



80

Rezepte



30

Gemüse und Obst

Inhalt

- 8 Zu diesem Buch
- 10 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 Klimaschonend essen – was bedeutet das eigentlich?**
- 15 Wie unsere Ernährung das Klima beeinflusst
- 18 Gesunder Planet – gesunde Menschen
- 25 Pflanzenbetont essen
- 31 Gemüse und Obst**
- 31 Regional und saisonal
- 35 Klimabilanz von exotischen Früchten
- 37 Hülsenfrüchte
- 40 Nüsse, Kerne und Samen
- 43 Tierische Lebensmittel**
- 43 Milch und Milchprodukte
- 45 Fleisch
- 52 Eier
- 54 Pflanzliche Alternativen für für Fleisch und Milch
- 59 Getreide, Getränke und Schokolade**
- 59 Getreide
- 63 Getränke
- 65 Schokolade
- 67 Lebensmittelverschwendung vermeiden**
- 69 Was werfen wir weg und warum?
- 71 Einkauf planen
- 71 Lebensmittel richtig lagern



164

Für jede Jahreszeit



76

Energiesparen in der Küche



14

Klimaschonend essen – was bedeutet das eigentlich?

74 Lebensmittel länger haltbar machen

75 Reste verwerten

77 Energiesparen in der Küche

77 Energiesparen beim Kochen

78 Energiesparen beim Backen

79 Energiesparen bei Kühlschrank und Gefriertruhe

80 Rezepte

81 Gut zu wissen

84 Frühling

104 Sommer

126 Herbst

144 Winter

164 Für jede Jahreszeit

186 Anhang

187 Adressen der Verbraucherzentrale

188 Rezeptverzeichnis

190 Stichwortverzeichnis



110

Kerniger
Zuckerschotensalat



158

Vollkornfladen mit Rosenkohl und Maronen

Rezepte

84 Frühling

- 85 Overnight-Oats mit Erdbeeren
- 86 Hüttenkäse mit Radieschen und Bärlauch
- 87 Möhren-Kohlrabi-Rohkost
- 88 Rote-Bete-Hummus
- 89 „Perlgraupenrisotto“ mit gebratenem Spargel
- 91 Kartoffelsalat mit Radieschen
- 92 Bärlauchpaste
- 93 Kohlrabi-Cremesuppe mit Croûtons
- 94 Cremesuppe aus Spargelschalen
- 95 Pfannkuchen mit Spinat und Feta
- 96 Sesamspargel und Kartoffeln aus dem Ofen

- 99 Kichererbsencurry mit Spinat
- 100 Vanillepudding mit Erdbeersoße
- 101 Rhabarber-Crumble
- 102 Süße Pfannkuchen mit Rhabarberkompott

104 Sommer

- 105 Auberginen-Bruschetta
- 106 Spargel-Erdbeer-Salat
- 107 Gurkensalat mit Linsen und Hirse
- 108 Gedeckte Spinatquiche
- 109 Halloumispieße mit Gemüse vom Grill
- 111 Kerniger Zuckerschotensalat
- 112 Erbsen-Dinkel-Risotto
- 113 Brokkolibratlinge mit Tomatenquark

- 114 Kartoffel-Paprika-Omelette
- 116 Auberginen-Dip
- 117 Kidneybohnen-Quesadillas mit Zucchini
- 118 Bandnudeln mit Mairübchen
- 119 Spaghetti mit Salat-Pistazien-Pesto
- 120 Gefüllte Spitzpaprika
- 121 Blaubeermuffins
- 123 Guten-Morgen-Trunk mit Brombeeren
- 124 Weißer Schokoschaum auf Himbeerpüree

126 Herbst

- 127 Tomaten-Bohnen-Salat
- 128 Endiviensalat mit Birnen, Gorgonzola und Nüssen



155

Grünkohlcurry mit
Kartoffeln und Linsen



123

Guten-Morgen-Trunk
mit Brombeeren



174

Polentastreifen mit Champignons

- 129 Ziegenkäse mit Feigen-Nuss-Kruste auf Feldsalat
- 130 Gnocchi mit Brokkoli-Tomaten-Soße
- 131 Rote-Bete-Cremesuppe
- 132 Rote-Bete-Salat mit Röstkartoffeln und Linsen
- 133 Gelbe Linsensuppe mit Brokkoli-Nuss-Bröseln
- 134 Bohneneintopf mit Endivien und Hähnchen
- 135 Blumenkohl-Mais-griß-Bällchen mit Dip
- 136 Röstbrote mit Ofenkürbis
- 138 Dinkelreispfanne mit Fenchel und Paprika
- 139 Wurzelgemüse-Rösti

- 141 Grüne-Bohnen-Pfanne mit Birnen und Räucher tofu
- 142 Gebratene Nudeln mit Pak Choi und Ei
- 143 Quarkcreme mit Trauben und Keksen

144 Winter

- 145 Oatmeal mit Zimtäpfeln
- 146 Birchermüsli
- 147 Rotkohlsalat
- 148 Posteleinsalat mit Apfel und Walnüssen
- 149 Steckrübeneintopf
- 150 Rotkohlsuppe mit Gremolata
- 152 Radicchio-Risotto
- 153 Wirsing-Nudel-Auflauf
- 155 Grünkohlcurry mit Kartoffeln und Linsen
- 156 Grünkohlpesto
- 157 One-Pot-Lauch-Nudeln mit Feta
- 158 Vollkornfladen mit Rosenkohl und Maronen
- 160 Sellerieschnitzel mit schneller Tomatensoße
- 161 Schokoladencreme mit Birnenkompott

- 163 Biskuitrolle mit Mandarinen-Quarkcreme

164 Für jede Jahreszeit

- 165 Granola – knuspriges Müslitopping
- 166 Dattel-Schoko-Aufstrich
- 167 Sahne-Alternative auf Cashewbasis
- 169 Vollkornpfannenbrote
- 170 Linsen-Curry-Aufstrich
- 172 Dicke-Bohnen-Dip
- 173 Deftige Weiße-Bohnen-Streichcreme
- 174 Polentastreifen mit Champignons
- 176 Adzukibohnen-Bratlinge
- 177 Hafer-Möhren-Puffer
- 178 Hackfleisch-Pilz-Buletten
- 179 Hirsefrikadellen
- 181 Tofusticks mit Sesam
- 182 Nudelsalat mit Tomatenpesto und Rucola
- 183 Bolognesesoße: wenig Hack, viel Gemüse
- 184 Parmesan-Alternative
- 185 Veganer Schokoladenkuchen mit weißen Bohnen