Ein Projekt im Rahmen des WRB - Projektmanagements

Lisa Albrecht, Sara Heiter, Marie Ritzka,
Leonie Siegmund, Lena Willauer, Julija Wizke

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 4

Fakten und Informationen rund um nachhaltige, regionale und saisonale Ernährung 6

Saisonkalender 7

Milch und ihre gesunden Alternativen 10

Das Mindesthaltbarkeitsdatum und die Lagerung von Lebensmitteln 11

Resteverwertung statt Wegschmeißen 14

Gastbeitrag von Foodsharing Konstanz 15

Nachhaltige Ernährung in Bezug auf Verpackungen 16

Das SILO in Konstanz - Unverpackt Laden und Café 18

Tipps & Tricks zum regionalen Einkaufen 20

Rezepte für kleines Geld 21

Linseneintopf 22

Ofenkartoffeln mit Quarkdip 23

Kartoffelgratin 24

Wrap-Pizza 25

Nudeln mit Tomaten-Knoblauch 26

© 2020 SEEsonale Studiküche

Spinat-Omelette mit Feta 27
Schnell & Einfach 28
Kartoffeln mit Gemüse und Feta 29
Flammkuchen 30
Hirsesalat 31
Frühlingshafte Spargelpasta 32
Brokkoli-Salat 33
Blätterteigschnecken 34
Vegan & Vegetarisch 35
Karottensuppe 36
Kürbissuppe 37
Rote Linsen Bolognese 38
Spargelpfannkuchen 39
Spinat-Feta Lasagne 40
Einmal gekocht, zweimal genießen 41
Ofengemüse 42
Gefüllte Wraps 43
Gnocchi Salat 44

© 2020 SEEsonale Studiküche

Gefüllte Paprika ... 45
Wassermelonensalat ... 46
Klassiker ... 47
Rinderrouladen ... 48
Kässpätzle mit Pilzen und Petersilie ... 49
Putengeschnetzeltes mit Kartoffelbrei ... 50
Kaiserschmarrn mit Erdbeer-Rhabarber-Soße ... 51
Für Naschkatzen ... 52
Erdbeer-Rhabarber-Crumble ... 53
Veganer Brownie ... 54
Apfelpfannküchlein ... 55
Nicecream ... 56
Caipirinha-Torte ... 57
Dessert-Joghurt ... 58

© 2020 SEEsonale Studiküche

Einleitung

Viele Studierende denken, wenn es um das Thema „Kochen“ geht an Nudeln mit Pesto oder Fertigprodukte wie Pizza. Der Geldbeutel ist begrenzt; die Zeit wird lieber anders genutzt. Gerade am Bodensee hat man vor allem im Sommer anderes vor, als stundenlang in der Küche zu stehen. Deshalb greifen viele auf diverse Fertigprodukte aus den Supermärkten zurück.

Aber was ist, wenn wir euch erzählen, dass ihr auch mit einem kleinen Geldbeutel lecker zubereitete Gerichte hinbekommt?! Und das nicht nur preiswert, sondern auch noch in kurzer Zeit.

Gesunde Ernährung ist das A und O für ein erfolgreiches Studium. Denn durch eine gesunde Ernährung ist dein Körper mit den wichtigsten Nährstoffen versorgt. Ihr fühlt euch fitter und könnt den Tag aktiver nutzen.

„Bodensee ist der Ort, an dem andere Urlaub machen“. Natürlich aufgrund des Sees, aber auch aufgrund der zahlreichen kulinarischen Erlebnisse. Die Region, rund um den Bodensee, bietet heimischen Pflanzen einen optimalen Platz zum Wachsen.
Und genau das haben wir uns zum Ziel gesetzt:

Wir zeigen euch, wie ihr regionale und saisonale Produkte verwenden könnt.
Im Folgenden haben wir euch einige unserer Lieblingsrezepte zusammengestellt. Ihr findet von veganen und vegetarischen Rezepten über Rezepte, bei denen es schnell gehen muss, bis hin zu den Klassikern eine bunte Vielfalt. Zudem verraten wir euch einige nützliche Tipps, die man immer gebrauchen kann.
Also, habt Spaß beim Lesen, findet euer persönliches Lieblingsrezept und probiert es gleich aus!

© 2020 SEEsonale Studiküche

Das Team

Marie Ritzka

Sarah Heiter

Leonie Siegmund

Lena Willauer

Julija Wizke

Lisa Albrecht

© 2020 SEEsonale Studiküche

Fakten und Informationen rund um nachhaltige, regionale und saisonale Ernährung

© 2020 SEEsonale Studiküche

Saisonkalender

für Gemüse, Obst und Salat

Januar

Gemüse:	Obst:	Salat:
Champignon	Mandarine	Feldsalat
Rettich	Birne	
Pastinaken	Walnuss	
Verschiedene Kohlsorten	Haselnuss	

Februar

Gemüse:	Obst:	Salat:
Champignon	Mandarine	Feldsalat
Karotten	Birne	Rucola
Kürbis	Walnuss	
Knollensellerie		
Lauch		

März

Gemüse:	Obst:	Salat:
Spinat	Apfel	Feldsalat
Champignon	Blut-orange	Kopfsalat
Rote Beete		Rucola

April

Gemüse:	Obst:	Salat:
Radieschen	Rhabarber	Rucola
Spargel	Erdbeere	
Lauch		
Spinat		

© 2020 SEEsonale Studiküche

Saisonkalender

für Gemüse, Obst und Salat

Mai

Gemüse:	Obst:	Salat:
Spargel	Rhabarber	Lollo Rosso
Kohlrabi	Erdbeere	Eisbergsalat
Radieschen	Banane	
Gurke		
Spinat		

Juni

Gemüse:	Obst:	Salat:
Spargel	Kirsche	Kopfsalat
Bohnen	Beeren	Eisbergsalat
Brokkoli	Rhabarber	Lollo Rossc
Spinat	Banane	
Radieschen	Zitrone	

Juli

Gemüse:	Obst:	Salat:
Tomate	Kirsche	Lollo Rosso
Zwiebel	Pflaumen	Kopfsalat
Zucchini	Beeren	Eisbergsalat
Paprika	Aprikose	
Gurke	Banane	

August

Gemüse:	Obst:	Salat:
Mais	Melonen	Kopf-
Paprika	Beeren	salat
Aubergine		
Bohnen		

© 2020 SEEsonale Studiküche

Saisonkalender

für Gemüse, Obst und Salat

September

Gemüse:	Obst:	Salat:
Gurke	Beeren	Eissalat
Mais	Melonen	Bataviasalat
Spinat	Pfirsich	
Bohnen	Pflaume	
Erbsen	Traube	

Oktober

Gemüse:	Obst:	Salat:
Kohlrabi	Apfel	Feldsalat
Tomate	Traube	Kopfsalat
Paprika	Birne	
Zucchini	Zitrone	
Süßkartoffel		

November

Gemüse:	Obst:	Salat:
Rettich	Banane	Feldsalat
Lauch	Orange	
Kürbis	Ananas	
Verschiedene Kohlsorten	Mandarine	

Dezember

Gemüse:	Obst:	Salat:
Rote Beete	Mandarine	Chicorée
Karotten	Walnuss	
Rotkohl		

© 2020 SEEsonale Studiküche

Milch und ihre gesunden Alternativen

Kokosdrink
28 Kalorien pro 100 ml
+ viel Vitamin B
+ gegen Krankheitserreger
- Gewöhnungszeit, da ungewohnte MTC-Fettsäuren

Mandeldrink
36 Kalorien pro 100 ml
+ bei Reizdarm
+ Co2 Bilanz gut (110g pro 100g)
- Allergiker
- wenig Proteine

https://de.dreamstime.com/stock-abbildung-flasche-und-glas-mit-der-milch-gezeichnet-karikaturart-image87002805)

Milch 3,5%
64 Kalorien pro 100 ml
+ viel Kalzium
+ viel Vitamin B12
- Allergiker (Laktose)
- Schlechte Umweltwirkung (hoher Energieverbrauch, Landverbrauch, Treibhausgase)

Reisdrink
47 Kalorien pro 100 ml
+ bei Reizdarm
+ natürliche Süße
+ vegan
- besser in Maßen trinken
- Co2 Bilanz (300g auf 100g)

Sojadrink
39 Kalorien pro 100ml
+ Hauptnährstoffe am ähnlichsten zur normalen Milch
+ durch Lecithin zum Backen geeignet
- Allergiker

© 2020 SEEsonale Studiküche

Das Mindesthaltbarkeitsdatum und die Lagerung von Lebensmitteln

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt den Zeitpunkt an, bis wann ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine spezifische Eigenschaft beibehält. Zu solchen Eigenschaften gehören beispielsweise der Geruch oder Geschmack.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass Lebensmittel, welche das MHD überschritten haben automatisch verdorben sind.

Auch im Einzelhandel führt das Überschreiten des MHDs nicht zu einem Verkaufsverbot. Allerdings muss der Verkäufer für die Sicherheit und Qualität der Produkte einstehen und einen entsprechenden Hinweis auf das Produkt anbringen, welches auf das Überschreiten des MHDs hinweist.

Nicht alle Lebensmittel sind mit einem MHD zu versehen. Ausnahmen bestehen in den folgenden Bereichen: frisches Obst, alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt von mindestens 10 Volumenprozent, Essig, Salz, Zucker, Kaugummi, Zuckerwaren, die zum größten Teil aus Aromastoffen und Zucker bestehen sowie Backwaren die innerhalb von 24h verzehrt werden.

Das MHD ist streng von dem Verbrauchsdatum zu trennen. Anders als das MHD wird das Verbrauchsdatum auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie beispielsweise Fisch oder Hackfleisch angebracht. Nach Ablauf dieses Datums kann das Lebensmittel nicht mehr konsumiert werden und das Produkt gehört tatsächlich in den Müll.

Oftmals wird das MHD mit dem Verbrauchsdatum verwechselt und folglich wandern die Lebensmittel in den Müll, obwohl diese noch gut sind. Das ist dann nicht nur „rausgeworfenes Geld“, sondern führt ökologisch und ethisch auch zu einem

Problem: **Wesentliche Mengen an Lebensmittel werden produziert, verarbeitet, verpackt, transportiert, gelagert und dann weggeschmissen.**

Dieses Problem kann anhand der eigenen Sinnesorgane vermieden werden. Ob die Produkte noch genießbar sind oder nicht kann durch riechen, schmecken und sehen festgestellt werden. Wenn Schimmel zu erkennen ist, die Lebensmittel unangenehm

© 2020 SEEsonale Studiküche

riechen, säuerlich schmecken oder es auf der Zunge prickelt, dann Finger weg![1]

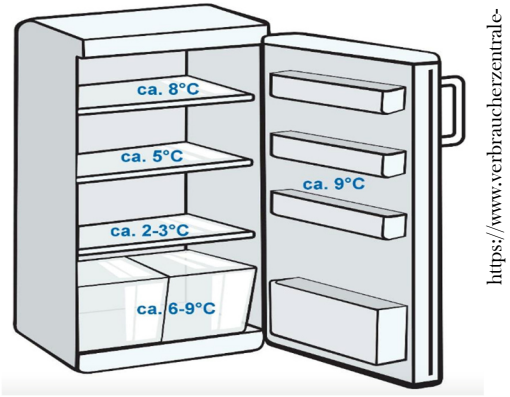
Am längsten bleiben die Lebensmittel erhalten, wenn sie richtig gelagert werden. Aber kann man seinen Kühlschrank tatsächlich falsch einräumen? Die Antwort lautet ja, denn jedes Lebensmittel hat seinen idealen Platz. Manche mögen es schön kalt, andere lieber etwas wärmer. Um zu wissen, was wo am besten platziert wird, sind zunächst die verschiedenen Kühlzonen festzustellen:

2-3 Grad Celsius: Die kälteste Zone im Kühlschrank befindet sich an der Rückwand und auf der untersten Ablage über dem Gemüsefach. Dort sollten leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Wurst gelagert werden.

