

Klima-Pakt-Kochworkshop:

Kühlende Gerichte für heiße Tage



mit **Christina Stocker**

Dienstag, 3. Juni von 16 bis 20 Uhr

16:00 - 16:30	Eröffnung und thematischer Input zu klimafreundlicher Ernährung vom Klimabündnis Steiermark
16:30 - 17:00	Vorstellung, Einführung Ablauf und Gruppeneinteilung
17:00 - 19:00	Gemeinsames Kochen, parallel Küche aufräumen
19:00 - 20:00	Gemeinsames Essen, Austausch und Zusammenräumen
20:00	Abschluss und Verabschiedung

Die Genialität der Natur - Alles zur richtigen Zeit

Die Natur ist ein Meister der Balance – und schenkt uns genau jene Lebensmittel, die unser Körper gerade braucht. Im Frühling, wenn wir müde und ausgelaugt aus dem Winter kommen, wachsen frische Wildkräuter wie Bärlauch, Löwenzahn und Brennnessel. Sie wirken entgiftend, aktivierend und liefern wertvolle Bitterstoffe für unseren Stoffwechsel.

Im Sommer, wenn die Tage lang und heiß sind, reifen wasserreiche, kühlende Früchte wie Gurken, Beeren, Melonen und Tomaten. Sie versorgen uns mit Flüssigkeit, Vitaminen und Antioxidantien – genau das, was wir bei Hitze und Sonnenschein brauchen.

Die Natur weiß, was sie tut. Und wenn wir auf sie hören, geben wir unserem Körper zur richtigen Zeit genau das, was ihm guttut.

Kühlende Tomatensuppe (Sommer-Gazpacho)

Zutaten für 2-3 Portionen

600 g reife Tomaten

½ Salatgurke (geschält)

1 kleine rote Paprika

1 kleine rote Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl, oder ein anderes Öl welches du gerne verwendest


1 EL Zitronensaft* oder milder Essig

Salz & schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Optional: eine Prise Chili, frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie)

Zubereitung:

- Gemüse vorbereiten: Tomaten grob würfeln. Gurke, Paprika, Zwiebel und Knoblauch ebenfalls in Stücke schneiden.
- Mixen: Alles zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben.
- So lange pürieren, bis eine cremige, glatte Konsistenz entsteht.
- Abschmecken.
- Suppe mindestens 30–60 Minuten kaltstellen, idealerweise mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank.

 **Servieren:** Kalt genießen – mit einem Spritzer Olivenöl, Kräutern oder knusprigen Croutons. Perfekt als Vorspeise, leichte Mahlzeit oder Sommer-Snack.

Zero Waste Tipps:

Überreife oder weiche Tomaten sind perfekt für dieses Rezept.



Gemüseabschnitte können zu Brühe verarbeitet werden.

Brotreste in Würfel schneiden, mit Öl und Gewürzen rösten → perfekte Croutons!

Tomatenschalen (wenn gewünscht geschält) können getrocknet und zu einem würzigen Tomatenpulver gemahlen werden.

Kühnende Gurkencremesuppe

✓ Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Salatgurke (geschält & entkernt)
- 200 g ungesüßtes pflanzliches Joghurt (z. B. Soja oder Hafer)
- 1 kleine Knoblauchzehe (optional)
- 1–2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft oder milder Essig
- 1 EL frische Minze oder Dill (fein gehackt)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 Frühlingszwiebel oder etwas rote Zwiebel (fein gehackt)
- Eine Prise Kreuzkümmel oder Chili.

Zubereitung:

- Gurke vorbereiten: Gurke schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und grob würfeln.
- Gurke mit Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch (wenn verwendet), Salz und Pfeffer in einem Mixer cremig pürieren.
- Mit frischen Kräutern und Gewürzen abschmecken. Für mehr Frische: gehackte Minze oder Dill einrühren.
- Suppe mindestens 30 Minuten kaltstellen – je kälter, desto erfrischender!

Zero Waste Tipps:



Gurkenschalen (Bio) können mit etwas Zitrone und Wasser zu einem Erfrischungswasser angesetzt werden.

