

Die 7. Klimafasten-Woche hat das Thema „Gemeinsam Wandel gestalten“. Mit kleinen Veränderungen im Alltagshandeln kann jeder zum gemeinsamen klimafreundlichen Wandel beitragen.

Hier die Rezepte für ein leckeres Oster - Menü:

- **Bunter Frühlingsalat mit Gurke, Radieschen und Möhre**
- **Kräutersuppe mit Quark-Klößchen**
- **Spargel mit grüner Soße und neuen Kartoffeln**
- **Oster - Möhrenkuchen mit Mandeln und Pistazien**

Die Einkaufsliste ist getrennt nach frischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, nach weiteren Zutaten, die für die Zubereitung benötigt werden und Zutaten, die vielleicht im Vorratsschrank vorhanden sind.

Frisch einkaufen

Obst und Gemüse:

280 g Baby-Spinat
1 Salatgurke
1 Bund Radieschen
1 Beet Kresse
4 mittelgroße Möhren
400 g Kräutermischung /
„Frankfurter Grüne Soße“
1 kg neue Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Bio – Zitrone
1 Bio – Orange
1,5 kg weißer Spargel

Weitere Zutaten:

450 g Naturjoghurt
100 ml Sahne
etwas Butter
4 EL Quark
150 ml Schmand
7 Eier
kleine Schokoeier
Marzipanmöhrrchen

Aus dem Vorratsschrank

Sonnenblumenöl
Weißweinessig
Kräutersalz
Zucker
Vollkornmehl
Backpulver
200 g gemahlene Mandeln
Semmelbrösel
Puderzucker
Muskatnuss
Senf
Zimt
Pistazien

Bunter Frühlingsalat mit Gurke, Radieschen und Möhre

Zutaten:

200 g Baby -Spinat
1 Salatgurke
1 Bund Radieschen
2 Möhren
1 Beet Kresse

Arbeitsgeräte für die Küche:

Gemüsemesser
Schneidebrett
Sparschäler
Schere
Gemüsereibe
Salatsieb
Salatschüssel
Kleine Schüssel
Zitronenpresse

Zutaten für das Dressing:

3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weißweinessig
1 Bio - Orange
150 g Naturjoghurt
Kräutersalz

Zubereitung:

1. Baby-Spinat im Salatsieb waschen, trocken schütteln oder in der Salatschleuder kurz schleudern. Dicke Stiele klein schneiden, große Blätter klein zupfen, in die Salatschüssel geben.
2. Radieschen vom Grün abzupfen und waschen. Zarte Blätter vom Grün der Radieschen können mitverwendet werden. Radieschen in Scheiben schneiden und zum Spinat geben.
3. Gurke schälen und raspeln oder in kleine Stücke schneiden. Möhren schälen und raspeln. Kresse mit der Schere abschneiden, waschen und alles in die Salatschüssel geben.
4. **Für das Dressing:** ½ Orange auspressen (Schale und restliche Orange beim Möhrenkuchen verwenden) und mit allen Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verrühren. Salat mit Dressing gut vermischen und auf kleinen Tellern anrichten.

Kräutersuppe mit Quark - Klößchen

Mit der „Frankfurter Grünen Soße“ wird klimafreundlich gekocht: Die Kräuter wachsen um die Ecke bei heimischen Bauern, brauchen keine Transportwege und Plastikverpackungen und nichts wird weggeworfen.

Zutaten:

80 g Spinatblätter
100 g Kräuter (aus der Kräutermischung „Grüne Soße“ vom Spargelrezept)
1 Zwiebel
3 Kartoffeln
2 EL Butter
1 Liter Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Muskatnuss, Salz
4 EL Quark
Saft und Schale einer ½ Bio-Zitrone

Arbeitsgeräte für die Küche:

Sieb
Brettchen und Messer
Kochtopf für Suppe
Pürierstab
Zitronenpresse
Kleine Schüssel

Zubereitung:

1. Spinatblätter waschen, in kochendem Wasser zusammenfallen lassen und kalt abschrecken. Kräuter waschen, trocken schütteln und mit dem Spinat grob hacken.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Butter im Kochtopf erwärmen, Zwiebeln und Kartoffeln zufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen, 25 Minuten köcheln lassen.
3. Sahne und die gehackten Kräuter einrühren, nur kurz aufkochen und sofort mit einem Pürierstab vorsichtig pürieren. Mit Muskatnuss und eventuell etwas Salz abschmecken.
4. Bio-Zitrone heiß abwaschen, 1 EL Schale abreiben, Zitronensaft auspressen und mit dem Quark in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Quarknocken mit einem Teelöffel abnehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.
5. Zum Servieren in die Mitte der Suppenteller je einen Quarknocken setzen, mit Suppe übergießen und genießen.

