12-14 Minuten bei 240 °C Umluft im Ofen backen.

Variationen

Oliven in Scheiben geschnitten, Rosmarin, getrocknete Tomaten klein geschnitten, Käse zum Bestreuen. Man kann auch 300 g Weizenmehl Typ550 + 200 g Weizenmehl Typ1050 mischen.

Hummus

Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL eiskaltes Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Sesampaste Tahin
- ½ TL Jodsalz mit Fluorid
- ½ TL Pfeffer

Rezeptbeschreibung

- 1 **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen.
- 2 **Knoblauch** schälen zusammen mit 1-2 EL **Zitronensaft, Wasser, Kichererbsen** mit der Hälfte der aufgefangenen Flüssigkeit, **Olivenöl, Tahin, Salz und Pfeffer** mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine kräftige Masse entsteht. Ist das Hummus zu fest, kann gern noch etwas **Wasser** dazugegeben werden. Mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken.

Möhrenpesto

Zutaten

- 60 g Möhregrün
- 60 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Parmesan
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 80 ml Olivenöl

Rezeptbeschreibung:

- 1 **Möhregrün** gründlich waschen und grob hacken.
- 2 **Cashewkerne** in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und grob hacken. **Knoblauch** schälen und grob hacken. **Parmesan** grob hacken.
- 3 **Möhregrün, Cashewkerne, Knoblauch, Parmesan, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer** mit einem Stabmixer fein pürieren und abschmecken.

Variationen

Statt des Parmesans weitere 20 g Cashewkerne und 20 ml Olivenöl hinzugeben.

Shorbat-Adas, marokkanische Linsensuppe

Zutaten

1 Zwiebel
20 g Ingwer
2 EL Olivenöl
300 g rote Linsen
1,2 L Gemüsebrühe
200 g Möhren
200 ml Milch (3,5 % Fett)
alternativ: 4 EL Tahin
1 TL Zucker
½ TL Ras al Hanout
½ TL Jodsalz mit Fluorid
½ Bund Schnittlauch
1 Zitrone
1 Orange
Chiliflocken, nach Geschmack
150 g Joghurt, fest 3,5 % Fett

Rezeptbeschreibung

- 1 **Zwiebeln** und **Ingwer** schälen. **Zwiebel** fein würfeln und **Ingwer** raspeln. **Möhren** waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 **Olivenöl** in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin glasig dünsten. **Rote Linsen, Möhrenscheiben, geraspelten Ingwer, Gemüsebrühe, Milch** oder **Tahin** und die Gewürze hinzugeben und für ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe mit Deckel köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.
- 3 Suppe mit einem Pürierstab nach Bedarf kurz pürieren. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. **Zitrone** und **Orange** pressen und den Saft zur Suppe geben.
- 4 Mit **Jodsalz** und **Pfeffer** abschmecken und je nach Gusto mit **Chiliflocken** bestreuen.
- 6 Suppe mit **Schnittlauch** und **Joghurt** servieren.

Der besondere Tipp

Diese Linsensuppe bringt durch den Ingwer einen Hauch von Exotik auf den Teller. Süßsauer und Scharf harmonieren perfekt. Das Rezept ist glutenfrei und vegetarisch. Der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Fruktose und Laktose ist gering. Dafür strotzt das Gericht vor Ballaststoffen und vielen Mikronährstoffen. Eine Portion enthält bereits ein Drittel der täglich empfohlenen Ballaststoffmenge von 30 g. Durch die Menge an Öl kann man den Energiegehalt bzw. die Energiedichte steuern. Das ist auch mit Sahne möglich, die jedoch ein anderes Fettsäureprofil mitbringt.

Apfel-Birnen-Crumble

Zutaten

ca. 4 große Äpfel oder Birnen
3 EL Puderzucker
1 EL Speisestärke

Für die Streusel

150 g Weizenmehl 1050
100 g Zucker
etwas Zimt
1 Pck. Vanille-Zucker
1 Prise Salz
100 g weiche Butter

Zum Bestreuen

etwas Puderzucker
gehackte Walnüsse

Rezeptbeschreibung

- 1 **Äpfel/Birnen** waschen, putzen und in knapp 2 cm große Stücke schneiden. Mit **Puderzucker** und **Speisestärke** gut vermischen und in einer Auflaufform verteilen.
Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 200 °C. Heißluft etwa 180 °C.
- 2 Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer oder mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf den Apfel- und Birnenstücken verteilen.
Die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben. Backzeit: 25-30 Minuten, bis die Kruste goldbraun ist.
- 3 Den **Apfel-Birnen-Crumble** aus dem Ofen nehmen, kurz stehen lassen.
- 4 Dann mit **Puderzucker** und **Walnüssen** bestreuen und warm mit **Vanilleeiscreme** oder **Vanillesauce** servieren.

