

Das Thema der 5. Klimafastenwoche ist  
„Klima und Lebensmittelproduktion“

*Die Herstellung unserer Lebensmittel beeinflusst das Klima. Die Rodung von Wäldern zur Erzeugung von Tierfutter, Treibhausgase durch intensive Tierhaltung, die Düngung der Felder, der Wasserverbrauch während der gesamten Produktionskette von Lebensmitteln und lange Transportwege haben negative Auswirkungen auf die Umwelt. Beim klimafreundlichen Kochen durch die gezielte Lebensmittelauswahl mit regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln und einem geringeren Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten kann jeder einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.*

*Die Sonne lacht und die Forsythien blühen, endlich naht der Frühling. Doch mit den frühlingshaften Genüssen auf dem Teller müssen wir noch etwas warten. Aus dem regionalen Gemüseangebot in meinem Bioladen habe ich mich für rote Bete, Lauch und Rhabarber für die heutigen Rezepte entschieden.*

**Hier die Rezepte für diese Woche:**

- **Cremige Kartoffel-Lauch-Suppe**
- **Gemüse Eintopf mit Roter Bete, Möhren und Champignons**
- **Muffins mit Rhabarber**

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:**

3 Zwiebeln  
2 Stangen Lauch  
4 Kartoffeln  
Petersilie/Schnittlauch frisch  
3 Knoblauchzehen  
500 g Rote Bete  
5 mittelgroße Möhren  
10 kleine Champignons  
2 Stangen Rhabarber

**Weitere Zutaten:**

200 g Frischkäse oder Sahne  
130 g Butter oder Margarine  
3 EL Milch oder Pflanzendrink  
3 Eier  
250 g Berglinsen

**Aus dem Vorratsschrank**

Rapsöl  
Olivenöl  
Instant-Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
Lorbeerblätter  
Thymian, getrocknet  
Tomatenmark  
Zucker  
Backpulver  
Dinkelmehl

## Cremige Kartoffel - Lauch - Suppe

Diese cremige Suppe ist schnell zubereitet und kommt auch bei Kindern gut an.

### **Zutaten:**

1 Zwiebel  
1 Stange Lauch  
4 große Kartoffeln  
2 EL Rapsöl  
1 Liter Wasser  
2 TL Instant - Gemüsebrühe  
Salz nach Geschmack  
200 g Frischkäse oder Sahne  
Frische Petersilie oder Schnittlauch

### **Arbeitsgeräte für die Küche:**

Gemüsemesser  
Schneidebrett  
Schälmesser  
Großer Topf  
Kochlöffel  
Messbecher  
Teelöffel  
Pürierstab

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. 2 EL Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchstücke und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze dünsten.
3. Wasser abmessen und mit der Instant - Gemüsebrühe zum Gemüse hinzufügen und etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
4. Die Suppe pürieren, mit Salz abschmecken und Frischkäse oder Sahne unterrühren.
5. Wer mag, kann noch eine Handvoll frische Petersilie oder Schnittlauch über die Suppe streuen. Petersilie oder Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilie bis auf die groben Stiele fein hacken. Schnittlauch lässt sich prima mit einer Schere in Röllchen schneiden.

Tipp: Beim klimafreundlichen Kochen gerne mal Rapsöl verwenden. Es hat als heimisches Pflanzenöl die beste Klimabilanz von allen Speiseölen.

## Gemüse Eintopf mit Roter Bete, Möhren und Champignons

Dieses Eintopfgericht mit Roter Bete ist etwas aufwendig in der Zubereitung, aber unschlagbar im Geschmack. Eine Vielfalt an Gemüsesorten, die gerade regional erhältlich sind, bringen Farbe auf den Teller. Bleibt etwas vom Eintopf übrig, einfach am nächsten Tag noch einmal aufwärmen.

### **Zutaten für 4 Personen:**

2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
500 g Rote Bete, möglichst kleine Knollen  
5 mittelgroße Möhren  
1 Stange Lauch  
10 kleine Champignons  
2 EL Olivenöl  
3 Lorbeerblätter  
1 EL Thymian, getrocknet  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
2 EL Tomatenmark  
700 ml Instant - Gemüsebrühe  
250 g Berglinsen

### **Arbeitsgeräte in der Küche:**

Großer Topf oder Bräter  
Gemüsebürste  
Gemüsemesser  
Sparschäler  
Gemüsebrettchen  
Messbecher  
Kochlöffel  
Kochtopf für die Linsen

### **Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden. Rote Bete Knollen bürsten, säubern, kurz abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren waschen, eventuell schälen, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Lauch waschen, in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Champignons säubern und vierteln.
2. Olivenöl in einem Bräter bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Rote Bete, Karotten, Lorbeerblätter, Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen und 5 Minuten andünsten.
3. Tomatenmark und Gemüsebrühe hinzugeben und bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Linsen unter fließendem Wasser abspülen. 1 l Wasser mit den Linsen zum Kochen bringen, auf mittlere Hitze reduzieren und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Erst kurz vor Ende der Kochzeit salzen. Das Wasser abgießen und die Linsen zum Eintopf geben. Dann die Champignons zufügen, 10 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren Lorbeerblätter entfernen und den leckeren Eintopf genießen.

**Zur Information: Rote Bete** setzt mit ihrem leicht erdigen Geschmack und der roten Farbe Akzente auf dem Teller. Rote Bete liefert Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium, außerdem Folsäure und Vitamin C. Aufgrund ihres hohen Nitratgehalts sollte sie nicht täglich verzehrt werden. Ihre Saison haben sie ab September und als Lagerware bis ins Frühjahr. Als Rohkost - Salat lässt sich der erdige Geschmack durch die Kombination mit Äpfeln verfeinern.

### Muffins mit Rhabarber

Die langen grünen oder rötlichen Stängel des Rhabarbers sind ein Gemüse mit leicht säuerlichem Geschmack und kein Obst, wie oft vermutet wird.

#### **Zutaten:**

2 Stangen Rhabarber  
130 g weiche Butter oder Margarine  
100 g Zucker  
3 EL Milch oder Pflanzendrink  
3 Eier  
200 g Dinkelmehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz

#### **Arbeitsgeräte in der Küche:**

Waage und Rührschüssel  
Handmixer mit Rührhaken  
Messer und Brettchen  
Teigschaber  
Muffin - Backform  
Papierförmchen



Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

#### **Zubereitung:**

1. Rhabarber waschen, der Länge nach halbieren und in 1-2 cm große Stücke schneiden.
2. Butter und Zucker abwiegen und mit dem Handmixer schaumig aufschlagen, Milch zufügen und nach und nach die Eier unterrühren.
3. Mehl abwiegen, Backpulver und 1 Prise Salz dazugeben und zügig mit den anderen Zutaten verrühren.
4. Die Rhabarberstückchen mit einem Teigschaber unter den Teig ziehen.
5. Papierförmchen in eine Muffin - Backform setzen und mit Hilfe von 2 Teelöffeln den Teig auf die Förmchen verteilen.
6. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 - 30 Minuten backen.

Viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!