

In der 6. Klimafastenwoche geht es um den
„Energieverbrauch beim Kochen“

Um Energie in der Küche zu sparen gilt es, Gewohnheiten zu durchbrechen und zu überlegen, an welcher Stelle beim Kochen Ressourcen eingespart werden können. Hier einige Tipps:

- Schau dich mal in deiner Küche um, welche elektrischen Geräte werden tatsächlich gebraucht? Geräte im Standby sind Stromfresser. Muss es die elektrische Kaffeemühle sein oder geht's nicht auch von Hand? Wichtig ist ein leistungsstarker Wasserkocher, der schnell heißes Wasser produziert.
- Beim Kochen fällt reichlich Wasser an, das nicht weggeschüttet werden muss. Sofern es ungesalzen ist, einfach zum Blumengießen oder Gemüse waschen verwenden.
- Vorkochen spart Energie. Einmal vorkochen für mehrere Tage ist etwas aufwendiger, spart aber an den Aufwärmtagen Zeit und Energie. Hilfreich ist auch Kochen mit Deckel und der passenden Topfgröße auf der Herdplatte.

Hier die Rezepte für diese Woche:

- **Möhrencreme - Suppe mit Frischkäse**
- **Frühlings - Risotto mit Bärlauch und grünem Spargel**
- **Joghurt mit Äpfeln und Haselnüssen**

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:	Weitere Zutaten:
1 kg Möhren	500 g Joghurt
4 Schalotten	200 g Mascarpone
2 Knoblauchzehen	200 g Frischkäse
300 g grüner Spargel	Parmesan
1 Bund Bärlauch	400 g Risottoreis
1 Bio-Zitrone	
2 Bio-Äpfel	
2 Bananen	

Aus dem Vorratsschrank

Rapsöl
Olivenöl
Instant-Gemüsebrühe
Currypulver
3 EL gemahlene Haselnüsse
2 EL gehackte Mandeln
6 EL Haferflocken
100 ml Weißwein

Möhrencreme - Suppe mit Frischkäse

Zutaten:

1 kg Möhren
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
½ TL Curry
1,5 Liter Wasser
1 TL Instant - Gemüsebrühe
2-3 EL Frischkäse

Arbeitsgeräte für die Küche:

Sparschäler, Gemüsemesser
Schneidebrett
Kochtopf mit Deckel
Kochlöffel
Knoblauchpresse
Messbecher
Pürierstab

Zubereitung:

1. Die Möhren gut bürsten und waschen oder schälen, in 2-3 cm große Stücke schneiden und zur Seite stellen. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.
2. Das Rapsöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben, Möhren zufügen und mit Curry bestäuben, alles ca. 5 Minuten dünsten. Immer wieder umrühren.
3. Wasser abmessen, zum Gemüse geben, umrühren und Gemüsebrühe dazugeben. Alles kurz aufkochen, die Temperatur reduzieren und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Sind die Möhren weich gekocht, Frischkäse einrühren und die Suppe vorsichtig pürieren.

Tipp: Schalotten sind etwas kleiner und milder als Zwiebeln. Auch Kinder können sie gut schneiden, ohne Tränen zu vergießen oder eine Taucherbrille nutzen zu müssen.

Frühlings - Risotto mit Bärlauch und grünem Spargel

Risotto ist ein Wohlfühlgericht, das rund ums Jahr verfeinert mit saisonalem Gemüse lecker schmeckt.

Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
300 g grüner Spargel
1 Bund Bärlauch

Arbeitsgeräte in der Küche:

Gemüsemesser und Brettchen
Pfanne
Großer Topf
Gemüsereibe
Kleine Schüssel

3 EL Olivenöl
400 g Risottoreis
Eventuell 100 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe
200 g Mascarpone
1 Bio - Zitrone (Zitronensaft später für das Dessert verwenden)
Parmesan nach Geschmack

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und schräg in 3 cm dicke Stücke schneiden. Spargelstücke in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten braten.
2. Bärlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und zur Seite stellen. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten, Risottoreis unterrühren und kurz mitdünsten. Essen keine Kinder mit, kann jetzt mit Weißwein abgelöscht werden. Bei Risotto als Familienessen den Weißwein weglassen und die Gemüsebrühe nach und nach zufügen, so dass der Reis bedeckt ist. Risotto bei kleiner Hitze 15-20 Minuten weich köcheln lassen.
3. Inzwischen die Bio-Zitrone heiß abwaschen und Zitronenschale fein abreiben. Bärlauch mit Mascarpone und Zitronenschale in einer kleinen Schüssel verrühren und unter den fertig gegarten Risottoreis rühren, Spargelstücke unter den Reis mischen. Wer mag, kann das Risotto mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Zur Information: Risottoreis hat unter allen Reissorten den besten CO₂-Fußabdruck. Die besten Anbaubedingungen findet der Risottoreis in der Po-Ebene in Italien. **Bärlauch** ist einer der ersten heimischen Frühlingsboten und verströmt seinen würzigen Duft ab April im Garten oder in der freien Natur. Lecker schmeckt Bärlauch im Risotto, in Bärlauch-Suppe, als Pesto oder verfeinert einen Dip aus Quark und Frischkäse.

Joghurt mit Äpfeln und Haferflocken

Dieses fruchtige Joghurt schmeckt als Dessert und auch als leckeres Müsli zum Frühstück.

Zutaten:

500 g Joghurt
2 Bio - Äpfel
3 EL gemahlene Haselnüsse
6 EL Haferflocken
1 EL Zitronensaft
2 Bio - Bananen (Fairtrade)
1-2 EL gehackte Mandeln
Eventuell den restlichen Frischkäse vom Suppenrezept

Arbeitsgeräte für die Küche:

Schüssel
Esslöffel
Reibe
Brettchen und Messer
Zitronenpresse

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben. Äpfel gut waschen, trockenreiben, samt Schale grob raspeln und unter das Joghurt rühren. 3 EL gemahlene Haselnüsse und 6 EL Haferflocken zum Joghurt einrühren.
2. Zitronensaft auspressen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und unter das Joghurt rühren. Joghurt mit gehackten Mandeln bestreuen und bis zum Verzehr kühlen.
3. Falls von der Möhrensuppe noch etwas Frischkäse übrig ist, einfach ins Joghurt einrühren und es bleiben keine Reste übrig. Wer möchte, kann die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann verströmen sie einen herrlichen Duft und schmecken noch intensiver.

Tipp: Bananen sind zwar kein heimisches Obst, aber sie machen das Joghurt besonders cremig. Kaufst du Fairtrade-Bananen, unterstützt du ökologische kleinbäuerliche Betriebe und faire Arbeitsbedingungen der Erntehelfer vor Ort.

Viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!