Spargel mit grüner Soße und neuen Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

900 g kleine neue Kartoffeln
1,5 kg weißer Spargel
300 g Kräuter (Kräutermischung „Grüne Soße“)
300 g Naturjoghurt
150 g Schmand
3 Eier
6 EL Sonnenblumenöl
Saft einer ½ Zitrone
½ TL Senf
Außerdem: etwas Butter für die Pfanne

Arbeitsgeräte für die Küche:

Kochtopf für Kartoffeln
Spargeltopf
Sparschäler
Wiegemesser und Brettchen
Schüssel und Gabel
Pfanne

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser bissfest kochen und schälen. Schneller geht's bei der Zubereitung, wenn die Kartoffeln schon am Vortag gegart werden.

2. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen im leicht gesalzenen Wasser bissfest garen. Spargel braucht nur wenig Wasser und gart im Wasserdampf. Spargelschalen nicht wegwerfen, aufgekocht ergeben sie einen hervorragenden Sud für ein Risotto oder eine Gemüsesuppe.
3. **Zubereitung grüne Sauce:** Die Eier hart kochen, schälen, halbieren, Eigelb vom gekochten Eiweiß trennen. Eiweiß fein hacken. Eigelbe in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Sonnenblumenöl und 2 EL Spargelsud (vom Spargelwasser abnehmen) nach und nach unter die Eigelbe geben und aufschlagen. Dann Joghurt, Schmand und gehacktes Eiweiß unterrühren.

Kräuter putzen, waschen und trocken schütteln und mit einem Wiegemesser fein schneiden. Die Kräuter dürfen beim Zerkleinern nicht gequetscht werden, sonst entwickeln sich Bitterstoffe. Kräuter unter die Joghurt-, Schmand-Masse rühren und mit Zitronensaft und Senf abschmecken.
4. Kartoffeln kurz in Butter in der Pfanne schwenken und mit Spargel und grüner Soße anrichten.

Möhrenkuchen mit Mandeln und Pistazien

Dieser saftige Möhrenkuchen schmeckt zum Dessert oder erfreut alle Gäste beim Oster-Brunch.

Zutaten für eine Springform ϕ 26 cm:

2 mittelgroße Möhren
Saft und Schale einer Bio-Orange
120 g Zucker
4 Eier
200 g gemahlene Mandeln
100 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
½ TL Zimt
1 TL Pistazien
1 Prise Salz
Butter und Semmelbrösel für die Form

Arbeitsgeräte für die Küche:

Schüssel für die Möhren
Springform
Sparschäler und Gemüseraspel
Saftpresse für Orangen
Rührbecher für Eischnee
Große Rührschüssel für Eigelb
Handrührgerät
Teigschaber

Zutaten für die Dekoration:

100 g Puderzucker

Marzipanmöhrrchen

Kleine Schokoladeneier

Zubereitung:



Backofen auf **180 Grad vorheizen**.

1. Möhren waschen, mit dem Sparschäler schälen und fein raspeln. Orangenschale abreiben, Orange auspressen, Schale und Saft unter die Möhren mischen.
2. Die Eier trennen. Eigelb in eine große Rührschüssel, Eiweiß in den Rührbecher geben. Eigelbe mit dem Zucker mischen und mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen.
3. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen und vorsichtig unter die Eigelbmasse rühren. Möhrenraspeln, Zimt und Pistazien unterheben.
4. In der Zwischenzeit die Eiweiße mit der Prise Salz steif schlagen, bis das Eiweiß „Näschen“ bekommt und vorsichtig unter den Teig heben.
5. Die Form mit etwas Butter fetten, mit Semmelbrösel ausstreuen. Teig mit dem Teigschaber in die Form füllen, glattstreichen und im **Backofen ca. 40 Minuten goldbraun backen**. Kuchen aus der Backform lösen und auskühlen lassen.
6. **In der Zwischenzeit den Guss herstellen:** Puderzucker in eine kleine Schüssel geben und nach und nach Wasser zufügen. Immer wieder umrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Den Kuchen mit der Puderzuckermasse bestreichen und mit Marzipanmöhrrchen und Schokoladeneiern hübsch verzieren.

Viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

Frohe Ostern