Krankheitsspezifische Modifikationen

- Die Margarine lässt sich durch eine fettmodifizierte Variante austauschen.
- Der Zucker kann, um Kalorien einzusparen, wahlweise durch Xylit oder Erythrit ersetzt werden. Fett kann man durch Verwendung einer Halbfettmargarine einsparen.

Praktische Tipps aus der Küche

Vanille-Zucker selbst gemacht: Einfach eine aufgeschlitzte Vanilleschote in ein mit Zucker gefülltes Gefäß geben und mindestens 2 Wochen ziehen lassen – fertig! Der Zucker kann mehrmals wieder aufgefüllt werden.

Kulinarische Rezeptvarianten

1. Die Birnen lassen sich durch jegliches Obst ganz nach Gusto und Saison ersetzen. Besonders gut eignen sich beispielsweise Pflaumen, Äpfel, Aprikosen, Beeren oder Rhabarber, gerne auch gemischt.
2. Besonders knusprig werden die Streusel, wenn man noch 1-2 EL Haferflocken hinzufügt. Diese erhöhen nebenbei auch noch den Ballaststoffgehalt durch ihre wasserlöslichen Beta-Glucane. Bei Verwendung, etwas Vollkornmehl (20-40 g) reduzieren.
3. Wer es besonders süß mag, gibt noch Cranberrys, Rosinen oder andere Trockenfrüchte zum Obst dazu (Achtung! Dadurch wird das Gericht kalorienreicher und auch der Zuckergehalt steigt enorm an).
4. Nüsse lassen sich hier hervorragend integrieren: Entweder vermahlen als (Teil-)Ersatz für das Vollkornmehl oder in Form von Mandelsplintern bzw. gehakten Kernen. So kann man dem Gericht einfach gesunde Fettsäuren zuführen. (Kleiner Nebeneffekt: Die Kalorien steigen.)

Vegane Mousse au Chocolat

Zutaten für 4 Personen

Abtropfflüssigkeit aus einer Dose

Kichererbsen (ca. 120 g)

1 Prise Salz

1 Packung Sahnesteif

20 g Zucker

120 g vegane 50 % Zartbitter-Schokolade, ggf. etwas mehr für die Dekoration

Obst der Saison

Rezeptbeschreibung

- ① **Abtropfflüssigkeit** der **Kichererbsen**, **Salz**, **Sahnesteif** und **Zucker** aufschlagen, bis eine sahnartige Konsistenz entsteht.
- ② Die **Schokolade** schmelzen und anschließend für ca. 5 Minuten abkühlen lassen.
- ③ Die geschmolzene **Schokolade** vorsichtig esslöffelweise mit einem Schneebesen unter den Kichererbsen-Schnee heben.
- ④ 3 Stunden im Kühlschrank kaltstellen oder alternativ kurz in den Tiefkühlschrank.
- ⑤ Mit **Obst der Saison** anrichten.

