

Klima-Pakt Kochworkshop

vor.ort Stadtteilmanagement am Donnerstag, 22. Oktober 2026 16:00 bis 20:00 Uhr

Klimafreundliche Gerichte, die auch den Kindern schmecken

Rezepte von Christina Stocker

16:00 – 16:30	Eröffnung und Input
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, zusammenräumen
20:00	Abschluss und Verabschiedung

Dips, Aufstriche

Erbsen-Guacamole (Peacamole)

Zutaten für ca. 3-4 Portionen:

- 150 g grüne Erbsen (TK, oder frisch)
- 1 kleine Knoblauchzehe (gepresst oder fein gehackt)
- 1–2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1–2 EL Olivenöl oder Rapsöl

optional je nach Geschmack des Kindes:

- 1 kleine rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel (fein gehackt)
- 1 EL frischer Koriander oder Petersilie (gehackt)
- Salz und Pfeffer
- Optional: eine Prise Kreuzkümmel oder Paprikapulver

Zubereitung:

Erbsen garen: TK-Erbsen für 2–3 Minuten in heißem Wasser blanchieren oder auftauen lassen. Abgießen und abkühlen.

Pürieren: Erbsen, Zitronensaft, Öl und Knoblauch pürieren – mit einem Stabmixer oder im Food Processor.

Je nach gewünschter Konsistenz etwas Öl oder Wasser zugeben.

Würzen & verfeinern: Zwiebel und Kräuter unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Servieren: Als Dip zu Nachos, aufs Brot, in Wraps oder Bowls – kalt servieren.

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.

Suppe

Erdäpfel-Lauch-Suppe

(für ca. 4 Personen)

Zutaten:

2 Stangen Lauch

500 g mehligke Erdäpfel

2–3 EL Öl

500 ml Gemüsebrühe

250 ml Hafersahne oder Pflanzenmilch, oder Nussmus

Muskat

Weißer Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kurz in Öl andünsten.

Erdäpfel schälen, würfeln und zum Lauch geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, Hafersahne dazugeben und weich kochen.

Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Hauptgerichte:

Linsenbällchen

(für ca. 20 kleine Bällchen)

Zutaten:

200 g gekochte Linsen
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 kleine Karotte, fein gerieben
60–80 g Haferflocken oder Semmelbrösel
1 EL Tomatenmark

optional:

1 EL Sojasauce
1 TL Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano oder Thymian
½ TL Kreuzkümmel (optional)
2 EL gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer
2–3 EL Öl zum Braten

Zubereitung:

Die gekochten Linsen gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Karotte fein schneiden bzw. reiben. Linsen mit einer Gabel grob zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Haferflocken, Tomatenmark, Sojasauce und Gewürze untermischen. Die Masse soll gut formbar sein. Bei Bedarf mehr Haferflocken hinzufügen.

Mit angefeuchteten Händen etwa 20 kleine Bällchen formen und leicht zusammendrücken. In einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze rundherum etwa 10–12 Minuten goldbraun braten.

Alternativ im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 25–30 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Passen zu Sugo, Pürree, in Wraps oder einfach zu einem Dip.

Polenta Blumenpizza

(ca. 3-4 Portionen)

Zutaten:

250 g Polenta

1 l Wasser, oder Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Optional: 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Hefeflocken

1 TL Paprikapulver

1 TL getrockneter Rosmarin oder Thymian

Zubereitung:

Gemüsebrühe aufkochen. Polenta langsam einrieseln lassen und unter ständigem Rühren zu einer dicken Masse kochen. Olivenöl, Hefeflocken, Gewürze und Kräuter unterrühren.

Die Polenta etwa 1,5–2 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine flache Form gleichmäßig aufstreichen.

Nach Herzenslust verzieren und dekorieren und im Ofen bei 150 - 180 °C (Ober-/Unterhitze, oder Umluft) ca. 15-20 Minuten backen.

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)

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

Nachspeisen

Ofen-geschmorte Zwetschken

(für ca. 4 Portionen)

Zutaten:

500 g Zwetschken
Abrieb einer halben Orange oder Zitrone
Saft einer Oranget oder Wasser

Optional:

2–4 EL Ahornsirup oder Zucker
1 TL Vanille
½ TL Zimt

Zubereitung:

Backofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze. Zwetschken halbieren und Kerne entfernen. Marinierte Zwetschken in eine Auflaufform geben und ca. 20–25 Minuten schmoren.

Serviertipps:

Lauwarm oder kalt genießen als Frühstück zu Porridge, oder Granola und Joghurt. Als Dessert mit Eis, oder Crumble. Oder einfach so löffeln.

Süßer Polentaschmarren

Zutaten:

250 g Polenta
1 L Pflanzendrink
etwas Salz
1 El Margarine, oder vegane Butter

Optional:

Rosinen nach belieben

Zubereitung:

Polenta in einem Topf mit Margarine rösten. Unter ständigem rühren mit Pflanzendrink aufgießen und einmal aufkochen lassen. Anschließen für 20 Minuten zugedeckt im Backrohr bei 180°C schmoren lassen. Danach mit einer Gabel auflockern.