Überschüssiger Dill oder Minze kann eingefroren oder getrocknet werden.

Serviertipps



Perfekt mit knusprigem (Zero-Waste-)Brotgranola oder gerösteten Brotwürfeln, oder Gemüsechips

Zero Waste Gemüsechips aus Suppenresten

Aus den festen Rückständen (Gemüsebrei), die beim Abseihen von Gemüsesuppen oder Brühen übrig bleiben, lassen sich herzhaft, knusprige Gemüsechips machen.

✓ Zutaten: (1-2 Bleche)

Ca. 300–400 g Gemüsebrei (aus abgeseihter Suppe oder Brühe)

1–2 EL Leinsamen oder Chiasamen* (geschrotet, als Bindemittel)

1 EL Olivenöl

1–2 EL Haferflocken, Maisgrieß oder Kichererbsenmehl* (zum Andicken)

Salz & Pfeffer nach Geschmack

Gewürze nach Wahl: z. B. Paprikapulver, Knoblauch, Curry, Hefeflocken, Kreuzkümmel

Zubereitung:

- Reste vorbereiten: Den festen Gemüsebrei in eine Schüssel geben. Gut ausdrücken, falls er noch sehr feucht ist (ein Sieb oder Tuch hilft).
- Leinsamen, Öl, Gewürze und ggf. Haferflocken oder Mehl hinzufügen. Alles gut vermengen, bis ein streichfähiger Teig entsteht.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech dünn und gleichmäßig verstreichen – je dünner, desto knuspriger!

Tipps

Vorbacken & schneiden: Bei ca. 160 °C Umluft etwa 15 Minuten backen. Dann kurz herausnehmen, mit einem Messer oder Pizzaschneider in Stücke oder Rauten schneiden.



- Fertig backen: Weitere 20–30 Minuten backen, bis die Chips goldbraun und knusprig sind. Ggf. Ofentür leicht öffnen (Kochlöffel einklemmen), damit Feuchtigkeit entweicht.
- Auskühlen lassen & genießen! Luftdicht aufbewahren – so bleiben sie mehrere Tage knusprig.

Ideal nach dem Mixen & Abseihen von Suppen (z. B. Kürbis, Karotte, Zucchini, Sellerie, Lauch)

Schmeckt besonders gut mit geröstetem Sesam, Hefeflocken oder getrockneten Kräutern.

Für extra Crunch: etwas Polenta oder Sonnenblumenkerne untermischen

Pikantes Brotgranola

(ergibt ca. 1–2 Bleche | hält sich luftdicht ca. 2 Wochen)

Zutaten:

300–400 g altbackenes Brot (hell oder dunkel), in kleine Würfel oder Stücke gerissen

3–4 EL Olivenöl oder anderes hitzestabiles Öl

2 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne

1–2 EL Leinsamen, Sesam oder Chiasamen

2 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 TL Kreuzkümmel

1 TL getrockneter Oregano, Thymian oder Rosmarin

½ TL Chiliflocken (optional)

Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Brot vorbereiten: Altbackenes Brot in kleine Stücke schneiden oder reißen.
- Würzmischung anrühren: Öl mit Gewürzen, Salz, Pfeffer und Kernen/Samen in einer großen Schüssel gut vermischen.
- Brot untermischen: Brotwürfel hinzufügen und gründlich mit der Mischung vermengen, bis alles gut benetzt ist.
- Backen: Auf einem mit Backpapier belegten Blech flach verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft ca. 25–30 Minuten backen, zwischendurch wenden bis das Brot goldbraun und knusprig ist.

Serviertipps



- Als Topping für Cremesuppen
- Über Salate als Crouton-Ersatz
- In Bowls oder über geröstetem Gemüse
- Als würziger Snack für zwischendurch



Zero Waste Tipps:

Verwende gemischte Brotreste: Körnerbrot, Semmeln, Fladenbrot, etc.

Auch alte Gewürzreste (z. B. Grillgewürz, Currymischungen) eignen sich hervorragend.

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.

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.