5 Grad Celsius: Weiter aufwärts im Kühlschrank wird es immer wärmer. In der Mitte vom Kühlschrank kann Joghurt, Käse und Co. gelagert werden.

8 Grad Celsius: Offene Speisen wie Konserven mit Mais, Gurken im Glas oder Eingemachtes brauchen kaum Kühlung. Sie können daher ganz oben im Kühlschrank gelagert werden. Auch Getränke oder Süßfrüchte wie beispielsweise eine Ananas fühlen sich hier sehr wohl.

9 Grad Celsius: An der Kühlschranktür ist es am wärmsten. Ganz oben in der Tür können Butter und Eier gelagert werden. Weiter unten sind Konfitüre, Dressing, Ketschup, Dosen und Tuben gut aufgehoben. Ganz unten haben Getränke wie Milch, Wasser und Säfte ihren Platz. [2]



https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2019-06/LMV%20Lehrmfo%20Richtig%20lagern.pdf

Während der Kühlschrank für die kurzfristige Lagerung dient, können bestimmte Lebensmittel auch warm gelagert werden.

[1] https://www.verbraucherzentrale.de-/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindest-haltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452 (Stand: 06.06.2020)

https://utopia.de/mindesthaltbarkeitsdatum-diese-checkliste-zeigt-wie-lange-lebensmittel-wirklich-halten-82095/ (Stand: 06.06.2020)
https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/das-mindesthaltbarkeitsdatum-ist-kein-verfallsdatum (Stand: 06.06.2020)

[2] https://www.daskochrezept.de/mag-azin/tipps-und-tricks/kuechenpraxis/kuehlschrank-richtig-einraeumen_151719.html (Stand: 06.06.2020)
https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/lagerung-von-lebensmitteln-im-kuehlschrank (Stand: 06.06.2020)

© 2020 SEEsonale Studiküche

Für eine langfristige Lagerung eignet sich am besten die dunkle, trockene Speisekammer bei 15 bis 20 Grad Celsius.
Dort findet Ihr beispielweise Zucker, Mehl, Vollkonserven und/oder Trockenprodukte wie Nudeln, Reis oder Cerealien. Bei Kartoffeln sollte beachtet werden, dass diese am besten in einer Kiste oder einem anderen sehr dunklen Ort gelagert werden. [3]

Aufbewahrungs-Tipps für den Kühlschrank:

- Die Lebensmittel immer gut verpacken. Milchprodukte nehmen gerne fremde Gerüche an, daher Butterdose und verschließbare Tetrapacks verwenden.
- Gekochte Speise immer zuerst ganz abkühlen lassen bevor ihr sie in den Kühlschrank stellt.

[3] https://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittel-richtig-lagern-645.html (Stand: 06.06.2020)

© 2020 SEEsonale Studiküche

Resteverwertung statt Wegschmeißen

Wer kennt das nicht, die Augen waren mal wieder größer als der Magen und man hat sich von den Angeboten im Supermarkt verleiten lassen, Dinge zu kaufen, welche man eigentlich gar nicht benötigt.

Um keine Lebensmittel wegschmeißen zu müssen, wäre es gut gar keine Reste zu haben. Dies beginnt schon beim Einkaufen.
Wenn ihr euch vor dem Einkauf Gedanken macht, was ihr die nächsten Tage gerne kochen möchtet und eine Einkaufsliste schreibt, fällt es einem meistens leichter im Supermarkt auch nur diese Dinge zu kaufen.
Noch mehr Reste lassen sich vermeiden, wenn man Gerichte kocht, welche ähnliche Zutaten enthalten. Dann lassen sich angefallene Reste auch noch an darauffolgenden Tagen verbrauchen.

Hat man mal überhaupt keine Idee, was man mit übrig gebliebenen Lebensmitteln anstellen könnte, gibt es zahlreiche Internetseiten, die einem helfen ein Gericht zu finden, indem die Reste verwertet werden könnten.

Ein Beispiel von Vielen ist die Seite restegourmet.de.

© restegourmet.de

Dort gebt ihr in die Stichwortsuche eure Rest-Zutat(en) ein und eine Kategorie (Haupt-/Nachspeise, Salat etc.), dann werden euch viele verschiedene Rezeptideen vorgeschlagen, welche die Reste enthalten.

Sofern ihr ein Gefrierfach habt, ist es auch ein guter Tipp die Reste einzufrieren und bei Bedarf wieder aufzutauen.
Es lässt sich so gut wie alles einfrieren, außer Kartoffeln, Milchprodukte und Eier. Diese Lebensmittel schmecken nach dem Auftauen nicht mehr, da sie ihre Konsistenz durch das Einfrieren verändern.
Beim Auftauen solltet ihr darauf achten, dass das Gefriergut nicht im Tauwasser steht, da sich sonst evtl. Bakterien entwickeln können.

Auch beim Einfrieren kann man auf Plastiktüten verzichten. Tupperboxen eignen sich hervorragend zum Einfrieren, aber ihr könnt auch Gläser benutzen.

Grundsätzlich eignen sich alle Glasbehälter, die ansonsten im Glascontainer landen würden dazu. Wenn ihr jedoch Flüssigkeiten einfrieren möchtet, ohne, dass euch das Glas springt, solltet ihr folgende Aspekte beachten:

1. Die Gläser nicht komplett füllen, da sich das Wasser ansonsten nicht ausdehnen kann.

2. Die Gläser nicht auf die Seite legen, damit sich der Druck gleichmäßig im Glas verteilen kann.

3. Die Speisen vor dem Einfrieren auskühlen lassen, da ansonsten der Gefrierschrank viel mehr Energie benötigt, um die Speisen zu kühlen.

Wenn ihr auch schon nur ein paar der Tipps umsetzt, könnt ihr der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken und die Ressourcen der Erde erhalten.

Quelle: https://restegourmet.de/
https://www.smarticular.net/lebensmittel-einfrieren-im-glas-und-ohne-plastik-so-klappts/

© 2020 SEEsonale Studiküche

Foodsharing Konstanz

Gastbeitrag von Friedrich Benrath

Für unsere Spezies sind Lebensmittel nicht nur für unser Überleben essentiell, sondern auch für unsere Kulturen. Wir lieben Essen. Doch genauso wie wir es lieben, verschwenden wir dieses. Mit katastrophalen Folgen für unsere Umwelt. Rund ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel werden nie gegessen, sondern verschwendet, damit ist die weltweite Lebensmittel-verschwendung, wäre sie ein Land nach China und den USA, der drittgrößte CO2-Emittör.

Foodsharing ist eine Initiative, die sich gegen diese Lebensmittelverschwendung engagiert. Wir "retten" ungewollte und überproduzierte Lebensmittel in privaten Haushalten, sowie von kleinen und großen Betrieben. Darüber hinaus verstehen wir uns als bildungs-politische Bewegung und fühlen uns nachhaltigen Umwelt- und Konsumzielen verpflichtet. Wir setzen uns unter anderem für einen Wegwerfstopp und gegen den Verpackungswahnsinn der Supermärkte ein.

Die Organisation unserer Aktivitäten läuft in erster Linie über die Online-Plattform www.foodsharing.de. Die Mitglieder*innen der foodsharing-Community arbeiten ehren-amtlich und unentgeltlich.
Im vergangenen Jahr, haben wir in Konstanz wieder viele Tonnen Lebensmittel vor der Mülltonne gerettet und den Menschen dieser Stadt zur Verfügung gestellt. In Kooperation mit zwölf Betrieben wurden mit knapp 2000 Abholungen durch 120 Foodsaver*innen etwa 37t Lebensmittel gerettet.

Neben dem Unterhalt von drei öffentlich zugänglichen Regalen, den sogenannten „Fairteilern" am Palmenhaus, der Musikschule und Treffpunkt-Petershausen haben wir konkrete Projekte mit Lebensmittelspenden unterstützt. Darunter zählen z.B. Projekte/Anlässe wie gemeinsame Kochabende, KüfA („Küche für Alle"), Klima-Demonstrationen, Geflüchteten Arbeit, Filmabende im Zebra oder beim Doku-Winter, und vielen weiteren privaten Veranstaltungen.

Was steckt hinter unserer Initiative und wie kannst Du Dich einbringen? Diese und weitere Fragen beantworten wir hier: https://www.youtube-nocookie.com/embed/6lJtk1XE148?rel=0
Wir laden Dich ein, bei foodsharing aktiv zu werden und Dich gemeinsam mit tausenden Gleichgesinnten in ganz Deutschland gegen Lebensmittelverschwendung zu engagieren.

Weitere Infos dazu unter www.foodsharing.de

Hier noch paar Empfehlungen:

- Die Heinrich-Böll Stiftung hat mehrere Broschüren, sog. Atlanten (Agra Atlas, Fleisch Atlas, Boden Atlas usw.) mit vielen Informationen rund um Lebensmittel
- Die WWF Studie „das große Wegschmeißen"
- Die Initiative „zu gut für die Tonne"
- Onlineshop für abgelaufene Lebensmittel „Sirplus"
- Die Filme "taste the waste", "we feed the world" und "cowspirac"

© 2020 SEEsonale Studiküche

Nachhaltige Ernährung in Bezug auf Verpackung

Durchschnittlich wirft ein Deutscher ca. 450 kg Haushaltsmüll im Jahr weg, d.h. mehr als ein Kilo Müll landet jeden Tag in der eigenen Mülltonne. Das ist ganz schön viel, wenn man bedenkt, dass davon nur ein sehr geringer Teil recycelt werden kann und das auch nur, unter einem hohen Energieaufwand. Der nicht-recycelbare Teil wird verbrannt, zum Leidwesen der Umwelt.

Nachhaltige Ernährung fängt deswegen schon beim Gang in den Supermarkt an. Im Folgenden möchten wir euch ein paar Tipps und Tricks an die Hand geben, wie ihr einfacher, weniger Verpackung benötigt und so der Umwelt etwas Gutes tut.

1. Unverpackt-Geschäfte

Ein ganz grundlegender Tipp, wenn es um einen plastikfreien Lebensmitteleinkauf geht, ist in sog. „unverpackt" Läden einkaufen zu gehen. Dort wird alles ohne Verpackung angeboten. D.h. man bringt eigene Behälter mit (z.B. Glasdosen, -boxen, Tupperdosen, Glas- oder Plastikflaschen etc.) und füllt sich die gewünschte Menge in seinen Behälter ab. Abgerechnet wird dann nach Gramm (z.b. bei Nudeln, Reis, Nüssen) oder nach Stück (Obst,Gemüse).

