



80

Rezepte



30

Gemüse und Obst

Inhalt

- 8 Zu diesem Buch
- 10 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 Klimaschonend essen – was bedeutet das eigentlich?**
- 15 Wie unsere Ernährung das Klima beeinflusst
- 18 Gesunder Planet – gesunde Menschen
- 25 Pflanzenbetont essen
- 31 Gemüse und Obst**
- 31 Regional und saisonal
- 35 Klimabilanz von exotischen Früchten
- 37 Hülsenfrüchte
- 40 Nüsse, Kerne und Samen
- 43 Tierische Lebensmittel**
- 43 Milch und Milchprodukte
- 45 Fleisch
- 52 Eier
- 54 Pflanzliche Alternativen für für Fleisch und Milch
- 59 Getreide, Getränke und Schokolade**
- 59 Getreide
- 63 Getränke
- 65 Schokolade
- 67 Lebensmittelverschwendung vermeiden**
- 69 Was werfen wir weg und warum?
- 71 Einkauf planen
- 71 Lebensmittel richtig lagern



164

Für jede Jahreszeit



76

Energiesparen in der Küche



14

Klimaschonend essen – was bedeutet das eigentlich?

74 Lebensmittel länger haltbar machen

75 Reste verwerten

77 **Energiesparen in der Küche**

77 Energiesparen beim Kochen

78 Energiesparen beim Backen

79 Energiesparen bei Kühlschrank und Gefriertruhe

80 **Rezepte**

81 Gut zu wissen

84 Frühling

104 Sommer

126 Herbst

144 Winter

164 Für jede Jahreszeit

186 **Anhang**

187 Adressen der Verbraucherzentrale

188 Rezeptverzeichnis

190 Stichwortverzeichnis



110

Kerniger
Zuckerschotensalat



158

Vollkornfladen mit Rosenkohl und Maronen

Rezepte

84 Frühling

- 85 Overnight-Oats mit Erdbeeren
- 86 Hüttenkäse mit Radieschen und Bärlauch
- 87 Möhren-Kohlrabi-Rohkost
- 88 Rote-Bete-Hummus
- 89 „Perlgraupenrisotto“ mit gebratenem Spargel
- 91 Kartoffelsalat mit Radieschen
- 92 Bärlauchpaste
- 93 Kohlrabi-Cremesuppe mit Croûtons
- 94 Cremesuppe aus Spargelschalen
- 95 Pfannkuchen mit Spinat und Feta
- 96 Sesamspargel und Kartoffeln aus dem Ofen

- 99 Kichererbsencurry mit Spinat
- 100 Vanillepudding mit Erdbeersoße
- 101 Rhabarber-Crumble
- 102 Süße Pfannkuchen mit Rhabarberkompott

104 Sommer

- 105 Auberginen-Bruschetta
- 106 Spargel-Erdbeer-Salat
- 107 Gurkensalat mit Linsen und Hirse
- 108 Gedeckte Spinatquiche
- 109 Halloumispieße mit Gemüse vom Grill
- 111 Kerniger Zuckerschotensalat
- 112 Erbsen-Dinkel-Risotto
- 113 Brokkolibratlinge mit Tomatenquark

- 114 Kartoffel-Paprika-Omelette
- 116 Auberginen-Dip
- 117 Kidneybohnen-Quesadillas mit Zucchini
- 118 Bandnudeln mit Mairübchen
- 119 Spaghetti mit Salat-Pistazien-Pesto
- 120 Gefüllte Spitzpaprika
- 121 Blaubeermuffins
- 123 Guten-Morgen-Trunk mit Brombeeren
- 124 Weißer Schokoschaum auf Himbeerpüree

126 Herbst

- 127 Tomaten-Bohnen-Salat
- 128 Endiviensalat mit Birnen, Gorgonzola und Nüssen



155

Grünkohlcurry mit
Kartoffeln und Linsen



123

Guten-Morgen-Trunk
mit Brombeeren



174

Polentastreifen mit Champignons

- 129 Ziegenkäse mit Feigen-Nuss-Kruste auf Feldsalat
- 130 Gnocchi mit Brokkoli-Tomaten-Soße
- 131 Rote-Bete-Cremesuppe
- 132 Rote-Bete-Salat mit Röstkartoffeln und Linsen
- 133 Gelbe Linsensuppe mit Brokkoli-Nuss-Bröseln
- 134 Bohneneintopf mit Endivien und Hähnchen
- 135 Blumenkohl-Mais-griß-Bällchen mit Dip
- 136 Röstbrote mit Ofenkürbis
- 138 Dinkelreispfanne mit Fenchel und Paprika
- 139 Wurzelgemüse-Rösti

- 141 Grüne-Bohnen-Pfanne mit Birnen und Räucherthofu
- 142 Gebratene Nudeln mit Pak Choi und Ei
- 143 Quarkcreme mit Trauben und Keksen

144 Winter

- 145 Oatmeal mit Zimtäpfeln
- 146 Birchermüsli
- 147 Rotkohlsalat
- 148 Posteleinsalat mit Apfel und Walnüssen
- 149 Steckrübeneintopf
- 150 Rotkohlsuppe mit Gremolata
- 152 Radicchio-Risotto
- 153 Wirsing-Nudel-Auflauf
- 155 Grünkohlcurry mit Kartoffeln und Linsen
- 156 Grünkohlpesto
- 157 One-Pot-Lauch-Nudeln mit Feta
- 158 Vollkornfladen mit Rosenkohl und Maronen
- 160 Sellerieschnitzel mit schneller Tomatensoße
- 161 Schokoladencreme mit Birnenkompott

- 163 Biskuitrolle mit Mandarinen-Quarkcreme

164 Für jede Jahreszeit

- 165 Granola – knuspriges Müslitopping
- 166 Dattel-Schoko-Aufstrich
- 167 Sahne-Alternative auf Cashewbasis
- 169 Vollkornpfannenbrote
- 170 Linsen-Curry-Aufstrich
- 172 Dicke-Bohnen-Dip
- 173 Deftige Weiße-Bohnen-Streichcreme
- 174 Polentastreifen mit Champignons
- 176 Adzukibohnen-Bratlinge
- 177 Hafer-Möhren-Puffer
- 178 Hackfleisch-Pilz-Buletten
- 179 Hirsefrikadellen
- 181 Tofusticks mit Sesam
- 182 Nudelsalat mit Tomatenpesto und Rucola
- 183 Bolognesesoße: wenig Hack, viel Gemüse
- 184 Parmesan-Alternative
- 185 Veganer Schokoladenkuchen mit weißen Bohnen