* Zutaten bei denen du überlegen kannst durch welche heimischen du sie ersetzen könntest

Erdbeer-Rhabarber-Salat

süß oder pikant

✓ Zutaten:

250 g Erdbeeren (reif, aber fest)

1–2 Stangen Rhabarber

1 TL Ahornsirup* oder Agavendicksaft*

1–2 TL Zitronensaft

Ein paar Blätter frische Minze

Optional: eine Prise Vanille oder rosa Pfeffer

Optional: ein paar Spritzer Orangen- oder Holunderblütensaft für ein extra Aroma

🔪 Zubereitung:

- Rhabarber vorbereiten: Rhabarber waschen und schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Ahornsirup marinieren und ca. 15–20 Minuten ziehen lassen, bis er etwas weicher wird – roh, aber nicht zu hart.
- Erdbeeren vorbereiten: Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in Scheiben oder Stücke schneiden.
- Erdbeeren und Rhabarber in einer Schüssel vermengen. Optional mit Vanille oder einem Spritzer Holunderblütensaft verfeinern. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

Servieren: Mit frischer Minze bestreuen und gut gekühlt servieren – als frischer Snack, Beilage oder leichtes Dessert.

🌿 Tipps & Varianten:

Für mehr Biss: gehackte Nüsse, gerösteter Buchweizen untermischen.

Oder mit Schlagobers und oder Eis genießen =)

Für die pikante Variante: Mit Rucola, einem Spritzer Balsamico und veganem Feta kombinieren.

Zero Waste Tipps:

Das Erdbeergrün kannst du für Smoothies, Gemüsechips (siehe Rezept oben) oder als Tee verwenden!



Aus den Rhabarberfasern kannst du mit etwas Zucker ganz einfach einen herrlichen Sirup zaubern. Einfach die Fasern mit Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen und etwas ziehen lassen - und fertig.

Kühlende Sommer-Bowl mit mariniertem Tofu & Joghurtdressing

✔Zutaten für 2 Portionen

Auch perfekt als Meal Prep!

Für die Bowl:

100 g Couscous, Bulgur, Quinoa*, Hirse, Reis*, oder Pasta

200 g fester Naturtofu

1 kleine Zucchini

1–2 Handvoll Radieschen

½ Gurke

1 Handvoll Kirschtomaten

1–2 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll frische Kräuter (Minze, Petersilie, Basilikum)

1 EL Zitronensaft

Salz & Pfeffer

Für die Tofu-Marinade:

1 EL Sojasauce*

1 TL Ahornsirup*, Agavendicksaft*, Honig (nicht vegan)

1 TL Zitronensaft

1 TL Sesamöl* (oder neutrales Öl)

Frischer Ingwer (gerieben, optional)

Für das Joghurtdressing:

150 g ungesüßtes veganes Joghurt (z. B. Soja, Hafer, Mandel)

1 EL Zitronensaft

1 TL Olivenöl

1 kleine Knoblauchzehe (fein gerieben)

1 TL Tahini* (optional), Sonnenblumenkernmus

Salz & Pfeffer

Frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

- Tofu marinieren: Tofu in kleine Würfel schneiden und mit Sojasauce, Ahornsirup, Zitrus, Öl und Ingwer marinieren. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
- Couscous/Quinoa zubereiten: Nach Packungsanleitung garen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Abkühlen lassen.
- Zucchini, Radieschen und Gurke fein hobeln oder in dünne Scheiben schneiden. Tomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Frische Kräuter fein hacken.
- Dressing anrühren: Alle Zutaten für das Joghurtdressing cremig verrühren, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken. Kühl stellen.
- Tofu braten (optional): Den marinierten Tofu in einer beschichteten Pfanne kurz knusprig anbraten oder roh verwenden – je nach Vorliebe.

Anrichten: Couscous/Quinoa in Schalen füllen, Gemüse dekorativ darauf anrichten. Tofu dazugeben, mit Kräutern bestreuen und mit dem Joghurtdressing servieren.



Zero Waste Tipps:

Gemüsereste (z. B. Kohlrabiblätter, Karottengrün, Kräuterstängel) fein hacken und ins Dressing oder in die Bowl geben