



SOMMER



Rezeptübersicht

Vorspeisen

Kaspessknödel auf Salat

Kleine Flammkuchen

Bruschetta mit Knoblauch

Couscous Salat

Hauptspeise

Gemüselasagne

Gemischter Salat mit Putenstreifen

Gnocchi mit Spinat-Sahne Soße

Pinsa mit Feigen und Ziegenkäse

Nachspeise

Sommertraum

Pannacotta

Einfacher Erdbeerkuchen mit Mascarpone-Creme

Fruchteis

Die Erklärungen zu den
Symbolen findet man
auf den Infoseiten

Kaspressknödel auf Salat



4 Portionen



25 Minuten



1,1 kg CO₂



15 Minuten



Zutaten:

Für die Knödel:

2 Eier
200 ml Milch
100g Mehl
200g Brötchen
200g Emmentaler
1 große Zwiebel
Salz und Pfeffer
Butter

Für den Salat:

1 Kopfsalat
150g Rucola
1 Paprika
10 Tomaten
½ Gurke

Für das Dressing:

4 El Naturjoghurt
2 El Olivenöl
2 El Balsamico
1 Tl Senf
1 El Honig

Zubereitung:

- 1) Die Brötchen in der Milch einweichen und auspressen.
- 2) Aus Mehl, Käse, gehackter Wirbel, Salz, Pfeffer und Eier einen festen Teig kneten. Die eingeweichten Brötchen einrühren.
- 3) Aus der Masse Kaspressknödel formen und flach drücken.
- 4) Die Butter in der Pfanne heiß machen und die Knödel ca. 5 Minuten goldbraun backen.
- 5) Den Salat waschen und das Gemüse schneiden.
- 6) Alle Zutaten für das Dressing zusammengeben und gut schütteln.

Tipp:

Man kann die Knödel auch als Suppeneinlage in einer Gemüsebrühe essen.



Kleine Flammkuchen



4 Portionen



25 Minuten



696g CO₂



30 Minuten



Zutaten:

Für den Teig:

200g Mehl

1TL Salz (gerne weniger)

Sprudelwasser

1EL Olivenöl

Für den Belag:

Schmand/ Creme Fraiche

Salz

Pfeffer

+ Belag nach Wahl

Zubereitung:

- 1) Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen.
- 2) Nach und nach so viel Wasser hinzugeben, dass ein geschmeidiger Teig entsteht.
- 3) Olivenöl hinzugeben und gut verkneten.
- 4) Den Teig 30min ruhen lassen und nochmals kneten.
- 5) Den Teig vierteilen und sehr dünn ausrollen (ca. 2 mm)
- 6) Schmand / Creme Fraiche mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Löffel dünn auftragen.
- 7) Belag: Je nach Geschmack belegen.
- 8) Die Flammkuchen im Backofen bei ca. 200 Grad Ober – Unterhitze für ca. 10-15min. knusprig backen.

Tipp: Der Teig klappt auch gut ohne Ruhezeit



Bruschetta mit Knoblauch



4 Portionen



20 Minuten



459 g CO₂



Zutaten:

Für das Brot:

1 Ciabatta

4 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Für den Belag:

400 g Cocktailtomaten

½ Bund Basilikum

5 EL Olivenöl

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Brot in Scheiben schneiden, zwei Knoblauchzehen halbieren und die Brotscheiben mit der Schnittfläche einreiben. Diese dann bei mittlerer Hitze in einer Pfanne im Olivenöl goldbraun rösten.
2. Die Tomaten entkernen und Würfeln und eine sehr fein geschnittene Knoblauchzehe hinzufügen. Basilikum in feine Streifen schneiden.
3. Zutaten für das Topping in einer Schüssel miteinander vermengen und dann das noch warme Brot mit dem Tomaten-Mix auf den Tellern anrichten.