Eure Behältnisse solltet ihr vor dem Befüllen wiegen lassen, damit das Gewicht am Ende abgezogen werden kann und ihr nur das Nettogewicht eures Einkaufs bezahlen müsst. Dadurch kann man auch ganz individuelle Mengen mitnehmen, die so nicht im Supermarkt erhältlich sind.

In vielen Unverpackt-Geschäften gibt es weitaus mehr als nur Lebensmittel. Oft kann man dort auch Haushaltsdinge wie Seifen oder Waschmittel, Körperpflege und Kosmetik kaufen. Und das alles plastikfrei.

In Konstanz gibt es gleich zwei Unverpackt Geschäfte:

1. **SILO**, Obere Laube 65 (hat sehr viel regionales und saisonales)
2. **Unverpackt Konstanz**, Mosbruggerstr. 16

https://wochenzeitung.de/zwei-neue-geschaefte-mercatura/

Aber auch auf dem Wochenmarkt kann man viele Produkte ganz ohne Verpackung erhalten. Die frischen und regionalen Produkte aus Konstanz, der Umgebung und der Insel Reichenau können dort auch gekostet werden.

In Konstanz könnt ihr **dienstags und freitags auf dem St.-Stephans-Platz** und **mittwochs und samstags auf dem St.-Gebhard-Platz** auf dem Wochenmarkt einkaufen.

2. Mehrweg statt Einweg

Ihr könnt aber auch in Standard-Supermärkten einkaufen gehen, ohne dabei viel Verpackungsmüll zu produzieren. Dabei muss man nur ein paar Kleinigkeiten beachten.

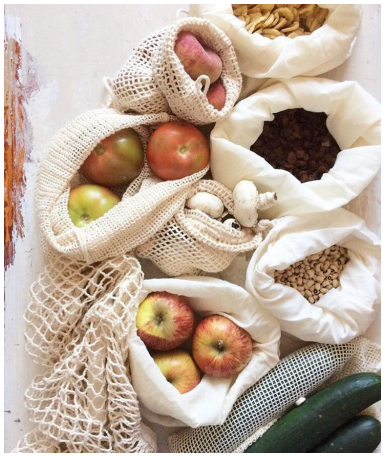
Versucht zu Mehrwegverpackungen zu greifen, statt zu Einwegverpackungen, denn *Mehrweg*verpackungen können *mehrmals* verwendet werden und man spart sich eine energieintensive Neuproduktion bzw. Recyclingprozedur.
Statt Plastikverpackungen sollte man deshalb auf Glas-Verpackungen achten. In vielen großen, gut sortierten Supermärkten gibt es einige Milchprodukte in Glasflaschen/-gläsern. Aber auch Gemüsebrühe, Soßen und Getränke sind in Glasbehältnissen erhältlich.

Ein weiterer Tipp ist, Käse, Antipasti oder Aufstriche an Frischetheken im Supermarkt zu kaufen. Einfach die eigene Dose

© 2020 SEEsonale Studiküche

mitbringen und den Verkäufer freundlich darum bitten, die gewünschten Lebensmittel in der mitgebrachten Dose zu verpacken.

3. Eigene Stoffbeutel statt Plastiktüten



https://www.pinterest.com/pin/859413541372886368/

Ein ebenfalls simpler Trick ist, sich ein paar Stoffbeutel zuzulegen. Am besten sind welche aus 100% Baumwolle, da man diese heiß waschen kann.
Statt jedes Mal zu einer der dünnen Plastiktüten in der Gemüse- und Obstabteilung zu greifen, könnt ihr eure Artikel in den mitgebrachten Beutel legen und seid dem verpackungsfreien Einkauf ein Stück näher.

Die große Plastiktüte an der Kasse spart man sich, indem man alles in seinen mitgebrachten Jutebeutel packt. Und wenn ihr Angst habt, die Beutel und Taschen zu vergessen, wenn ihr einkaufen geht, dann legt immer gleich nach dem einkaufen, die Obst- und Gemüsestoffbeutel in den Einkaufs-Jutebeutel und hängt in an eine Stelle (z.B. Türklinke), an der sie nicht übersehen werden kann.

4. Recup statt Einwegbecher

Man ist unterwegs und hat Lust auf einen Kaffee oder Tee? Keine Sorge, ihr müsst das Ziel, ab sofort nur noch plastikfrei einzukaufen, nicht verwerfen, denn 2016 wurde das Unternehmen Recup gegründet, das hilft Abfall zu vermeiden.

Es ist ganz einfach:

- Im Café der Wahl ein Heißgetränk im Recup statt im Einwegbecher bestellen und 1€ Pfand bezahlen
- Heißgetränk unterwegs genießen
- Leeren Recup-Becher bei einem Recup-Partner zurückgeben und Pfand zurückbekommen

Neben der **Mensa** machen einige Konstanzer Cafés bei dem Recup-Pfandsystem mit. Hier ein paar davon: **Café Auszeit, Das Vogelhaus Café, Pano Brot und Kaffee, Coffee Fellows, Heinrich essen & trinken, Caffebar SOL.**

Aber auch Bäckereien machen mit, wie **BioBackstüble Zuck & Zaun** und die **Bäckerei Nestel Reihngut.**

Natürlich ist auch ein eigener Coffee-to-go-Becher super, doch leider vergisst man diesen oft mitzunehmen oder nach dem Verwenden sauber zu machen. Die Lösung über den Recup-Becher ist somit auch für vergessliche Studenten umsetzbar. ;)

https://utopia.de/ratgeber/zero-waste-leben-ohne-muell/
https://recup.de/

© 2020 SEEsonale Studiküche

Das SILO in Konstanz - Unverpackt Laden und Café

Als im Mai 2019 die Stadt Konstanz als erste deutsche Kommune den Klimanotstand ausrief, schien es fast wie von langer Hand geplant, dass am 18.05. passend dazu in der Oberen Laube 65 das SILO als Unverpackt Laden seine Tore zum ersten Mal öffnete. Es war Zufall, jedoch ist die Entwicklung in der Anzahl operativer wie auch geplanter Unverpackt Läden deutschlandweit stark steigend, was ein klares Zeichen dafür ist, dass die Sensibilisierung bei Vermeidung von Verpackungsmüll in vollem Gange ist.

Unverpackt Einkaufen und Café mit Frühstückskarte

Produkte unverpackt einkaufen

Das SILO ist, wie viele Unverpackt Läden, aus einer persönlichen Initiative der späteren Betreiber heraus entstanden. Hier steht keine große Nahrungsmittel- oder Einzelhandelskette im Hintergrund. Das Ziel, Verpackungsmüll bei Ernährung und im freizeitlichen Konsum zu reduzieren, verbindet auch das Team um Julie Reineke, Julia Zachenbacher, Susan Rößner und Bernhard Clasen. Im SILO wird das in drei Bereichen verfolgt: Dem Nahrungsmittelbereich, bei Haushalt & Hygiene und im Gastronomischen Betrieb, einem Café mit veganem Frühstücksangebot.

Im Unverpackt-Laden werden lose Lebensmittel sowie müllfreie/-arme Haushaltswaren und Kosmetik angeboten. Als KundeIn bringt man/frau eigene Behältnisse in den Laden mit, erwirbt oder leiht diese vor Ort und kann sich dann eine beliebige Menge des jeweiligen Lebensmittels und bestimmter Kosmetikprodukte abfüllen.

Im Lebensmittelbereich reicht die Produktauswahl von regionalem Obst und Gemüse über Getreide & Flocken, Müsli, Pasta, Hülsenfrüchte bis hin zu Kaffee, Gewürzen und Süßigkeiten. Bei Haushalt & Hygiene findet sich eine Grundversorgung an Wasch- und Putzmitteln sowie für die allgemeine Körperhygiene, die Monatshygiene und Flaschen und Behälter.

Die Produktauswahl erfolgt nach folgenden Prinzipien:

- so unverpackt wie möglich in der Anlieferung (Großgebinde, zwischen 1kg bei Gewürzen und 25kg bei u.a. Getreide)
- so regional wie möglich
- so saisonal wie möglich
- nach Möglichkeit in der höchsten verfügbaren Bio-Qualität
- fair in der Herstellung
- palmölfrei

In die Auswahl der Produkte fließt viel Sorgfalt und Recherchezeit. So kommen beispielsweise das Obst & Gemüse von regionalen Demeterhöfen wie u.a. dem Hofgut Rengoldshausen, Getreide aus deutschem Demeteranbau oder Haferdrink aus dem Schwarzwald. Beim Süßen kommt das Nougat vom Nougatglück direkt aus Konstanz und das Tofu aus der Soma Tofurei

© 2020 SEEsonale Studiküche

in Friedrichshafen. Um eine Grundversorgung anbieten zu können, dürfen auch Produkte wir Kaffee und Nüsse nicht fehlen. Hier gilt dann neben den Verpackungsgrößen die Regel, dass auf fairen Anbau und ökologischen Transport geachtet wird. Der Kaffee wird über Cafésito aus Ravensburg bezogen und die Nüsse über Fairfood aus Freiburg, die vor allem auf fairen Anbau und Vergütung der Landwirte achten.

Der Innenhof des SILO

Neben Lebensmittel und Haushaltbereich bietet das SILO Café noch eine Getränke- und Frühstückskarte. Neben dem klassischen Kaffee und Kuchen werden vegane Frühstücke und von Dienstag bis Donnerstag ein Mittagstisch angeboten.
Ab dem 26.06. liegt dann auch die neu überarbeitete und mit tollen Angeboten bestückte Frühstückskarte bereit.
Das Team des SILO – Unverpackt Laden & Café berät gerne bei Fragen zu Produkten und Zubereitung und freut sich auf Deinen Besuch.

So erreicht ihr das SILO:
www.silo-konstanz.de / mail@silo-konstanz.de / www.instagram.com/silokonstanz/

Das Team SILO zum 1.Geburtstag

© 2020 SEEsonale Studiküche

Tipps und Tricks zum regionalen Einkaufen

Wochenmärkte:

Sankt-Stephans-Platz

Dienstags und freitags

07.00 Uhr -13.00 Uhr (März-Okt.)

07:30 Uhr – 13:00 Uhr (Nov. – Feb.)

Sankt-Gebhards-Platz

Mittwochs und samstags

07.00 Uhr -13.00 Uhr (März-Okt.)

07:30 Uhr – 13:00 Uhr (Nov. – Feb.)

