

Das Thema der 2. Klimafastenwoche ist „Fische und Meerestiere“.
Entsprechend gibt es heute außer Rezepten zu saisonalem Obst und Gemüse
auch ein leckeres Fischrezept, das sich unkompliziert zubereiten lässt.

- **Linsensuppe mit Möhren und Kartoffeln**
- **Zanderfilet mit Kräuter-Haselnusskruste auf Gemüse aus dem Backofen**
- **Tiramisu mit Apfelkompott**

Die Einkaufsliste ist getrennt nach frischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, nach weiteren Zutaten, die für die Zubereitung benötigt werden und Zutaten, die vielleicht in Ihrem Vorratsschrank vorhanden sind. Versuchen Sie beim Einkauf möglichst auf Plastikverpackungen zu verzichten.

Frisch einkaufen:

Obst und Gemüse

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 600 g Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Kohlrabi
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 1 kg Bio-Äpfel
- 1 Bund Petersilie

Weitere Zutaten:

- 250 g rote Linsen
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 1 Packung Vollkornkekse
- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- 500 g Joghurt
- 500 - 600 g Zanderfilet

Aus dem Vorratsschrank:

- Sonnenblumenöl
- Olivenöl
- 2 EL Butter
- Instant-Gemüsebrühe
- Semmelbrösel
- Apfelsaft
- Kurkuma
- Curry
- Chiliflocken

Linsensuppe mit Möhren und Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
2 Kartoffeln
2 EL Sonnenblumenöl
½ TL Kurkuma
½ TL Curry
½ TL Chiliflocken
½ Bio - Zitrone
600 ml Wasser
2 TL Instant - Gemüsebrühe
250 g rote Linsen

Küchen-Arbeitsgeräte für dieses Rezept:

Gemüsemesser und Schneidebrett
Schälmesser
Großer Topf und Kochlöffel
Zitronenpresse
Messbecher, Teelöffel
Feines Sieb
Pürierstab, Suppenkelle

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Saft ½ Zitrone auspressen und zur Seite stellen.
2. Zwiebel- und Gemüsewürfel im großen Topf mit Sonnenblumenöl andünsten. Kurkuma, Curry und Chiliflocken dazu geben. Wasser abmessen und mit 2 TL Gemüsebrühe in den Topf geben, Zitronensaft dazu gießen.
3. Linsen im Sieb kurz abspülen und in den Topf geben. Suppe ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Eventuell noch etwas Brühe zufügen. Suppe vom Herd nehmen und vorsichtig pürieren.

Zanderfilet mit Kräuter-Haselnusskruste auf Gemüse aus dem Backofen

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
2 EL Butter
2 EL Semmelbrösel
50 g gehackte Haselnüsse
Salz und Pfeffer
400 g Kartoffeln
1 Pastinake
1 Kohlrabi
2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
500 g Zanderfilet

Küchen-Arbeitsgeräte für dieses Rezept:

Gemüsemesser und Küchenbrett
Pfanne
Schüssel
Sparschäler
Ofenfeste Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
2. 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin kurz dünsten. Zwei Esslöffel Semmelbrösel und die gehackten Nüsse einrühren. Diese Nussmischung mit der Hälfte der Petersilie in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Kartoffeln, Pastinake und Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben, die Gemüsewürfel darin dünsten, Gemüsebrühe dazugeben und etwas einkochen lassen.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das gedünstete Gemüse in der ofenfesten Auflaufform verteilen. Die Zanderfilets mit der Kräuter - Haselnussmasse bestreichen und die Filets auf das Gemüse legen.
5. Die Auflaufform auf der mittleren Schiene für 15 -20 Minuten in den Backofen schieben, bis die Kruste leicht gebräunt ist.

Information zum Thema: Die Meere sind überfischt und es gibt nur noch wenige Fischarten, die noch nicht vom Aussterben bedroht sind. Zander ist ein heimischer Süßwasserfisch, der auch aus europäischen Binnengewässern beim Fischhändler erhältlich ist.

Tiramisu mit Apfelkompott



Gerne wird Tiramisu im Sommer mit Erdbeeren oder Himbeeren gegessen. In diesem Rezept bereiten wir ein Kompott aus saisonal verfügbaren Äpfeln, möglichst aus Bioanbau.

Zutaten:

- 1 Bio - Orange
- 250 g Mascarpone
- 500 g Joghurt
- 250 g Quark

- 1 kg Äpfel
- 50 ml Apfelsaft

- 1 Packung Vollkornkekse

Küchen-Arbeitsgeräte für dieses Rezept:

- Reibe
- Zitronenpresse
- Rührschüssel
- Waage
- Handrührgerät
- Gemüsemesser und Schneidebrett
- Topf für Apfelkompott
- Flache Auflaufform

Zubereitung:

1. Orange waschen und die Schale fein abreiben. Dann die Orange auspressen.
2. Mascarpone, Joghurt und Quark in einer Rührschüssel mischen. Ausgepressten Orangensaft und Orangenabrieb unterrühren.
3. Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Würfel schneiden und in einen Kochtopf geben. Apfelsaft dazu geben und köcheln lassen bis die Äpfel weich sind. Ist kein Apfelsaft zu Hause, einfach 2 EL Wasser zufügen.
4. Vollkornkekse in grobe Stücke zerkrümeln und in die Auflaufform legen.
5. Zuerst das Apfelkompott auf den Keksen verteilen, dann die Mascarponecreme darüber geben und glattstreichen. Tiramisu bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!