Tipp:

Balsamico-Essig passt sehr gut als Dressing



Couscous Salat



4 Portionen



20min



495g CO₂



Zutaten:

200g Couscous

450ml Wasser

½ TL Salz

4 Frühlingszwiebeln

1 rote Paprika

½ Salatgurke

10g Petersilie

Für das Dressing:

6EL Olivenöl

2EL Zitronensaft

1EL Tomatenmark

2TL Honig

½ TL Paprikapulver

Salz

Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen. Das Salz zum Couscous geben und anschließend mit dem kochenden Wasser übergießen. Den Couscous für 5-10 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

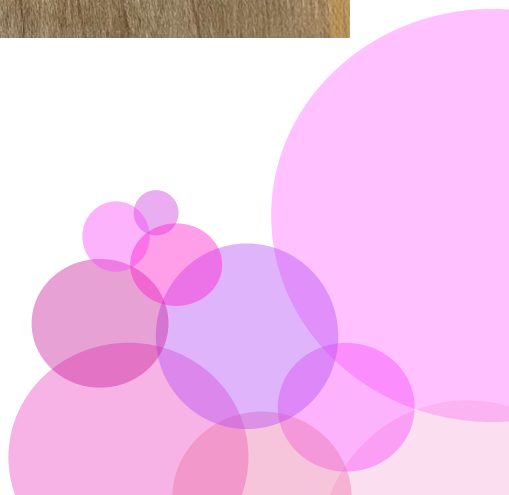
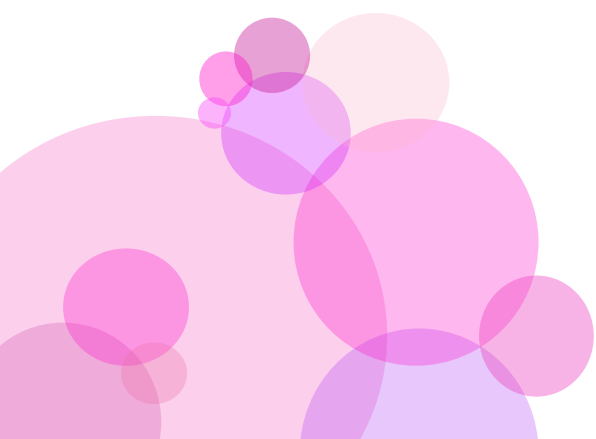
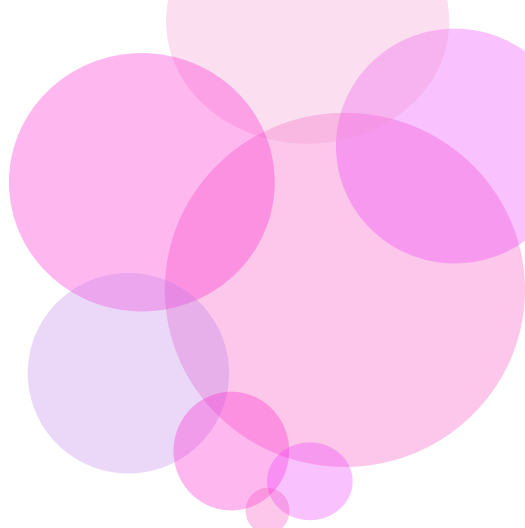
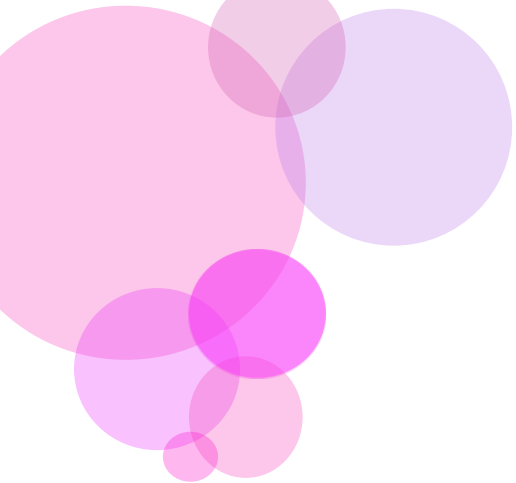
Währenddessen die Frühlingszwiebeln und die Petersilie fein schneiden. Die Paprika und die Gurke in kleine Würfel schneiden.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Tomatenmark und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Das Dressing anschließend nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuletzt werden der Couscous, das Gemüse und das Dressing gut miteinander vermengt.

Tipp:

Der Salat lässt sich gut über längere Zeit im Kühlschrank aufbewahren.



