

Klima-Pakt Kochworkshop: G'sund, günstig, klimafreundlich im heidenspass

Rezepte von Christina Stocker

Donnerstag, 23. April 2026

16:00 bis 20:00 Uhr

Zeitplan

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

Skordalia

griechische Kartoffel - Knoblauch - Creme
(für ca. 4 Portionen)

Zutaten:

700 g Kartoffeln

2–3 Knoblauchzehen, oder noch besser ist frischer grüner Knoblauch

3 EL Essig, oder Zitronensaft

120 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abgießen, heiß schälen.

Knoblauch mit etwas Olivenöl fein pürieren oder zerdrücken.

Kartoffeln heiß zerdrücken. Salz, Essig und Knoblauch einrühren.

Restliches Olivenöl nach und nach unterrühren, bis es cremig wird.

Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipp:

Probiere unterschiedliche Öle statt dem Olivenöl aus. So bekommst du immer eine neue Geschmacksvariation.

Veganer Eiaufstrich

Zutaten:

200 g Naturtofu (fester Tofu, ungewürzt)
2–3 EL pflanzliche Mayonnaise
(Alternativ: 1 EL ungesüßtes Sojajoghurt + 1 TL Öl)
1 TL Kurkuma (für Farbe)
1–2 TL Kala Namak (für Ei-Geschmack)
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft oder Apfelessig
1 kleine rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel (fein gehackt)
Frischer Schnittlauch oder Petersilie (gehackt)
Schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

Tofu zerbröseln: Tofu mit den Händen oder einer Gabel grob zerdrücken, bis er die Konsistenz von gehacktem Ei hat.
Würzen & vermengen: Tofu in eine Schüssel geben und mit Mayonnaise, Kurkuma, Senf, Zitronensaft, Kala Namak und Pfeffer gut verrühren.
Zwiebel & Kräuter unterheben: Fein gehackte Zwiebel und frische Kräuter dazugeben. Alles gut vermischen und abschmecken.
Ziehen lassen: Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen – so entfaltet sich der Geschmack optimal.

Serviertipps:

Als Aufstrich auf Brot oder Baguette
In Wraps oder Sandwiches
Als Dip zu Ofengemüse oder Kartoffeln
Auf Crackern mit frischen Sprossen oder Tomatenscheiben

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.

Suppen

Erdäpfel-Lauch-Suppe

(für ca. 4 Personen)

Zutaten:

2 Stangen Lauch
500 g mehliges 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.

Zero Waste Cremesuppe aus Kohlrabiblättern & Radieschenblättern

(für 2–3 Portionen)

Zutaten:

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.

Hauptgerichte

Erdäpfel-Knödel

(für ca. 4 Personen)

Zutaten:

500 g mehligte Erdäpfel

25 g vegane Butter oder Margarine

80 g Erdäpfelstärke

1 TL Salz

1 Prise Muskat (optional)

Zubereitung:

Erdäpfel in Salzwasser 20–30 Minuten weich kochen, abgießen und heiß schälen.

Durch eine Presse drücken oder fein stampfen, kurz ausdampfen lassen.

Butter, Erdäpfelstärke, Salz und Muskat dazugeben und vorsichtig zu einem Teig vermengen.

In 8 Portionen teilen und Knödel formen.

In heißem, nicht kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

 Zero-Waste-Tipp:

Der Teig eignet sich auch zum vorbereiten und lagern im Kühlschrank.

Übrige Knödel im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag in Scheiben schneiden und knusprig anbraten.

Die Knödel können auch einfach eingefroren werden und sind dann bis zu 3 Monate haltbar.

Serviertipp:

Erdäpfelknödel können beliebig kombiniert werden: mit Pilzsauce, Gemüsesugo, Rot- oder Sauerkraut, vegane Bratensauce etc.

Cremiges Spinatpüree vegan

(für ca. 4 Personen)

Zutaten:

500 g Blattspinat (frisch oder TK)

2 Erdäpfel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

150 ml Pflanzenmilch

Salz

Pfeffer

Muskat

Zubereitung:

Erdäpfel schälen, würfeln und weich kochen.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in Öl anschwitzen.

Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Gekochte Erdäpfel und Pflanzenmilch hinzufügen.

Alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp:

Verwende auch mal anderes grünes Gemüse statt Spinat wie zum Beispiel: gedünstete Kohlrabiblätter

Kohlrabi Steaks

(für ca. 4 Portionen)

Zutaten:

2 große Kohlrabi

1 EL grober Senf

1 EL pflanzliches Joghurt oder vegane Mayo

1 TL Zitronensaft

1 TL Ahornsirup

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In Salzwasser 5 min. köcheln lassen.

Danach in einer Pfanne mit Öl anbraten bis die Steaks eine schöne Bräunung bekommen.

Anschließend mit Marinade bestreichen und im Ofen bei 180°C Ober- und Unterhitze schmoren lassen.

Nachspeise

Ofen-geschmorter Rhabarber

(für ca. 4 Portionen)

Zutaten:

500 g Rhabarber

2–4 EL Ahornsirup oder Zucker

1 TL Vanille (optional)

½ TL Zimt (optional je nach Geschmack)

Abrieb einer halben Orange oder Zitrone

2–3 EL Orangensaft oder Wasser

☞ Optional: Erdbeeren, Himbeeren oder Apfelstücke mitgaren

Zubereitung:

Backofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze. Rhabarber vorbereiten

Enden entfernen, bei Bedarf grobe Fäden abziehen. In ca. 4–5 cm lange Stücke schneiden.

Marinieren Rhabarber in eine Auflaufform geben. Mit Süße, Vanille, Zimt, Zitrusabrieb und Saft vermengen. Ca. 20–25 Minuten backen, bis der Rhabarber weich ist, aber noch Form hat.

Serviertipps:

Lauwarm oder kalt genießen also Frühstück zu Porridge, oder Granola und Joghurt. Als Dessert mit Eis, oder Crumble. Oder herzhaft zu Salaten.

Zero-Waste-Tipp:

Das entstehende Rhabarber-Sirup-Saftl nicht wegschütten – über Pancakes, Porridge oder in Mineralwasser geben. Reste halten sich 3–4 Tage im Kühlschrank.