Erdbeerenpflücken im Sommer:

Fuchshof

Im Langenberg 1

78465 Dingelsdorf

Mo-Sa: 08.00 Uhr – 19.00 Uhr

Hofladen:

Mo-Fr: 08.00 Uhr – 18.30 Uhr

Sa: 08.00 Uhr – 17.00 Uhr

Sonn- und Feiertag: 08.00 Uhr– 13.00 Uhr

Metzgereien:

Landmetzgerei Bernhorst Koch

Filiale Konstanz-Allmannsdorf

Mainaustr. 158

78464 Konstanz

Di, Do, Fr: 08.00 Uhr – 18.00 Uhr

Mi, Sa: 08.00 Uhr – 13.00 Uhr

Interessante Möglichkeiten für den nachhaltigen Fleischeinkauf:

Kaufnekuh.de

Bäckereien:

Bio-Backstüble Zuck&Zaun GmbH

Wessenbergstr. 39

Oder Filiale Gottmannplatz:

Gottmannplatz 2

Reginbrot

Münzgasse 16

Mo. – Fr.: 09.00 Uhr – 19.00 Uhr

Unverpackt-Läden:

Unverpackt Konstanz

Mosbruggerstr. 16

78462 Konstanz

Mo-Sa: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr

SILO – Unverpackt Laden und Café

Obere Laube 65

78462 Konstanz

Mo – Fr: 11:00 Uhr – 18:30 Uhr

Sa: 09:00 Uhr – 18:00 Uhr

Direkt vom Hof:

REGIOMAT ® Haettelihof

Eier, Honig, Apfelsaft, etc.

direkt aus der Region

Mainaustr. 185

78464 Konstanz

© 2020 SEEsonale Studiküche

Rezepte für kleines Geld

Es ist Anfang des Semesters, der Semesterbeitrag, das Studiticket und viele neue Bücher müssen bezahlt werden. Zudem sind die Ersparnisse wegen des vergangenen Urlaubs in den Semesterferien aufgebraucht.

Es muss also etwas her, was lecker schmeckt, aber wenig kostet. Wenn es euch genauso geht, seht euch die folgenden Rezeptideen an. Diese sind nicht nur kostengünstig, sondern auch noch mit regionalen und saisonalen Zutaten einfach zuzubereiten.

Linseneintopf

4	45	1	Herbst-Winter	Vegan

Zutaten

- 400g Tellerlinsen (grün)
- 750g klein geschnittene Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün oder 2 Karotten, ½ Stange Lauch, 1 Pastinake, ¼ Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 3 Nelken (ganz)
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- Weißwein-Essig
- Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Klein geschnittene Kartoffeln, Suppengemüse und Linsen in einen großen Topf geben.
2. Die Zwiebel schälen und die drei Nelken in die ganze Zwiebel stechen und mit den Lorbeerblättern ebenfalls in den Topf geben (beides für den Geschmack, kann natürlich auch weggelassen werden).
3. Alles gut mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen.
4. Alles so lange köcheln lassen, bis es weich ist und das Wasser weg ist. Sollte es anfangs zu wenig Wasser gewesen sein, einfach noch etwas nach gießen.
5. Mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn ich Linseneintopf koche, koche ich immer sehr viel und verteilte es in Boxen. Die nächsten Tage stelle ich mir eine Box in die Mikrowelle und habe im Nu eine warme Mahlzeit.
Wer mag kann auch noch Schmand oder Quark dazu essen. Allerdings ist der Eintopf dann nicht mehr vegan und emittiert mehr CO_2.

Tipps & Tricks

Wenn ihr die Linsen ein paar Stunden vorher schon in den Topf gebt und großzügig mit Wasser bedeckt, können sie quellen und benötigen weniger Kochzeit.

Da Kartoffeln und Wurzelgemüse in Deutschland im Winter verfügbar sind, ist diese wärmende Mahlzeit perfekt für die kalte Jahreszeit.

220g CO_2 – Emission, isst man 50g Quark dazu kommen 170g CO_2-Emissionen hinzu.

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Ofenkartoffeln mit Quarkdip

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

4	60	1	Frühling - Herbst	Veggie

Zutaten

- 8 Kartoffeln (à ca. 230 g)
- 1/2 Bund Radieschen
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 500 g Magerquark
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL getrocknete Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1-2 TL Zitronensaft
- Zitronenscheiben und Dill
- Alufolie

Rezeptzubereitung

1. Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 175 °C) ca. 1 Stunde garen.
2. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden.
3. Gurke waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
4. Quark, Olivenöl, Radieschen, Gurke, Schnittlauch und Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
5. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Quarkdip servieren. Mit Zitrone und Schnittlauch garnieren. Guten Appetit!

Tipps & Tricks

Die 3 verschiedenen Sorten der Kartoffel:

1. Für Rezepte, bei denen die Kartoffel im Ganzen oder in Stückchen erhalten werden soll, eignen sich besonders festkochende Kartoffeln.

2. Die vorwiegend festkochende Kartoffel ist ideal für die Zubereitung von Eintöpfen oder Pommes Frites geeignet.

3. Wenn es bei Kartoffeln besonders weich zugehen soll wie z.B. für Knödel oder Kartoffelpüree, greift der Kartoffelkenner zur mehlig kochenden Kartoffelsorte.

© 2020 SEEsonale Studiküche

Kartoffelgratin

4	70	2	ganzjährig	Veggie

Zutaten

- 8 – 10 festkochende Kartoffeln
- 100 g geriebener Emmentaler
- 1 Packung Parmesan
- 300 ml Sahne
- 300 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Für die Form etwas Butter

Rezeptzubereitung

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen und anhand einer Reibe in dünne Scheiben hobeln.
3. Eine Auflaufform mit der Butter einreiben, damit später nichts anbrennt.
4. Die Kartoffelscheiben in der Auflaufform schichten. Jede Kartoffelschicht mit einer Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zudem mit Parmesan bestreuen.
5. Sahne und Milch miteinander vermengen und über die geschichteten Kartoffeln gießen. Die Kartoffelscheiben sollten gerade mit der Flüssigkeit bedeckt sein.
6. Die kompletten Kartoffeln, mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen.
7. Die Auflaufform ca. 50 – 60 Minuten im Ofen goldbraun gratinieren.

Tipps & Tricks

Schmeckt auch mit Zucchini oder Blumenkohl. Hierfür einfach nur die Hälfte der Kartoffeln verwenden und entweder die Zucchini oder den Blumenkohl in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Kartoffeln schichten.

Eine feine Beilage zu Fleischgerichten.

Bei dem Emmentaler müsst ihr aufpassen, dass dieser auch wirklich vegetarisch ist, denn oftmals ist bei Käse leider aufgrund von tierischen Labs nicht vegetarisch.

750g CO_2-Emmision pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Wrap-Pizza

1	8	1	Saisonunabhängig	Veggie

Zutaten

- Maiswrap
- Tomatensoße
- Geriebener Käse
- Belag je nach Gemüsekiste
- Oregano
- Salz
- Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Den Maiswrap mit der Tomatensoße bestreichen.
2. Nun Belag nach Wahl und Verfügbarkeit auf den Wrap legen. Beispielsweise Paprika.
3. Anschließend mit den Gewürzen verfeinern und den Käse drüberstreuen. Für 3-5min im Ofen backen lassen.

Tipps & Tricks

Die Wrap Pizza könnte zudem noch mit Schinken oder Salami belegt werden. Hierzu könnt ihr die regionalen Metzger verwenden.

Für den Käse gilt hier das gleiche wie beim Kartoffelgratin. Viele Käsesorten sind aufgrund des tierischen Labs nicht vegetarisch.

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Nudeln mit Tomaten-Knoblauch

2	15	1	Frühling - Sommer	Vegan

Zutaten

- 250g Spaghetti
- 5x Tomaten
- 3x Knoblauchzehen
- 1x Zwiebel
- frische Basilikumblätter
- Salz/Pfeffer

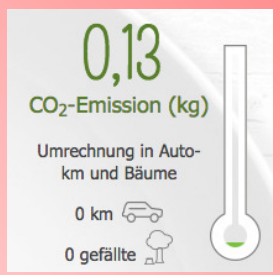
Rezeptzubereitung

1. Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
2. Nudelwasser salzen und Vollkornspaghetti ins Wasser geben. Die Spaghetti ca. 7-10 min kochen lassen.
3. Tomaten, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und ca. 10 min anbraten, bis die Tomaten weich sind.
4. Die frischen Basilikumblätter zerrupfen und zu den Tomaten geben.
5. Anschließend die Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps & Tricks

Frische Tomaten findet Ihr auch in unserer Gemüsekiste.

Als leckere Alternative kann gerne noch Sahne und Fetakäse zu den Tomaten dazugegeben werden.



https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Spinat-Omelette mit Feta

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

2	20	1	Frühling	Veggie

Zutaten

- 250 g TK- Spinat
- 3 EL Milch
- 5 Eier
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Feta
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- Butter zum Anbraten

Rezeptzubereitung

1. Eier und Milch in einer Rührschüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer beliebig würzen.
2. Spinat in einer Pfanne anbraten bis er zusammenfällt. Nach Geschmack mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
3. Kirschtomaten halbieren und Feta in dünne Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne schmelzen und Ei-Milch-Mischung hinzugeben. Auf kleiner bis mittlerer Hitze ca. 1 Min. köcheln lassen, danach Spinat, Feta und Kirschtomaten auf dem Omelette verteilen.
4. Eine Hälfte des Omeletts auf die andere klappen und weiterbraten, bis die Eier komplett gestockt sind, danach warm servieren. Guten Appetit!

Tipps & Tricks

Mal wieder zu viel gekocht?
Wenn 3 einfache Regeln beachtet werden, lässt sich Spinat getrost aufwärmen statt wegschmeißen:

1. Den übrigen Spinat direkt nach Zubereitung abgedeckt in den Kühlschrank stellen, aber nicht länger als einen Tag.
2. Spätestens am nächsten Tag bei mindestens 70 Grad wieder erwärmen, um Bakterien und Keime abzutöten.
3. Übrigen Spinat nur einmal wieder aufwärmen und dann komplett verzehren, nicht mehrfach erwärmen.

© 2020 SEEsonale Studiküche

schnell & einfach

Die Ernährung bleibt im Studium zwischen Referaten, Hausarbeiten und Nebenjobs oft auf der Strecke. Die einfachsten Lösungen am Studentenherd sind daher oft Tiefkühlpizza, Nudeln & Co. Geht zwar schnell, gesund ist aber etwas anders. Auf den folgenden Seiten findet ihr gesunde Rezepte mit frischen Zutaten, die sich schnell und einfach zubereiten lassen!

Kartoffeln mit Gemüse und Feta

2	25	1	Frühling-Herbst	Veggie

Tipps & Tricks

Für alle Fleischliebhaber gibt es folgende Abwandlung:

Einfach ein Hähnchenfilet mit Olivenöl einreiben, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit auf das Backblech geben. Nach 20 min habt Ihr ein schön saftiges Hähnchen mit einer leckeren Kartoffel-Gemüse-Feta Beilage (1,15 CO_2 – Emission).

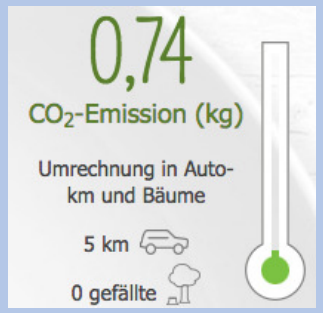
Das komplette Gemüse findet Ihr bei unser Gemüsekiste mit regionalem Gemüse von der Reichenau.