Gemüselasagne



8 Portionen



80 Minuten



910 g CO₂



Zutaten:

250g Lasagne Blätter

Salz

Für die Füllung:

2 Zwiebeln

300g Lauch

250g Möhren

200g Sellerie

60g Butter

Salz und Pfeffer

Paprika

Für die Soße:

300g Saure Sahne

3 Eier

1 TL Salz

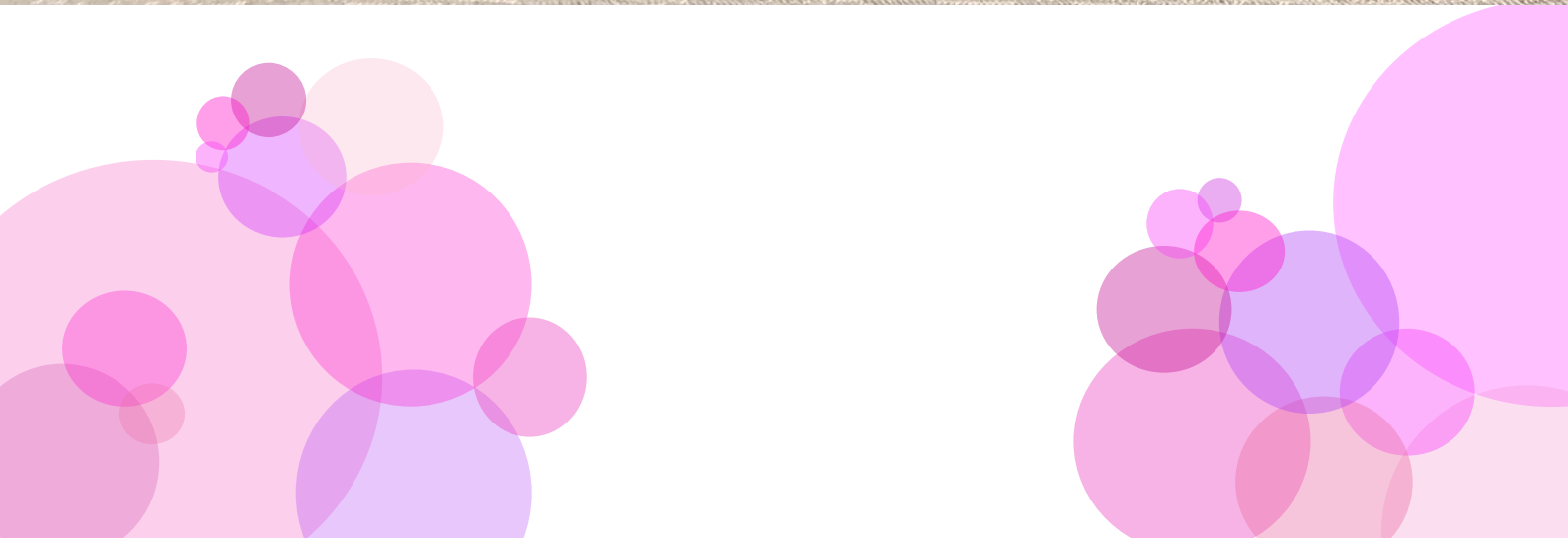
200g Goudakäse

Zubereitung:

- 1) Zwiebeln schälen und schneiden. Gemüse waschen und Lauch in Streifen schneiden. Möhren und Sellerie in Würfel schneiden.
- 2) Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse würzen und 10 Minuten dünsten.
- 3) Danach Saure Sahne und Eier verquirlen und würzen.
- 4) Anschließend die Lasagne in eine gebutterte mittelgroße Auflaufform einschichten:
 - Lasagne Blätter
 - Gemüse
 - Käse
 - Eiersahne
- 5) Bei 200 Grad für 35 min backen und anschließend 15 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Tipp:

Je nach Geschmack, lässt sich das Gemüse variieren.



Gemischter Salat mit Putenstreifen



4 Portionen



50 Minuten



1kg CO₂



Zutaten:

500g Putenschnitzel
5EL Sojasoße
Salz und Pfeffer
1/2 Eisbergsalat
1/2 Kopfsalat
50g Rucola
50g Feldsalat

1 Paprika
1 Gurke
2 Karotten
4 Radieschen
200g Cocktailtomaten
+ weitere Wahlzutaten

Für das Dressing:

