

In der 3. Klimafastenwoche geht es um die „Verpackung“. Die Idee dabei ist, Lebensmittel ohne Verpackung oder mit umweltfreundlicher Verpackung wie Papier oder unbeschichtetem Karton einzukaufen. Bepackt mit Einkaufskorb oder Leinentasche klappt der unverpackte Einkauf von Obst und Gemüse auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt ziemlich gut. Aber wie soll ein Einkauf ohne Verpackung bei Gewürzen, Mehl oder Hirse funktionieren? Alles kein Problem im Unverpacktladen. Dort bekommst du genau die Menge, die du zum Kochen brauchst in deine mitgebrachten Gefäße abgefüllt, sogar deine Gewürzdosen kannst du dort befüllen lassen. So vermeidest du Verpackung, wirfst weniger Lebensmittel weg und lagerst ungebrauchte Produkte nicht im Küchenschrank.

Hier die Rezepte für diese Woche:

- **Salat mit Quinoa, Möhren und Lauch**
- **Hirseküchlein mit Frühlingsquark**
- **Apfelfannkuchen**

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:

5 Bio - Möhren
3 Bio - Äpfel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch
4 Kartoffeln
1 Bund Radieschen
Petersilie, Schnittlauch, Basilikum

Weitere Zutaten:

4 Eier
400 ml Milch
250 g Magerquark
150 g Joghurt
200 g Quinoa
250 g Hirse

Aus dem Vorratsschrank:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Sonnenblumenöl
Olivenöl
Weissweinessig
Instant-Gemüsebrühe
Dinkelmehl
Mineralwasser mit Kohlensäure
Salz
Zimt
Senf
Agavendicksaft
Gehackte Walnüsse

Salat mit Quinoa, Möhren und Lauch



Zutaten für 4 Portionen:

200 g Quinoa
600 ml Gemüsebrühe
3 Bio - Möhren
1 Stange Lauch
1 EL Olivenöl für die Pfanne
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll gehackte Walnüsse

Zutaten für die Marinade:

6 EL Weissweinessig
4 TL Senf
7 EL Sonnenblumenöl
3 EL Agavendicksaft

Arbeitsgeräte in der Küche:

Waage
Schüssel zum Einweichen
Sieb zum Abspülen
Kochtopf für Quinoa
Messbecher
Messer und Gemüsebrett
Sparschäler
Pfanne
Kleine Schüssel für Marinade

Zubereitung:

1. Quinoa abwiegen und bedeckt mit Wasser in einer Schüssel einweichen, danach im Sieb gut abspülen. So verschwindet der etwas bittere Geschmack der Außenschalen. Gemüsebrühe abmessen, aufkochen, Quinoa dazugeben und 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Min. ruhen lassen.
2. Möhren mit einem Sparschäler schälen, Lauch in dünne Streifen schneiden und beides mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne kurz dünsten. Knoblauch zerdrücken und zufügen.
3. Alle Zutaten für die Marinade mischen: Essig, Senf, Sonnenblumenöl und Agavendicksaft. Quinoa, Gemüse und die Marinade in einer Salatschüssel mischen, gehackte Walnüsse darüber streuen.

Tipp: Sind vom Vortag noch ein paar Brotscheiben übrig, einfach in Würfel schneiden, in der Pfanne anbraten und als Croûtons über den Salat streuen.

Zur Information: Quinoa wird bereits seit 6000 Jahren in den Anden angebaut und zählt zu den nährstoffreichsten Nahrungsmitteln der Welt. Was viele nicht wissen ist, dass Quinoa seit einigen Jahren auch in Deutschland angebaut wird. Die Pflanze ist sehr robust, sie braucht wenig Wasser und wächst auf Böden, wo kein anderes Getreide mehr wachsen würde. Quinoa hat im Vergleich zu Reis einen besseren CO₂-Fußabdruck, also immer mal ein Gericht mit Quinoa ausprobieren.

Hirseküchlein mit Frühlingsquark



Zutaten für 4 Portionen:

250 g Hirse
800 ml Gemüsebrühe
4 Kartoffeln
2 Bio - Möhren
1 Zwiebel
Gehackte Petersilie nach Geschmack
Olivenöl für die Pfanne

Zutaten für den Frühlingsquark:

250 g Magerquark
150 g Joghurt
3 EL gehackte Kräuter, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
Eine Handvoll Radieschen

Arbeitsgeräte für die Küche:

Sieb mit feinen Löchern
Kochtopf für die Hirse
Kleiner Kochtopf für die Kartoffeln
Gemüsebürste oder Sparschäler
Gabel
Gemüsemesser und Schneidebrett
Pfanne
Backblech und Backpapier

Zubereitung:

1. Hirse im Sieb waschen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Hirse einrühren und 10 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Wasser im kleinen Kochtopf aufkochen, Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Wasser kochen bis sie weich sind.
3. Währenddessen Möhren abbürsten oder schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel häuten, klein würfeln und mit den Möhrenwürfeln in einer Pfanne kurz dünsten, dann zur Hirsemasse geben.
4. Fertige Kartoffeln abgießen, mit der Gabel zerdrücken und zur Hirsemasse geben. Alle Zutaten gut vermengen, gehackte Petersilie unterrühren.
5. Aus der Hirsemasse mit angefeuchteten Händen 8 Küchlein formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 250 °C im Backofen ca. 15 Min. backen.

Für den Frühlingsquark die Kräuter waschen und fein hacken. Radieschen waschen und klein schneiden. Quark und Joghurt mischen, Radieschen und Kräuter unterrühren.

Apfelpfannkuchen

Mit wenigen Zutaten aus dem Vorrat und ein paar Äpfeln kommen diese leckeren Apfelpfannkuchen schnell auf den Tisch und begeistern die ganze Familie. Die Mengenangaben entsprechen 4-6 Portionen, denn bleibt was übrig, schmeckt´s auch am nächsten Tag.

Zutaten:

400 g Dinkelmehl
400 ml Milch
125 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
½ TL Zimt
1 Prise Salz
4 Eier
3 Bio - Äpfel
Außerdem:
2-3 EL Olivenöl für die Pfanne

Arbeitsgeräte für die Küche:

Waage
Rührschüssel und Rührbecher
Messbecher
Handrührgerät
Mittelgroße Pfanne
Schöpfkelle
Pfannenwender
Brettchen und Messer

Zubereitung:

1. Dinkelmehl in der Rührschüssel abwägen. 400 ml Milch und 125 ml Mineralwasser abmessen und mit Salz und Zimt zum Mehl zufügen, alles mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse verrühren.
2. 4 Eier trennen. Eigelbe zur Mehlmasse in die Rührschüssel geben und unterrühren. Eiweiß im Rührbecher sehr fest zu Eischnee schlagen.
3. 3 Bio - Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben. Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise mit der Schöpfkelle hineingeben. Bei mäßiger Hitze Pfannkuchen von der Unterseite goldbraun backen, dann wenden und fertig backen.

Viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!