Zutaten

- 1x Zucchini
- 4x Kartoffeln
- 6x Karotten
- 1x Feta
- 1EL Olivenöl
- Paprikagewürz
- Salz/Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Zucchini, Karotten und Kartoffeln waschen und schälen.
3. Zucchini, Karotten, Kartoffeln und den Feta in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
4. Ein Esslöffel Olivenöl in die Schüssel dazu geben und anschließend mit Paprikagewürz, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Kartoffel-Gemüse-Feta-Mischung auf ein Backblech geben und für 20 min im Ofen backen.



https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Flammkuchen

2	35	2	Sommer - Herbst

Zutaten

Flammkuchenteig:

- 2 EL Öl
- 125ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 250g Mehl

Belag:

- 1 Becher Creme fraiche
- Birnen
- Schwarzwälder Schinken
- Rucola
- Salz
- Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einer einheitlichen Masse kneten. Anschließend dünn ausrollen.
2. Auf den ausgerollten Teig die Creme fraiche verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Schinken und die dünn geschnittenen Birnenscheiben auf den Teig gleichmäßig verteilen.
4. Bei 210 Grad 15min backen lassen.
5. Zuletzt den frisch gewaschenen Rucola auf den Flammkuchen geben und genießen!

Tipps & Tricks

Alternative: Man kann den Flammkuchen vielseitig belegen. Für Vegetarier ist ein Tomaten-Feta Belag empfehlenswert.
Auch Feigen mit Ziegenkäse und einem Hauch Honig solltet ihr probieren.
Für die Klassiker unter uns einfach Speckwürfel mit Zwiebelringen verwenden.
Hierbei ist der Kreativität keine Grenzen gesetzt!

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

170g CO_2 – Emission ohne Feta Käse

480g CO_2 – Emission mit Feta Käse

Hirsesalat

2	30	1	Sommer	Vegan/ Veggie

Zutaten

- 150g Hirse
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- ¼ Salatgurke
- 5 getrocknete Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- Frische Kräuter nach Wahl (z.B.: Basilikum, Zitronenmelisse, Schnittlauch)
- Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer
- Optional:
  100g Feta
  Sonnenblumenkerne

Rezeptzubereitung

1. Die Hirse mit etwas Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen.
2. Während die Hirse kocht, die restlichen Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Sobald die Hirse fertig ist, mit dem Gemüse vermengen und die klein gehackten Kräuter untermischen.
4. Möchte man das Gericht vegetarisch, den Feta in kleine Würfel schneiden und ebenfalls dazu geben.
5. Super lecker schmeckt der Salat auch mit angerösteten Sonnenblumenkernen. Dafür einfach eine Pfanne mit den Kernen erhitzen (ohne Öl) und warten bis die Kerne schön gold sind. Aber Vorsicht, sie brennen super schnell an!

Der Salat eignet sich perfekt dafür, um am nächsten Tag kalt gegessen zu werden und hält sich auch gut einige Tage im Kühlschrank.

Tipps & Tricks

Wenn man keine Zeit hat, kann man auch Couscous statt Hirse verwenden, da Couscous nicht kochen muss, sondern nur mit heißem Wasser übergossen werden und dann für ein paar Minuten quellen muss. Jedoch ist Couscous eine Import Ware und hat oft einen langen Weg aus Afrika oder Südamerika hinter sich, bis er in Deutschland im Supermarktregal ankommt.
Hirse stammt aus Deutschland und ist deswegen nachhaltiger.

Der Salat ist ein prima Sommersalat, wenn ihr an heißen Tagen keinen Appetit auf eine warme Mahlzeit habt.
Saisonal am besten im Juli zubereiten, denn in diesem Monat gibt es Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Gurke aus Deutschland zu kaufen.

© 2020 SEEsonale Studiküche

Frühlingshafte Spargelpasta

2	30	1	Frühling	Vegan

Zutaten

- 200g vegane Nudeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Chili (optional)
- 1 Bund grüner Spargel
- 300g Kirschtomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Orangensaft
- 30 ml vegane Sahne wie Soja- oder Hafercreme
- 1 El Olivenöl
- 1 Tl Currypulver
- 1 Tl Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Oregano, Basilikum, Rosmarin

Rezeptzubereitung

1. Die Nudeln gemäß der Packungsanleitung zubereiten. Vor dem Abschütten ein halbes Glas Nudelwasser abschöpfen.
2. Währenddessen die Knoblauchzehe, die Zwiebel und Chili fein hacken. Den Spargel in Stücke schneiden und die Kirschtomaten halbieren. Letztlich die Kräuter noch fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln glasig braten. Daraufhin den Knoblauch, Chili und den Spargel ebenfalls kurz andünsten.
4. Mit Orangensaft, Brühe, dem Nudelwasser ablöschen und die Flüssigkeiten kurz etwas einkochen lassen. Die Sahne und die Tomaten hinzugeben. Als letztes die Kräuter in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer sowie Gewürzen abschmecken.
5. Die Nudeln mit der Soße vermengen und servieren.

Tipps & Tricks

Die meisten Nudeln sind vegan, da sie nur aus Hartweizengrieß und Wasser bestehen. Es gibt jedoch auch leckere Alternativen aus beispielsweise Hülsenfrüchte, die zugleich als gute Eiweißquelle für Veganer dienen.

Käse zum Bestreuen kann durch eine Portion gehackte Nüsse gut ersetzt werden.

370g CO_2-Emission pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Brokkoli-Salat

4	20	1	Frühling-Herbst	Vegan

Zutaten

- 250g Brokkoli
- 1x Paprika (rot)
- 1x Apfel
- 30g Pinienkerne
- 25g Olivenöl
- 15g weiser Balsamico
- 1 TL Agavendicksaft
- 1TL Senf
- Salz/Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Brokkoli, Paprika und den Apfel waschen.
2. Den Brokkoli klein schneiden, in einzelne Röschen.
3. Brokkoli, Paprika, Pinienkerne und den Apfel in einen Mixer oder ähnliches Küchengerät geben und in ganz kleine Stücke schneiden. Falls Ihr keinen Mixer oder ähnliches Küchengerät habt, könnt ihr das Gemüse und Obst mit dem Messer klein schneiden. Es ist zu beachten, dass umso kleiner die Stücke sind, umso besser schmeckt der Salat.
4. Das Olivenöl, Balsamico, Agavendicksaft und Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps & Tricks

<u>Coole Fakten über Brokkoli:</u>
Wusstet Ihr, dass in 100g Brokkoli nur 30 Kalorien stecken?! Zudem enthält Brokkoli kein Fett aber sehr viele Ballaststoffe.
Das Gemüse gehört zu den Kreuzblütengewächsen und kann komplett verzehrt werden (auch Stängel und Blätter).

50g CO_2-Emission pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Blätterteigschnecken

4	20	1	ganzjährig

Zutaten

- 2 Blätterteige
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Schmand
- 1 Pck. Speck
- 1 Pck. geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Blätterteig aufrollen und mit Schmand bestreichen. Anschließend salzen und pfeffern.
2. Zwiebeln klein schneiden. Etwa eine halbe Zwiebel auf dem Blätterteig gleichmäßig verteilen.
3. Eine Packung Speck darauf verteilen.
4. Eine halbe Packung (oder je nach Belieben) geriebenen Käse darauf streuen.
5. Den Blätterteig vorsichtig an der kurzen Seite mit leichtem Druck zusammenrollen. Anschließend in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden.
6. Die Blätterteigschnecken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen.
7. Im Ofen bei 180°C ca. 10 – 15 Minuten goldbraun backen lassen.

Tipps & Tricks

Schnell gemacht und auch super für jede Party!

Wer es vegetarisch will, kann sich Zucchini, Tomaten, Zwiebeln und Auberginen kleinschneiten und in der Pfanne mit etwas Salz und Pfeffer anbraten. Die Masse danach auf dem Blätterteig verteilen. Mit Käse bestreuen und ab damit in den Ofen.

870g CO_2-Emmision pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

vegan & vegetarisch

Vegan oder vegetarisch kochen und somit auf Fleisch oder komplett auf tierische Produkte zu verzichten? Das kann doch gar nicht gesund, geschweige denn lecker sein! So jedenfalls die Vorurteile dieser Kategorie. Aber genau das ist falsch, denn eine gesunde Ernährung, die Krankheiten vorbeugt, beinhaltet eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Fleisch. Deswegen sollte man sich dessen bewusst sein und das geht viel leichter mit den nachfolgenden Rezepten. Denn diese sind nicht nur lecker, sondern es fehlt einem an nichts. Überzeugt euch selber!

Karottensuppe

4	35	2	Frühling - Herbst	Vegan

Zutaten

- 500g Karotten
- 70g Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 20 g Ingwer
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Kurkuma
- Vegane Sahne (Sojasahne)

Rezeptzubereitung

1. Als ersten Schritt die Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer ebenfalls von der Schale entfernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Nun im Topf die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Danach die Karotten dazugeben. 8 min bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Ingwer dazugeben. Zudem mit den Gewürzen verfeinern.
4. 15-20 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Anschließend mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.
5. Zu allerletzt die Suppe mit der veganen Sahne verfeinern.

Tipps & Tricks

Als Beispiel für vegane Sahne könntet ihr die Soja-Sahne, auch verkauft unter dem Namen Soja-Cuisine oder unter Soja-Whip, verwenden. Diese ist nicht nur gluten- und cholesterinfrei, sondern beinhaltet auch weniger Fett als herkömmliche Sahne.
Kaufen könnt ihr das Produkt bei Alnatura sowie Edeka oder Rewe.

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

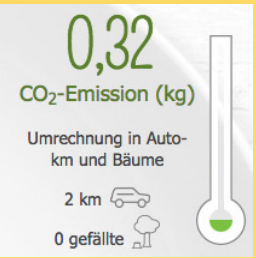
© 2020 SEEsonale Studiküche

Tipps & Tricks

<u>Coole Fakten über den cucurbita:</u>
Der Kürbis (cucurbita) gehört der Familie der Beerenfrüchte an. Genauer gesagt ist der Kürbis eine Panzerbeere.

Beim Kauf solltet Ihr darauf achten, dass der Kürbis noch einen Stiel hat. Fehlt der Stiel ist das ein Zeichen dafür, dass er nicht mehr so frisch ist. Auch der Klopftest ist bei dem Kauf eines Kürbis sehr hilfreich:

Hört sich der Kürbis hohl an, so ist er reif.



https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

Kürbissuppe

4	40	2	Herbst - Winter	Veggie

Zutaten

- 400g Kürbisfleisch
- 1x Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 TL Mehl
- 1Liter Gemüsebrühe
- 250g Sauerrahm
- Muskatnuss
- Frische Petersilie
- Salz/Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Das Kürbisfleisch und die Zwiebel in kleine Würfel scheiden.
2. Die Zwiebeln mit der Butter in einen Kochtopf geben und andünsten.
3. Den Kürbis in den Kochtopf geben. Anschließend das Mehl dazufügen und für ca. 1min anschwitzen.
4. Die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen.
5. Den Herd auf mittlere Hitze schalten und für ca. 30 min köcheln lassen.
6. Anschließend mit einem Pürierstab die Masse durchmixen.
7. Den Sauerrahm zu der Suppe hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
8. Die Kürbissuppe mit der Petersilie verfeinern und dekorieren.

© 2020 SEEsonale Studiküche

Rote Linsen Bolognese

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

2	25	2	Herbst	Vegan

Zutaten

- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 EL Olivenöl
- 120 g Rote Linsen
- 3 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g gehackte Tomaten
- Gewürze z.B. Oregano, Basilikum, Paprikapulver edelsüß, Chili
- 250 g Nudeln nach Wahl
- Salz & Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser geben und bissfest köcheln lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotte und Staudensellerie würfeln.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin kurz andünsten, dann Karotte, Sellerie, Linsen und Tomatenmark hinzufügen. Kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe und gehackten Tomaten ablöschen.
3. Circa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Anschließend mit reichlich Oregano, Basilikum, Paprikapulver und Chili würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Linsen Bolognese zu den Nudeln genießen!

