

Klima-Pakt-Kochworkshop im heidenspass Gries

G'sund, günstig, klimafreundlich

mit Christina Stocker

Zero Waste Cremesuppe aus Kohlrabiblättern & Radieschenblättern

Zutaten (für 2–3 Portionen):

- Blätter von 2–3 Kohlrabi (inkl. zarter Stiele, gewaschen)
- Blätter von 1 Bund Radieschen (inkl. zarter Stiele, gewaschen)
- 1 kleine Kartoffel (geschält, gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (optional, gehackt)
- 500 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Öl oder vegane Butter
- 1 Schuss pflanzliche Sahne (z. B. Hafer-, Soja- oder Cashewcuisine)
- Salz, Pfeffer, oder Gewürze nach Wahl
- 1 Spritzer Zitronensaft oder Apfelessig

Zubereitung:

Gemüse vorbereiten: Blätter gründlich waschen, grobe Stiele klein schneiden. Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch vorbereiten.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben und mitbraten.

Blätter hinzufügen, 2–3 Minuten dünsten.

Mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit einem Stabmixer fein pürieren. Ggf. etwas Wasser oder Brühe zugeben.

Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Reste lassen sich sehr gut einfrieren oder als Basis für grüne Soßen verwenden!

Zero Waste Tipps:

Du kannst auch die Schalen der Kohlrabi (wenn bio!) mitverwenden – einfach gut waschen, klein schneiden und mitkochen.

Statt Sahne kannst du auch einen Löffel pürierte weiße Bohnen oder Nussmus für Cremigkeit verwenden.

Reste lassen sich super am nächsten Tag aufwärmen oder als Basis für eine grüne Soße verwenden.

Kürbispüree als Basis für Suppe • Aufstrich • Dessert oder Sugo

Grundrezept Kürbispüree

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 1–1,2 kg)
- 1–2 EL Öl (optional)
- 1 Prise Salz (für herzhafte Weiterverwendung weglassen, wenn du auch Süßes daraus machst)

Zubereitung:

Kürbis gründlich waschen – die Schale wird mitverarbeitet

Halbieren, entkernen (Kerne nicht wegwerfen – sie werden später geröstet!) und in grobe Stücke schneiden.

Im Ofen bei 190 °C (Ober-/Unterhitze, oder Umluft) ca. 35–45 Minuten rösten, bis er weich ist.

– Alternativ in wenig Wasser oder Dampf weichgaren (ca. 15 Minuten).

Kurz abkühlen lassen, anschließend pürieren – fertig ist dein vielseitiges Kürbispüree!



Tipp:

Das Püree hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage oder lässt sich super einfrieren (z. B. in Eiswürfelformen).

Kürbissugo



Zutaten (für ca. 4 Portionen)

2 EL Olivenöl oder Rapsöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleine Karotte oder Stück Sellerie (optional für Tiefe)

300 g Kürbispüree (z. B. Hokkaido)

100 ml Gemüsebrühe

100 ml Pflanzensahne, Hafermilch, Nussmus, oder Sonnenblumenkernmus

1 TL Zitronensaft oder Apfelessig

Salz, Pfeffer, Muskat

1 TL Paprikapulver oder Curry (nach Geschmack)

Frische Kräuter: Salbei, Thymian oder Petersilie



Optional: 1–2 EL Hefeflocken oder geröstete Kürbiskerne für extra Aroma

Zubereitung

Gemüse vorbereiten:

Zwiebel, Knoblauch und Karotte fein hacken.

Anrösten:

Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Karotte glasig anschwitzen, bis sie leicht karamellisieren.

Kürbispüree einrühren:

Kürbispüree und Gemüsebrühe zugeben, gut umrühren und auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Verfeinern:

Pflanzensahne und Gewürze einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Alles leicht köcheln lassen, bis das Sugo cremig wird.

Servieren:

Über Pasta, Getreide oder Ofengemüse geben. Mit frischen Kräutern oder gerösteten Kürbiskernen oder Brotgranola (siehe Rezepte) bestreuen.



Zero-Waste-Tipps

Kürbispüree-Reste aus Suppe oder Aufstrich eignen sich ideal.

Gemüseabschnitte (z. B. Karottenschalen, Zwiebelschalen, Lauchreste) kannst du in Brühe mitkochen.

Das Sugo hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank oder lässt sich einfrieren.

Für eine würzigere Variante 1 TL Curry oder Räucherpaprika hinzufügen.

Für eine extra samtige Sauce: 1–2 EL Nussmus, Sonnenblumenkernmus oder Kürbiskernmus einrühren.

Kichererbsenmehl-Frittata

✓ Zutaten 2–3 Portionen

Für den Teig:

150 g Kichererbsenmehl

250 ml Wasser

1 EL Olivenöl

½ TL Kurkuma (für die Farbe)

½ TL Kala Namak (Schwarzsatz, für „Ei“-Geschmack)

Salz & schwarzer Pfeffer

Optional: ½ TL Backpulver

Für die Füllung:

Je nach Saison und Belieben, oder z.B.:

½ Zucchini, fein gewürfelt

1 kleine rote Paprika, gewürfelt

1 kleine Zwiebel, gehackt

Eine Handvoll Spinat oder Mangold

Frische Kräuter nach Wahl (Thymian, Petersilie, Rosmarin)



Zubereitung

Teig vorbereiten:

Kichererbsenmehl mit Wasser, Öl, Kurkuma, Kala Namak, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.

