

ZUKUNFTSKOCHER WERDEN

- FRÜHLINGSFRISCHE GERICHTE -



Rezepte für den Online-Kochworkshop

am 18. April 2024 von 18-20 Uhr mit Estella Schweizer

Frühlings-Bruschetta mit Erbsenguacamole und Kresse (Dauer: 40 min)

„climate fact“: Bruschetta ist eine der beliebtesten Vorspeisen. Perfekt auch, um altes Brot zu verwerten und vor der Tonne zu retten. Da es im Frühling keine klimafreundlichen regionalen Tomaten gibt und auch sonst noch kaum etwas wächst, greifen wir auf TK-Erbisen und frisch gezogene Kresse zurück, um diese Bruschetta auf den Teller zu zaubern.

Zutaten für 4-6 Personen:

400 g	Altbackenes Brot
400 g	Zuckererbsen TK
2 Zehen	Knoblauch
1-2	Milde Peperoni
6 EL	Zuckermais
4 EL	Geröstete Kürbiskerne
1	Bio Zitrone (->Zitronensaft und Abrieb)
4 EL	Milder, heller Essig
	Salz und Pfeffer
1	Päckchen Kresse (alternativ selbst gezüchtet)
	Mildes Rapsöl zum Backen der Brotchips

Zubereitung:

Zuerst die Zuckererbsen in einem kleinen Topf mit wenig Wasser aufkochen und 10 min garen. Etwas auskühlen lassen.

Für die Brotchips das Brot von Hand oder mit der Brotschneidemaschine in hauchdünne (1 mm) Scheiben schneiden. Auf ein Backblech (auf Wunsch mit Backmatte belegt) verteilen und hauchdünn mit mildem Rapsöl bepinseln. Bei 170° C Umluft 20-25 min crispy backen.

Inzwischen die Erbsenguacamole zubereiten. Dafür den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden, die Peperoni längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Zuckermais aus dem Glas löffeln und abtropfen. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten. Die Zuckererbsen in einen hohen Behälter umfüllen und mit dem Pürierstab grob pürieren. In eine Schüssel umfüllen und Knoblauch, die Hälfte der Peperonistreifen, 4 EL vom Zuckermais, Zitronensaft und Essig unterziehen. Mit Salz und Pfeffer, sowie etwas Zitronenschale abschmecken.

Die Guacamole dick auf die krispy gebackenen Brotchips streichen und mit knusprigen Kürbiskernen und etwas Zitronenabrieb, sowie ein paar Peperonistreifen, etwas Zuckermais und reichlich Pfeffer, sowie frischer Kresse servieren.

ZUKUNFTSKOCHER WERDEN - FRÜHLINGSFRISCHE GERICHTE -

Radieschen-Carpaccio mit Radieschenblattsalat und Hanfsaat(öl) (Dauer 30 min)

„climate fact“: Carpaccio aus Rindfleisch gehört zu den Klimakillern schlechthin. Zum Glück lässt sich alles Mögliche Gemüse zu Carpaccio hobeln. Hier mit jungen Radieschen, einer extra Portion Omega-3-Fetten aus Hanfsamen und entgiftenden Bitterstoffen aus Chicorée und Radieschenblattgrün. So macht der Frühling Spass!

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund	Radieschen mit Grün
1 Köpfchen	Chicorée
	Fleur de Sel oder anderes grobes Salz
50 g	milder Apfelessig
50 g	Apfelsaft (alternativ O-saft oder Wasser)
50 g	Hanfsaatenöl (alternativ Walnussöl / Olivenöl)
1 TL	scharfer Senf
1 EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup
1-2 EL	Hefeflocken
1 TL	Cashew- oder Mandelmus (alternativ Tahini)
4 EL	Hanfsaat, geschält (alternativ Walnüsse)
	optional etwas Hanfsaatenöl extra

Zubereitung:

Die Radieschen von den Blättern trennen und das Grün in einer großen Schüssel vollständig mit eiskaltem Wasser bedecken. I.d.R. ist das Grün etwas welk und schlaff und kann so innerhalb von 10 Minuten prima reaktiviert werden. Die Radieschen waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.

Auf vier große Teller auffächern. Die Radieschenscheiben reichlich mit Fleur de Sel salzen und etwas ziehen lassen, bis der Salat angemacht ist.

Die Radieschenblätter abgießen und solche, die nicht mehr appetitlich aussehen aussortieren. Den Chicorée längs halbieren und in hauchdünne Querstreifen schneiden. Mit den Radieschenblättern vermengen. Aus Essig, Saft, Öl, Senf, Sirup Hefeflocken und Nussmus mit dem Pürierstab oder im Blender ein cremiges Dressing mixen. Den Radieschenblatt-Chicorée-Salat damit anmachen und jeweils mittig auf das Carpaccio setzen. Alles großzügig mit Hanfsaat bestreuen und etwas zusätzliches Hanföl darüber träufeln.

ZUKUNFTSKOCHER WERDEN - FRÜHLINGSFRISCHE GERICHTE -

Mousse au chocolate (Dauer 40 min)

„climate fact“: eine fluffige Mousse au chocolat darf in keinem Kochbuch fehlen. Diese vegane Version zeigt nicht nur, dass der französische Klassiker auch ohne Butter, Sahne und Ei eine Sünde wert ist. Sie zeigt und auch, welchen Unterschied die Auswahl der Zutaten machen. Im Vergleich zum französischen Original mit 615 g CO₂-Äquivalenten kommen hier nur 220 g CO₂-Äquivalente pro Portion ins Dessertschälchen

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Seidentofu
20 g	raffiniertes Zucker
40 g	Haselnussmus
100 g	zartbittere Schokoladen mit ca. 70-85% Kakaoanteil
1 TL	Optional eine Prise Salz
1/2 EL	winterliche Gewürze, wie Zimt oder Kardamom

Zubereitung:

Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Den Seidentofu mit dem Zucker, Gewürze (ich liebe z.B. Kardamom) und dem Nussmus 30-60 Sekunden lang cremig und schaumig mixen. Die geschmolzene Schokolade bei laufendem Mixer in die Seidentofu-Nusscreme einfließen lassen und gründlich einarbeiten. Die Creme auf Dessertgläser verteilen und für mehrere Stunden kalt stellen.



Estella Schweizer

www.estellaschweizer.com

Rezepte aus „[Kochen für die Zukunft](#)“



Ulli Sacher-Ley und Melanie Hahn

www.bund-naturschutz.de/umweltbildung