Tipps & Tricks

Rote Linsen versorgen unseren Körper mit wichtigen Mineralstoffen, wie Eisen, Zink, Folsäure, Magnesium sowie einer Reihe von B-Vitaminen.

Es lohnt sich also, die kleinen Kraftpakete aus dem Orient inmitten der stressigen Prüfungsphase in den Speiseplan einzubauen!

Vor dem Kochen sollten die roten Linsen mithilfe eines Siebs gut durchgespült werden.

Im Gegensatz zu diesem veganen Bolognese-Gericht hat Spaghetti Bolognese mit Hack-fleisch eine CO-2-Emission (kg) von ca. 1.16, was umgerechnet 8 Auto-km darstellt.

(https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner)

© 2020 SEEsonale Studiküche

Tipps & Tricks

Die unteren Stängel des Spargels schmecken meistens holzig, deshalb schneidet man sie ab oder bricht den Spargel an der Unterseite. Beim Brechen geht der holzige Teil des Spargels automatisch ab.

Je besser der Wein, desto besser die Soße!

Spargelpfannkuchen

4	30	3	Frühling	Veggie

Zutaten

Für den Teig:
- 250 g Mehl
- 400 – 450 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Butter zum backen

Für die Spargel:
- 1,5 kg Spargel
- Salzwasser
- 1 Prise Zucker

Für die Sauce Hollandaise:
- 150 ml Weißwein
- 3 - 4 Eigelb
- 175 g Butter
- 1 halbe Zitrone
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Zunächst den Spargel schälen und anschließend in einen großen Topf mit Salzwasser geben. Die Spargel sollten im Wasser schwimmen können (Viel Wasser benutzen). Einer große Prise Zucker in das Salzwasser geben. Das Wasser zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer Hitze (ohne dass das Wasser kocht) 15- 20 Minuten weich kochen.
2. Während der Spargel auf dem Herd ist, rührt man den Pfannkuchenteig zusammen. Hierfür die Eier, das Mehl und die Milch miteinander vermengen und mit einer Prise Salz abschmecken.
3. Für die Sauce Hollandaise erhitzt man den Wein leicht in einem Topf. Wenn der Wein erhitzt ist, stellt man den Herd auf die niedrigste Stufe, denn die Soße kann sehr leicht gerinnen.
4. Das Eigelb wird in den Wein gegeben und mit einem Schneebesen aufgeschlagen. Hierfür hält man den Topf am besten schräg, dass die ganze Masse in einer Topfhälfte ist und macht schnelle kreisende Bewegungen mit dem Schneebesen.
5. Nach und nach rührt man die Butter unter. Hierfür am besten immer nur in kleinen Stücken in den Topf geben, schmelzen lassen und die Sauce anschließend nochmal aufschlagen.
6. Die Soße schmeckt man mit einer Prise Salz, Zucker und dem Zitronensaft ab.
7. Um die Pfannkuchen auszubacken, nimmt man eine Pfanne und erhitzt darin etwas Butter. Ist die Butter erhitzt, macht man eine Schöpfkelle Teig in die Pfanne und lässt diesen auf mittlerer Hitze goldbraun backen. Wichtig ist, dass man ihn wendet.

890g CO_2-Emmision pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Spinat-Feta Lasagne

2	60	2	Sommer	Vegetarisch

Zutaten

- 500g gehackter, gefrorener Spinat (noch besser: frischer Spinat, wie z.B. Baby Blattspinat, einfach einkochen)
- 200g Bio Feta
- Lasagneblätter (gibt es auch als Vollkorn Variante oder sogar aus Bohnen oder Linsen)
- 2 Tomaten
- 100g geriebener Bio Käse
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Öl, Salz und Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne anbraten.
2. Den Spinat, Salz und Pfeffer hinzugeben.
3. Während der Spinat in der Pfanne auftaut und köchelt, die Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Den Feta mit den Händen zerbröseln.
5. Lasagne schichten:
   - Etwas Spinat auf dem Boden der Auflaufform verteilen, Feta darüber streuen.
   - Dann ein paar Tomatenscheiben darauf legen und mit Lasagneblättern überdecken.
   - Die nächsten Schichten: Spinat, Feta, Tomatenscheiben, Lasagneblätter.
   - Am Ende den geriebenen Käse darüber verteilen.
6. Die Lasagne bei 200Grad Ober-/Unterhitze (180Grad Umluft) für 30 min. im Ofen backen.

Tipps & Tricks

Reste lassen sich super in Boxen verteilen und am nächsten Tag in der Mikrowelle aufwärmen.

Bei der Wahl des Käses immer darauf achten, dass dieser tatsächlich vegetarisch ist. (Achtung: tierisches Lab!)

1.210g CO_2-Emission pro Portion
https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Einmal gekocht, zweimal genießen

Es ist mal wieder Schnitzel-Tag in der Mensa und ihr habt keine Lust euch in der ewig langen Schlange anzustellen?
Stattdessen hättet ihr viel mehr Lust darauf, euch gleich nach Vorlesungsende an den Seerhein in die Sonne zu setzen?
Super, dann kocht einfach die Tage davor eins der folgenden Rezepte und nehmt eine Portion davon an langen Uni-Tagen mit.
Oft denkt man gar nicht, wie unglaublich gut (manchmal sogar besser, da die Gewürze intensiver werden) Mahlzeiten nach ein, zwei Tagen schmecken. Und keine Sorge, viele Gerichte schmecken warm, wie kalt sehr gut.

Ofengemüse

nach belieben	40	2	Sommer	Vegan

Tipps & Tricks

Ein perfektes Uni Essen, da es auch am nächsten Tag sehr lecker kalt schmeckt.

Dieses Essen kannst du ganz unabhängig von der Saison essen, denn das Gemüse kannst du dir frei nach saisonaler Verfügbarkeit zusammenstellen.

340g CO_2 – Emission, mit Kartoffeln, Paprika, Pastinake, Champignons, rote Zwiebel, Karotten und Kichererbsen

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

Zutaten

Saisonales Gemüse nach Wahl, z.B.:

- Kartoffeln
- Karotten
- Zucchini
- Fenchel
- Kürbis
- Rote Bete
- Paprika
- Pastinake
- Getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer

Optional:

- Kichererbsen
- Getrocknete Tomaten
- Bio Feta

Rezeptzubereitung

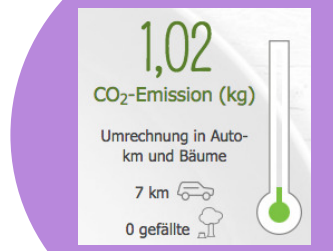
1. Gemüse nach Geschmack und Saison auswählen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Auf einem Backblech verteilen.
3. Etwas Öl, sowie Thymian, Salz und Pfeffer darüber verteilen.
4. Mit den gewaschenen Händen kurz alles durchmischen.
5. Das Blech für 20-30 min. bei 200 Grad Ober-/Unterhitze in den Ofen schieben.
6. Optional kann man vor dem Servieren noch Kichererbsen (aus der Dose), kleingeschnittene getrocknete Tomaten und/oder Feta dazu geben.

Dieses Gericht kann man prima an die Jahreszeit anpassen, im Herbst mit Kürbis, im Winter mit Wurzelgemüse und im Sommer mit Zucchini und Paprika.

Es sind keine Mengenangaben vorhanden, da man das ganz nach Belieben variieren kann.

© 2020 SEEsonale Studiküche

Gefüllte Wraps



https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

6	15	1	Frühling

Zutaten

- 6x Tortillas
- 500g Hackfleisch
- 1x Salatkopf
- 2x Tomaten
- 1x Dose Mais
- 1x Paprika
- 1x Becher Schmand
- 100g geriebener Gouda
- 1x Knoblauchzeh
- Paprikagewürz

Rezeptzubereitung

1. Salat, Tomaten, Knoblauch und Paprika waschen und klein schneiden.
2. Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten.
3. Nachdem das Hackfleisch fast durch gebraten ist, Tomaten, Paprika und Mais dazugeben und für weitere 5 min anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schmand und Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken.
5. Nun können die Wraps auch schon befüllt werden. Zuerst werden die Tortillas mit der Schmandmasse bestrichen. Danach einfach das Hackfleisch, den Salat und den geriebenen Käse dazugeben. Zu guter Letzt die Wraps zusammenrollen.

Tipps & Tricks

Ihr könnt die Wraps sehr gut als Mittagessen mitnehmen. Falls Ihr keine Lust auf Kochen habt, könnt Ihr auch ganz einfach kalte Wraps machen. Einfach die Tortillas mit Frischkäse bestreichen und beispielsweise mit Käse, Salat, Tomaten und Gurken belegen. Anschließend zusammenrollen und fertig ist die kalte Köstlichkeit.

Dieses Gericht geht auch vegetarisch. Einfach das Hackfleisch durch veganes Hackfleisch (Soja, Sonnenblumen-kernprotein, Erbseneiweiß oder Weizeneiweiß) ersetzen. Hier jedoch bei der Wahl des Käses beachten, dass dieser tatsächlich vegetarisch ist. (Achtung: tierisches Lab)

© 2020 SEEsonale Studiküche

Tipps & Tricks

Für die mediterrane Note anstatt Sonnenblumenkerne, Pinienkerne verwenden.

Als Beilage zum Grillen sehr gut geeignet.

Kann man am nächsten Tag sehr gut mitnehmen und nochmals genießen.

Gnocchi-Salat

4	25	1	Sommer	Veggie

Zutaten

- 800 g Gnocchi
- 1 Glas eingelegte Tomaten
- 4 – 6 frische Tomaten
- schwarze Oliven
- 1 Strauch Rucola
- Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. gehobelter Parmesan
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und laut Verpackung kochen. Anschließend erkalten lassen.
2. Die eingelegten Tomaten aus dem Glas nehmen und gut abtropfen lassen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
3. Frische Tomaten abwaschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben.
4. Die Oliven in der Hälfte durchschneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
5. Die erkalteten Gnocchi in die Schüssel geben und gut umrühren.
6. Das Olivenöl und den Balsamicoessig zugeben und mit einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer abschmecken.
7. Den Rucola waschen und zugeben.
8. Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne anrösten und über den Salat geben.
9. Zum Schluss den gehobelten Parmesan unterheben.

380g CO_2-Emmision pro Portion.

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Gefüllte Paprika

2	40	1	Frühling – Herbst	Vegan

Zutaten

- 2 Paprika
- 60 g Risottoreis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 40g rote Linsen
- 1 Bund Suppengemüse
- 75g (TK-) Spinat
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 El Olivenöl
- 1 El Ajvar
- 1 Tl Paprikapulver
- 1 Tl Curry
- Salz und Pfeffer
- Rosmarin, Thymian, Majoran, Petersilie

Rezeptzubereitung

1. Den Knoblauch, die Zwiebeln, die Chilischote, das Suppengemüse und Kräuter fein hacken. Die Paprika jeweils halbieren und entkernen. Das Suppengemüse würfeln.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln sowie Chili kurz andünsten. Anschließend Reis, Suppengemüse, Linsen und Spinat (gefroren) hinzugeben. Alles kurz anbraten und mit etwas Brühe ablöschen. Nach und nach Brühe hinzugeben und unter Rühren verkochen lassen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat. Anschließend mit Ajvar, den Gewürzen und Kräutern sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Paprikahälften befüllen und in eine ofenfeste Form geben. Etwas Wasser oder Brühe in die Form geben, damit nichts anbrennt und alles im Backofen bei 200° C für 20 min backen.
4. Dazu passt: ein Blattsalat sowie ein Dip.