Optional Backpulver unterrühren. Teig 5–10 Minuten quellen lassen.

Gemüse anbraten. Gemüse in den Teig einrühren oder zuerst in eine eingeeölte ofenfeste Form oder Pfanne geben und den Teig darüber gießen.

Backen:

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Minuten goldgelb backen.

Alternativ: In der Pfanne mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 10–12 Min. backen, dann vorsichtig wenden und weitere 5 Minuten braten.

Dips, Aufstriche

Kürbis-Aufstrich einmal anders

Zutaten:

1 Tasse Kürbispüree

2 EL Sonnenblumenkernmus / Kürbiskernmus / Nussmus

1 EL Olivenöl

1 TL Senf

Salz, Pfeffer, Paprika oder Curry

Zubereitung:

Alles fein pürieren, abschmecken.

Hält sich im Kühlschrank 4–5 Tage.

Bohnenhummus Zutaten Grundrezept 100 g gekochte Hülsenfrüchte Säure aus Zitronensaft oder Essig nach Bedarf 4 EL Sonnenblumenkernmus Salz Optional verschiedene Gewürze und oder Kräuter Zubereitung Eingeweichte Hülsenfrüchte abseihen und kalt spülen. In frischem Wasser in einem Topf aufkochen und darin bei schwacher Hitze gar kochen. Abgießen, abkühlen lassen. Hülsenfrüchte mit Säure, Salz, Kräutern und Sonnenblumenkernmus mischen und mit dem Stabmixer fein pürieren.	Sonnenblumenkern Mus / Kürbiskern Mus Sonnenblumenkern Mus ist die regionale Alternative zu Nussmus! Dafür werden Sonnenblumenkerne und Sonnenblumenkernöl bzw. Kürbiskernöl in einer Küchenmaschine, einem Blender oder mit einem Pürierstab zu einer Creme gemixt. Serviertipps: Dip-, Saucen, und Dressing Basis verwenden zum überbacken als Käsealternative zum verfeinern von Cremesuppen in Süßspeisen zum backen etc.
--	--

Salat

In einer perfekten Salatschüssel sollten alle Geschmäcker und alle Konsistenzen vertreten sein. Nicht abschrecken lassen, denn natürlich schmeckt jeder Salat (mit einem guten Dressing) auch, wenn nur vier Geschmacksrichtungen vertreten sind oder nur aus drei Zutaten besteht! Je nach Jahreszeit und dem was deine Küche alles hergibt kannst du dich einfach mal austoben.

Zutaten (für 2 Portionen)

(100 g) gekochte Hülsenfrüchte

Je nach Jahreszeit verfügbar diverse Blattsalate und im Winter Kohlgemüse fein geschnitten

Als süße Komponente: Äpfel, Birnen, Beeren oder Steinobst, Trauben oder Melone, oder geschnittene Trockenfrüchte etc.

Als saure Komponente: Essig, eingelegtes / fermentiertes Gemüse etc.

Als salzige Komponente: Oliven, Kapern, Sojasauce etc.

Als scharfe Komponente. Pfefferoni, Chili, Kohlrabi, Radischen, Ingwer, Schnittlauch, Frühlingszwiebel, Senf etc.

Als bittere Komponente: Koriander, Rucola, Basilikum, Petersilie, Leinöl, Walnüsse, Sonnenblumenkerne etc.

Pumpkin Breadpudding

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

250 g Altbrot (z. B. Semmeln, Vollkornbrot, Brioche oder Mischbrot)

300 ml Pflanzendrink oder Milch

200 g Kürbispüree
2 EL Zucker oder Ahornsirup
1 TL Zimt
1 Prise Muskat
1 Prise Salz
1 TL Vanilleextrakt oder Vanillezucker
2 EL Rosinen oder gehackte Nüsse (optional)
1 EL Öl (für die Form)

Zubereitung

Brot vorbereiten:

Altbrot in kleine Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben.

Flüssige Mischung:

Pflanzendrink mit Kürbispüree, Zucker, Gewürzen und Vanille gut verrühren.

Wer mag, kann Rosinen oder Nüsse hinzufügen.

Einweichen:

Die Mischung über das Brot gießen und 10–15 Minuten ziehen lassen, bis alles schön saftig ist.

(Wenn das Brot sehr trocken ist, eventuell etwas mehr Flüssigkeit zugeben.)

Backen:

Eine Auflaufform einfetten, die Masse einfüllen und glattstreichen.

Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30–35 Minuten goldbraun backen.

Servieren:

Kurz abkühlen lassen und lauwarm genießen – pur, mit Apfelmus, pflanzlichem Joghurt oder einer Kugel Vanilleeis.

 Zero-Waste-Tipp:

Altbrot-Reste jeder Art sind geeignet!

Kürbispüree-Reste von Suppe oder Aufstrich passen perfekt.

Übrig gebliebener Breadpudding schmeckt kalt oder kurz in der Pfanne angeröstet auch am nächsten Tag köstlich!