

## Rezepte für den Online-Kochworkshop „Zukunftskocher werden – Wintergenüsse“

am 7. März 2024 von 18-20 Uhr mit Estella Schweizer

### Zeitplan:

#### **17:30-17:45 Uhr: Vorbereiten der Zutaten und Einrichten der Küche**

- alles Gemüse waschen, hässliche Stellen entfernen
- die Navetten (alternativ gelbe oder rote Bete) gründlich waschen und die hässlichen Stellen ausschneiden
- Die Sellerieknolle bereits schälen, den Spitzkohl putzen.
- Alle trockenen Zutaten bereitstellen - im Besten Fall bereits abwägen oder abmessen
- Backblech für die Brotchips herrichten, Schmorpfanne für das Ratatouille
- außerdem eine Pfanne zum Anbraten der Pilze und rösten der Mandeln
- Hobel für das Carpaccio herrichten
- Pürierstab, Behälter und Salatschüssel
- Keramikplatte für das Carpaccio
- Rezepttexte lesen und alles weitere, ggf. nicht aufgezählte Equipment bereitstellen

#### **17:50 -18 Uhr: Eintreffen in der gemeinsamen digitalen Küche**

#### **18 Uhr: 30 min Vortrag „Klima & Ernährung mit Perspektive auf die 17 SDGs“**

Fakten, Zusammenhänge, Auswirkungen unserer westlichen Ernährungsgewohnheiten auf die Welt und auf unsere Gesundheit

15 min Zeit für Fragen & Umbau

#### **18:45-19:45 Uhr: Kochen & Verkostung**

#### **19:45-20:00 Uhr: Zeit für Fragen**

## Einkaufsliste (Zutaten für 4 Personen):

### **Gemüse/ Obst:**

- 2 Navetten
- 200g Austernpilze
- 1 große Knolle Sellerie
- 1/2 Spitzkohl oder Weißkohl
- 2-3 Knoblauchzehen (optional)
- 50 g getrocknete Tomaten, in Stücken
- 100 g Kalamata Oliven aus dem Glas

### **Trockene Zutaten (Getreide, Nüsse):**

- 400g altbackenes Brot
- 100g Mandeln

### **Öle und Saucen:**

- Mildes Rapsöl (zum Braten/Backen)
- Aromatisches Olivenöl (zum Braten)
- Leinöl
- Sojasauce (Tamari)
- Ahornsirup
- Tomatenmark und etwas Dicksaft (optional)
- Weißwein (optional)

### **Gewürze:**

- Salz
- Pfeffer
- rauchiges Paprikapulver
- Kräuter der Provence, getrocknet