Tipps & Tricks

Bei Fleischeslust kann der Klassiker auch mit Sojaschnetzeln gefüllt werden, welche nach kurzem Quellen in Brühe als Hackfleischersatz dienen.

Die Paprika schmecken auch super am nächsten Tag kalt mit einem Joghurt-Dip oder einer veganen Alternative.

320g CO_2-Emission pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Tipps & Tricks

Perfekt zur Süße der Wassermelone passt Rucola-Salat.

Wassermelonensalat

4

20

1

Sommer

Veggie

Zutaten

- 1 kleine Wassermelone
- Schwarze Oliven
- 1 Feta
- Walnusskerne
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Die Wassermelone teilen und anschließend in Scheiben schneiden. Die Schale von den Wassermelonenscheiben abschneiden und diese von den Kernen trennen. Anschließend die Wassermelonenscheiben in Mundgroße Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Den Feta in kleine Würfel schneiden und zu der Wassermelone geben.
3. Die Oliven werden in der Mitte geteilt und ebenfalls in die Schüssel gegeben.
4. Anschließend eine Zitrone auspressen und den Saft in die Schüssel geben.
5. Etwas Olivenöl zugeben und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Salat vermengen.
6. Die Walnusskerne in einer Pfanne kurz erhitzen und über den Salat streuen.

690g CO_2-Emmision pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Klassiker

Es muss nicht immer neu und ausgefallen sein. Manchmal hat man einfach wieder Lust auf etwas Traditionelles.
Erinnert euch zurück:
Ihr seid als Kind sonntags zu eurer Großmutter zum Essen gegangen. Schon als die Haustüre geöffnet wurde, habt ihr diesen phänomenalen Geruch in der Nase gehabt. Selbstgekochtes Essen!
Eure Großmutter stand bestimmt stundenlang in der Küche, um euch euer Lieblingsessen zu servieren.
Und wir wissen alle: Omas Küche ist die Beste!
Um euch ein bisschen in deine Kindheit zu versetzen, haben wir euch ein paar „Klassiker“ zusammengestellt. Natürlich benötigen diese ein bisschen Zeit. Aber glaubt uns, es lohnt sich!

Rinderrouladen

4	150	3	Herbst/Winter

Zutaten

Für die Rouladen:

- 8 Stk. Rinderstreifen
- 16 Stk. Bauchspeck (Scheiben)
- 1 Zwiebel (fein in Streifen geschnitten)
- 10 Stk. Essiggurken (feine Streifen)
- Senf, Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Butter zum anbraten

Für die Soße:

- Wurzelgemüse (Sellerie, Lauch, Karotten, Zwiebeln)
- 1 Flasche Rotwein
- Salz, Pfeffer
- Speisestärke
- Butter zum Anbraten

Rezeptzubereitung

1. Rindfleisch mit je einem Esslöffel Senf und Tomatenmark einreiben. 2 Scheiben Bauchspeck auf eine Scheibe Rindfleisch legen. Danach einige fein geschnittene Zwiebelringe abwechselnd mit fein geschnittenen Essiggurken (der Länge nach) darauflegen. Abschließend salzen und pfeffern und vorsichtig zusammenrollen. Die Roulade mit einem feinen Faden oder Spießen befestigen, damit sie nicht auseinanderrollen.
2. Die Rouladen mit etwas Butter scharf von jeder Seite in der Pfanne anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
3. In die gleiche Pfanne etwas Butter geben und grob geschnittenes Wurzelgemüse (Sellerie, Lauch, Karotten und Zwiebeln) anbraten.
4. Das Wurzelgemüse mit einer Flasche Rotwein ablöschen und die Rouladen in die Pfanne geben. Gegebenenfalls mit etwas Wasser auffüllen, sodass die Rouladen bedeckt sind. Mindestens 2 Stunden kochen lassen.
5. Nach der Kochzeit die Rouladen aus der Pfanne nehmen und die Soße sieben. Das Wurzelgemüse kann weggeschmissen werden.
6. Die Soße wird nun wieder aufgekocht und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Zudem dickt man die Soße mit etwas Speisestärke an. Hierfür einen Teelöffel Speisestärke in etwas lauwarmem Wasser auflösen und unter die Soße mischen.
7. Am Ende Rouladen wieder in die Soße geben und noch einmal wenden damit sie von allen Seiten nochmals heiß werden.

Tipps & Tricks

Die Rouladen sollten während des ganzen Kochprozesses bedeckt sein, sonst trocknen sie aus

Je besser der Wein, desto besser die Soße!

Die Rouladen passen perfekt zu Schupfnudeln!

2.860g CO_2-Emmision pro Portion

Achtung!
Höchster Wert!

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Käsespätzle mit Pilzen und Petersilie

2	25	2	Fühling	Vegetarisch

Zutaten

- 250g Spätzle (getrocknet)
- 200g Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln oder ½ normale Zwiebel
- ½ Packung tiefgefrorene Petersilie oder zwei Stiele frische Petersilie
- 100 geriebener Bio Käse (ganz gleich welche Sorte)
- Ein Schuss Bio Milch
- Öl
- Muskatnuss (ein absolutes Muss!)
- Salz und Pfeffer

Rezeptzubereitung

1. Spätzle nach Packungsanweisung kochen.
2. In der Zwischenzeit die Pilze in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl sehr scharf anbraten.
3. Die Zwiebeln klein schneiden und hinzugeben
4. Sobald die Spätzle fertig sind, das Wasser abgießen und sie in die Pfanne mit den Pilzen geben.
5. Den Käse und die klein gehackte Petersilie hinzugeben und alles vermischen.
6. Ein Schuss Milch hinzugeben, damit es cremiger wird und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken

Sollten Spätzle übrigbleiben (lediglich gekochte, nicht mit Käse etc. vermischt), kann man daraus ganz einfach ein süßes Rezept machen: Spätzleauflauf mit Kirschen

Tipps & Tricks

Bei den Spätzle sollte man darauf achten, dass Bio Eier verwendet worden sind.

Champignons werden im Frühling in Deutschland geerntet.
Bei der Lagerung solltet ihr darauf achten, die Pilze aus der Plastikverpackung zu nehmen und in Zeitungspapier einzuschlagen, bevor ihr sie in den Kühlschrank gebt. Pilze schimmeln nämlich sehr schnell.

Bei der Wahl des Käses sollte beachtet werden, dass dieser häufig aufgrund von tierischen Labs nicht vegetarisch ist.

630g CO_2 – Emission pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Putengeschnetzeltes mit Kartoffelbrei

4	45	2	ganzjährig

Zutaten

Für das Geschnetzelte:
- 4 Putenschnitzel
- 2 Zwiebeln
- 2 Tl Gemüsebrühe
- 300 ml Sahne
- Speisestärke
- Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelbrei:
- 1 kg Kartoffeln (mehligkochende)
- ¼ Liter Milch
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Rezeptzubereitung

1. Kartoffeln abwaschen und mit Schale in einem großen Topf Wasser weichkochen lassen.
2. Das Putenfleisch in 1 cm breite Streifen schneiden und in der Pfanne mit etwas Butter scharf anbraten.
3. Derweilen Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und zu dem angebratenen Fleisch geben.
4. Wasser mit Gemüsebrühe anrühren. Sobald die Zwiebeln angebraten sind, mit der Gemüsebrühe ablöschen.
5. Die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Speisestärke in ein wenig warmem Wasser auflösen und in die Soße geben.
7. Die Kartoffeln direkt nach dem abgießen schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen.
8. Währenddessen die Milch und Butter erhitzen, zu der Kartoffelmasse geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Tipps & Tricks

Das Fleisch kann durch Pilze ersetzt werden, dann erhält man eine Pilzrahmsoße. Hierfür einfach die Pilze kurz abwaschen und in Scheiben schneiden. Alle anderen Arbeitsschritte bleiben gleich.

Frische Petersilie passt wunderbar zu beiden Soßen.

790g CO_2-Emmision pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Kaiserschmarrn mit Erdbeer-Rhabarber-Soße

1 Große 2 Kleine	40	2	Frühling	Veggie

Tipps & Tricks

Die Variante kann auch ganz einfach vegan zubereitet werden:
Einfach die Eier weglassen und das Mehl auf 90 g verdoppeln und die Hafermilch erhöhen.

Zutaten

Für den Kaiserschmarrn:

- 2 Eier
- 25g Zucker
- 60 ml (Hafer-)Milch
- 50 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 60g Mehl
- 1 Tl Backpulver
- 2 El Margarine
- Puderzucker

Für die Soße:

- 1 El Margarine
- 10 Erdbeeren
- ½ Stange Rhabarber
- 1 Tl Vanillezucker
- 50 ml Apfelsaft
- 1 Tl Speisestärke

Rezeptzubereitung

1. Erdbeeren und Rhabarber in Stücke schneiden und kurz mit dem Vanillezucker anbraten. Anschließend mit Apfelsaft ablöschen und je nach gewünschter Bissstärke einkochen. Den Teelöffel Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und in die Soße einrühren. Zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß schaumig schlagen. In einer anderen Schüssel Eigelb, Zucker, Hafermilch, Mineralwasser, Mehl, Salz und Backpulver vermengen und unter den Eischnee heben.
3. In einer Pfanne die Margarine auf mittlerer Hitze schmelzen und den Teig einfüllen. Warten bis die Unterseite angebacken ist und dann mit Löffel und Gabel in einzelne Stücke zerreißen.
4. Mit Puderzucker dekorieren und der Soße servieren.

390g CO_2-Emission pro Portion (ohne Rhabarber, da noch nicht erfasst.)
https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Für Naschkatzen

Lust auf etwas Süßes, aber nicht auf Unmengen an Zusatzstoffen, Geschmacksverstärker und weißen Haushaltszucker? Dann sind die folgenden Rezepte etwas für euch.

Es wird zwar Zucker verwendet, aber ihr könnt die Menge immer an euren individuellen süßen Zahn anpassen. Zudem spart ihr euch beim selber backen die Plastikverpackung.

Selbstverständlich sollten Süßspeisen nie der Hauptbestandteil der Ernährung sein, sondern immer nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Backt man selbst, wird einem oft erst bewusst, wie viel Zucker, Butter etc. in Gebäck und Kuchen ist. Trotzdem spricht natürlich nichts dagegen, auch mal zu sündigen.

Viel Spaß beim Nachbacken!

Erdbeer-Rhabarber-Crumble

2	40	1	Frühling	Vegan

Zutaten

- 90g Brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 150g Mehl
- 90g Margarine
- Zitronenabrieb (optional)
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Zucker (optional)
- 250 g Erdbeeren
- 300g Rhabarber

Rezeptzubereitung

1. Das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden. Je nach Belieben das Obst leicht zuckern und bei Seite stellen.
2. Den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
3. Den braunen Zucker, Vanillezucker, Mehl, Salz, Margarine und Zitronenabrieb zu Streuseln verkneten.
4. Das durchgezogene Obst abschütten und in eine Auflaufform schichten. Anschließend die Streusel darauf verteilen.
5. Für 25 min. im Backofen backen und lauwarm genießen.