Anhang

10 Fakten zu Brot und Brötchen

1. In Deutschland gibt es über 3.000 verschiedene Brotspezialitäten. Besonders beliebt sind Mischbrote aus Weizen- und Roggenmehl.
2. Kohlenhydrate und pflanzliches Eiweiß im Brot dienen als gute Energiequelle. Vor allem Vollkornbrot ist ein wichtiger Ballaststofflieferant und punktet mit B-Vitaminen sowie den Mineralstoffen Eisen, Magnesium und Zink.
3. Backwaren mit Roggen, Schrot oder Sauerteig sind meist länger haltbar. Besonders Vollkornbrote halten lange frisch, da die Schalen der Getreidekörner die Feuchtigkeit sehr gut binden.
4. Brot so lagern, dass Luft zirkulieren kann. Am besten in einem atmungsaktiven Brotkasten oder Tontopf. Poröse Materialien oder Leinenbeutel regulieren die Feuchtigkeit optimal.
5. Den Brotkasten regelmäßig von Brotkrümeln befreien und mit Essigwasser reinigen, damit sich kein Schimmel bilden kann.
6. Brot idealerweise bei Zimmertemperatur aufbewahren. Im Kühlschrank wird Brot schneller altbacken und sollte dort nur an heißen Sommertagen lagern.
7. Brot, das Schimmel angesetzt hat, darf nicht mehr gegessen werden. Auch wenn nur einzelne Schimmelpunkte erkennbar sind, sollte das Brot nicht mehr verzehrt werden.
8. Ganzes Brot hält länger frisch als Schnittbrot. Benötigte Scheiben daher besser frisch aufschneiden und Brot mit der Schnittkante nach unten legen, damit die Krume nicht so schnell austrocknet.
9. Brot und Brötchen eignen sich ideal zum Einfrieren. Sie halten sich tiefgefroren etwa drei Monate. In Scheiben geschnitten lässt sich Brot auch portionsweise auftauen.
10. Durch Toasten wird älteres Brot (auch Vollkornbrot) wieder schmackhaft und schön knusprig. Außerdem lässt sich eingefrorenes Brot sehr gut im Toaster auftauen. Die Deutschen lieben Brot! Laut einer Umfrage von 2017 essen 89 % der Deutschen mindestens dreimal in der Woche Brot oder Brötchen. Trotzdem landen jährlich über 10 kg Brot und Backwaren pro Person im Müll. Dabei werden wertvolle Ressourcen verschwendet. Mit ein paar einfachen Tipps lassen sich Brot und Brötchen länger lagern und Brotreste kreativ verwerten.

Knusprige Brotchips

Zutaten für 10 Scheiben

altbackenes Brot, Brötchen
oder Baguette

4 EL Rapsöl oder Olivenöl

1 EL Gewürze oder Kräuter,
z.B. Paprika oder Oregano

Knoblauch nach Geschmack

½ TL Salz

(Salzgehalt des Brotes beachten)

Nach Bedarf:

Chili, Curry, Rosmarin

Rezeptbeschreibung

- 1 Das **Brot** in etwa zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen.
- 2 Alle weiteren Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
- 3 Nach Geschmack eine **Knoblauchzehe** schälen, pressen und dazugeben.
- 4 Die **Gewürzmischung** mit einem Pinsel gleichmäßig auf beide Seiten der Brotscheiben streichen.

Variationen

Altbackenes Brot oder Brötchen etwas anfeuchten und in Scheiben geschnitten oder ganz im/ auf dem Toaster aufbacken. So schmeckt es wieder frisch und kross.

Fakten zur Saison

Heimisches Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen (Busch-, Stangenbohnen)												
Brokkoli												
Chinakohl												
Dicke Bohnen (Acker-, Saubohnen)												
Erbsen, Zuckrerbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken (Salat-, Minigurken)												
Gurken (Einlege-, Schälgurken)												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Kohlrabi												
Kopfkohl (Rot-, Weiß-, Wirsingkohl)												
Kürbis												
Möhren												
Mangold												
Pastinaken, Wurzelpetersilie												
Paprika												
Porree (Lauch)												
Radieschen												
Retlich												
Rhabarber												

Sehr geringe Klimabelastung

- Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung

- Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
- Lagerware
- Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung

- Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Heimisches Gemüse

Rosenkohl													
Rote Beete													
Schwarzwurzel													
Sellerie, Knollensellerie													
Sellerie, Stangensellerie													
Spargel													
Speiserüben (Mai-, Herbstrüben)													
Spinat													
Spitzkohl													
Steckrüben (Kohlrüben)													
Tomaten: geschützter Anbau													
Tomaten: Gewächshaus													
Topinambur													
Zucchini													
Zuckermais													
Zwiebeln													
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-													
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	

Heimische Salate

													Eisbergsalat
													Endiviensalat
													Feldsalat
													Kopfsalat, bunte Salate
													Radicchio
													Romanasalate
													Rucola (Rauke)
Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.		

Sehr geringe Klimabelastung

- Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung

- Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
- Lagerware
- Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung

- Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Heimisches Obst

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.		
													Äpfel
													Aprikosen
													Birnen
													Brombeeren
													Erdbeeren
													Heidelbeeren
													Himbeeren
													Johannisbeeren
													Kirschen, sauer
													Kirschen, süß
													Mirabellen/Renekloden
													Pfirsiche/Nektarinen
													Pflaumen/Zwetschgen
													Quitten
													Stachelbeeren
													Tafeltrauben
Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.		

Heimische Kräuter

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.		
													Dill
													Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian
													Petersilie
													Schnittlauch

Sehr geringe Klimabelastung

- Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung

- Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
- Lagerware
- Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung

- Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Quelle: [Saisonkalender der Verbraucherzentrale](#)

[Saisonkalender als Poster](#)