Tipps & Tricks

Das Rezept kann beliebig mit saisonalem und regionalem Obst, wie Pflaumen, Birnen, Äpfel etc., variiert werden.

Auch die Streusel können beliebig, beispielsweise mit Zimt verfeinert werden.

Am besten lauwarm mit einer Kugel Eis servieren.

180g CO_2-Emission pro Portion
(ohne Rhabarber, da noch nicht erfasst.)

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Veganer Brownie

2	35	2	Frühling - Herbst	Vegan

Tipps & Tricks

Unglaublich aber wahr! Dieser Brownie schmeckt wie ein normaler Brownie, nur viel gesünder. Lasst euch von den schwarzen Bohnen nicht abschrecken, das Ergebnis wird für sich sprechen.
Zudem ist diese Süßspeise glutenfrei.

Zutaten

- 200g schwarze Bohnen aus der Dose
- 4 TL Biokakao
- 2 EL Honig
- Dunkle Schokolade
- Nüsse

Rezeptzubereitung

1. Die schwarzen Bohnen aus der Dose in ein Sieb schütten und waschen. Anschließend in eine Schüssel geben.
2. Den Kakao und den Honig hinzufügen.
3. Anschließend mit dem Pürierstab zu einer Masse pürieren.
4. Klein gehackte Schokoladenstücke dazugeben und in eine Form füllen.
5. Über den Teig in der Form klein gehackte Nüsse und Schokolade streuen.
6. Anschließend bei 180 Grad 20 min backen.

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Apfelpfannküchlein

3	25	1	Herbst	Veggie

Zutaten

- 150 g Mehl
- 50 g Zucker
- 100 ml Milch
- 2 Eier (M)
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL gestr. Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 Äpfel
- 1 TL Puderzucker

Rezeptbeschreibung

1. Äpfel schälen, vierteln, vom Kern befreien und in kleine Scheiben schneiden.
2. Mehl, Zucker, Eier, Salz & Zimt in Schüssel geben und verrühren. Milch dazugeben und weiter verrühren (mit Quirl). So viel Milch hinzufügen, bis der Teig flüssig genug ist.
3. Etwas Öl in Pfanne erhitzen. Derweil Äpfel in Teig unterrühren.
4. Wenn Öl heiß genug ist, runter auf mittlere Stufe gehen und Teig in kleinen Küchlein auf jeder Seite 2-3 Minuten backen, bis Teig goldgelb gebacken ist, bis der Teig alle ist. Ggf. erneut Öl erhitzen.
5. Pfannküchlein noch mit etwas Puderzucker bestreuen und abkühlen lassen. Reicht für ca. 8 - 10 kleine Küchlein!

Tipps & Tricks

Schon gewusst?
Die Haupterntezeit von Äpfeln erstreckt sich von September bis November. Da die meisten Äpfel sehr gut gelagert werden können, bekommst du das knackige Kernobst das ganze Jahr über - auch in unserer Gemüsekiste direkt an der HTWG!

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Nicecream

4 | 1 Tag | 1 | Sommer | Vegan

Zutaten

Variante 1:

- 150 g Bananen
- 1 Pfirsich
- 100 g gefrorene Himbeeren
- 100 ml Wasser

Variante 2:

- 150 g Bananen
- 30 g Mandelmus
- 50 g Kokosmus
- 3 EL Kokosmilch
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Kokosraspeln

Rezeptzubereitung

Variante 1:

1. Die Bananen in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und über Nacht ins Gefrierfach legen.
2. Am nächsten Tag die gefrorenen Bananen, die Himbeeren, den Pfirsich und das Wasser zu einer cremigen Masse pürieren.
3. Die Nicecream in eine Schüssel füllen und sofort servieren.

Variante 2:

1. Die Bananen in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und über Nacht ins Gefrierfach legen.
2. Am nächsten Tag die gefrorenen Bananen, das Mandelmus, das Kokosmus und die Kokosmilch fein pürieren.
3. Anschließend die gehackten Mandeln und Kokosraspeln unterrühren.
4. Die Nicecream in eine Schüssel füllen und sofort servieren.

Tipps & Tricks

Mit ein paar Blätter frischer Minze oder Basilikum erhältst du gleich einen ganz anderen, aber außergewöhnlichen Geschmack.
Eine weitere Variante wäre die Bananen mit 1 TL Backkakao, 40 ml Espresso zu pürieren. Anschließend 30 – 40 g Zartbitter-schokotropfen unterrühren.

50g CO_2-Emmision pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Caipirinha-Torte

4	45	2	Sommer

Zutaten

- 150 g Löffelbiskuit
- 125 g weiche Butter
- 4 Bio-Limetten
- 100 g Puderzucker
- 400 g Schmand
- 4 EL Gelatinepulver oder 10 Blatt Gelatine
- 400 g Sahne
- 6 EL Cachaca (oder anderer Zuckerrohrschnaps)
- 1 Pck. Pistazien

Rezeptzubereitung

1. Eine Springform mit Backpapier auslegen.
2. Den Löffelbiskuit in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerbröseln. Die Butter währenddessen in einem Topf schmelzen. Den Löffelbiskuit zur Butter geben und gut vermengen. Anschließend die Masse auf den Boden der Springform drücken.
3. Die Limetten heiß abwaschen und die Schale von 3-4 Limetten abreiben. Anschließend den Saft von 3 Limetten auspressen. Den Schmand mit dem Limettensaft glattrühren und die Limettenschalen und den Puderzucker unterrühren. Danach das Gelatinepulver unterrühren.
4. Den Zuckerrohrschnaps zugeben und gut umrühren. Anschließend die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
5. Die Masse auf dem Löffelbiskuitboden verteilen und glattstreichen. Anschließend für min. 3 Stunden in den Kühlschrank.

Tipps & Tricks

Wenn du Blattgelatine verwendest, löse sie in einer separaten kleinen Schüssel mit 10 – 12 EL warmen Wasser auf und gebe es anschließend in die Masse.

Je nach Belieben kann mehr oder weniger Limettensaft verwendet werden.

Schmeckt auch fantastisch ohne Alkohol!

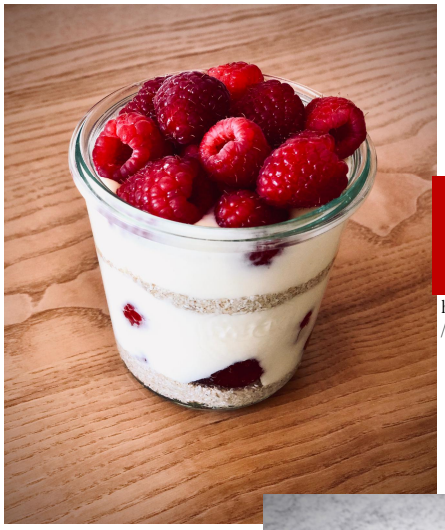
Anstatt der tierischen Gelatine kann auch auf pflanzliche Alternativen wie beispielsweise Agar-Agar zurückgegriffen werden.

450g CO_2-Emmision pro Portion

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

© 2020 SEEsonale Studiküche

Dessert-Joghurt



440g CO_2 – Emission

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

320g CO_2 – Emission

https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

4	5	1	Frühling-Sommer	Veggie

Zutaten

Variante 1:

- 1x Becher Vanillejoghurt
- 125g frische Himbeeren
- 50g Haferflocken

Variante 2:

- 1x Becher Naturjoghurt
- 100g frische Erdbeeren
- 1TL Honig
- 1TL Chiasamen

Rezeptzubereitung

Variante 1:

1. 125g Himbeeren waschen.
2. 25g der Haferflocken in eine Schüssel geben und die hälfte der Himbeeren auf die Haferflocken schichten.
3. Die Hälfte des Vanillejoghurts auf die geschichteten Himbeeren geben und 25g Haferflocken auf den Joghurt verteilen und den restlichen Joghurt auf die Haferflocken geben.
4. Zum Schluss die übrigen Himbeeren als Deko auf dem Joghurt verteilen.

Variante 2:

1. Den Naturjoghurt mit dem Honig und den Chiasamen mischen.
2. 50g der Erdbeeren waschen und halbieren. Anschließend diese zu dem Joghurt geben und vermischen.
3. Die anderen 50g Erdbeeren waschen und als Deko auf den Joghurt geben.

Tipps & Tricks

Habt Ihr gewusst, dass die Erdbeerzeit von dem Wetter abhängig ist?
Deswegen ist die Erdbeerzeit von Jahr zu Jahr unterschiedlich. In der Regel beginnt die Saison im Mai und endet spätestens im August. Der Höhepunkt der Saison liegt im Juni/Juli.

Erdbeeren können auch auf dem Balkon angebut werden. Wichitg ist nur, dass die Erdbeeren einen Sonnenplatz haben. Je nach Sorte (Wald- oder Monatserdbeeren) können sie auch im Halbschatten angebaut werden.

© 2020 SEEsonale Studiküche

Quellenverzeichnis

https://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittel-richtig-lagern-645.html (Stand: 06.06.2020)

https://www.daskochrezept.de/magazin/tipps-und-tricks/kuechenpraxis/kuehlschrank-richtig-einraeumen_151719.html
(Stand: 06.06.2020)

https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/lagerung-von-lebensmitteln-im-kuehlschrank
(Stand: 06.06.2020)

https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/das-mindesthaltbarkeitsdatum-ist-kein-verfallsdatum (Stand: 06.06.2020)

https://recup.de/(Stand: 06.06.2020)

https://restegourmet.de/(Stand: 06.06.2020)

https://www.smarticular.net/lebensmittel-einfrieren-im-glas-und-ohne-plastik-so-klappts/ (Stand: 06.06.2020)

https://utopia.de/ratgeber/zero-waste-leben-ohne-muell/ (Stand: 06.06.2020)
https://utopia.de/mindesthaltbarkeitsdatum-diese-checkliste-zeigt-wie-lange-lebensmittel-wirklich-halten-82095/ (Stand: 06.06.2020)

https://www.verbraucherzentrale.de-/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindest-haltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452
(Stand: 06.06.2020)

Bildverzeichnis

Bild „Milchkanne und Glas“. S. 10

https://de.dreamstime.com/stock-abbildung-flasche-und-glas-mit-der-milch-gezeichnet-karikaturart-image87002805
(Stand: 06.06.2020)

Bild “Kühlschrank”, S.12
https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2019-06/LMV%20Lehrerinfo%20Richtig%20lagern.pdf (Stand: 06.06.2020)

Bild „Logo Restegourmet“, S. 14
https://restegourmet.de/ (Stand: 06.06.2020)

Bild „Unverpackt Laden“, S. 16
https://wochenzeitung.de/zwei-neue-geschaefte-mercatura/ (Stand: 06.06.2020)

Bild „Stoffbeutel“, S. 17
https://www.pinterest.com/pin/859413541372886368 (Stand: 06.06.2020)

Bild „Recup-Becher”, S. 17
https://recup.de/der-recup
(Stand: 06.06.2020)

© 2020 SEEsonale Studiküche