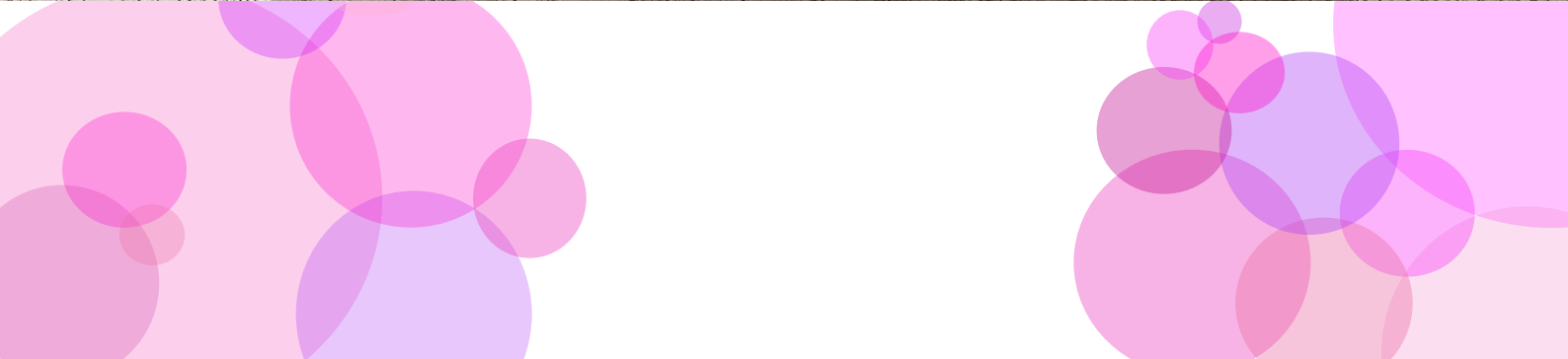
125g Essig
125g Wasser
50g Zucker
10g Salz
10g Gemüsebrühe
100g saure Sahne
150g Naturjoghurt

30g Senf
50g Öl

Zubereitung:

- 1) Für das **Dressing**: Essig, Wasser, Zucker, Salz und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Die Saure Sahne, Naturjoghurt, Senf und Öl in einer Schüssel vermischen und danach ebenfalls in den abgekühlten Topf geben und alles miteinander verrühren.
Das fertige Dressing ist für 2 Wochen im Kühlschrank haltbar.
- 2) Für den **Salat**, das Gemüse gut waschen und Paprika, Gurke, Karotte, Radieschen und Tomaten klein schneiden.
- 3) Die Putenschnitzel in Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in eine Pfanne geben und in Rapsöl anbraten.
- 4) Alle Zutaten auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing übergießen.

Tipp: Als zusätzliche Toppings können noch in Butter gebratene Toastwürfel oder Speckwürfel verwendet werden.



Gnocchi mit Spinat-Sahne Soße



4 Portionen



20 Minuten



634 g CO₂



Zutaten:

2 Pck. Gnocchi (à 500 g)

300 g Blattspinat

½ Becher Sahne

50 g Pinienkerne

1 Prise Salz & Pfeffer

1 Prise Muskat

1 Prise Zucker

1 Zehe Knoblauch

20 g Butter

Zubereitung:

4. Die Gnocchi in Salzwasser kochen. Den Spinat in Salzwasser blanchieren.
5. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz goldbraun rösten. Die Gnocchi abgießen und in zerlassener Butter anbraten.
6. Mit Sahne ablöschen. Den Spinat grob hacken und dazugeben. Die Knoblauchzehe durchpressen und dazugeben.
7. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Auf einem Teller anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Tipp:

Eine fettarme alternative zu Sahne wäre Cremefine



Pinsa mit Feigen und Ziegenkäse



4 Portionen



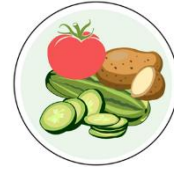
1h 15min



45min



727g CO2



Zutaten:

330 g Weizenmehl
2 TL Trockenbackhefe
200 ml Wasser
100 g passierte Tomaten
150 g rote Zwiebel
125 g Mozzarella
60 g Ziegenkäserolle
150 g Feigen
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das Mehl mit Trockenbackhefe, Salz und Wasser in die Rührschüssel geben und 5 Minuten auf höchster Stufe rühren. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Die Zwiebeln und den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und den Mozzarella würfeln.

Das Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig vierteln und auf das Backblech geben. Mit einer Teigrolle zu je 1 cm dicken Fladen formen.

Die Fladen mit dem Mozzarella, dem Ziegenkäse und den Zwiebeln belegen und 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Pinsa in der untersten Schiene 15 Minuten backen.

Nach 15 Minuten die Feigen auf den Fladen geben und weitere 8 Minuten backen.

Die gebackene Pinsa mit dem Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Sommertraum



7 Portionen



25 min



775 g CO₂



10 Minuten



Zutaten:

Für die Creme:

250g Frischkäse

250g Quark

200g Schmand

100g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

Für den Obstsalat:

2 Kiwi

2 große Äpfel

1 Banane

20 Weintrauben

Für das Topping:

100g Mandelblättchen

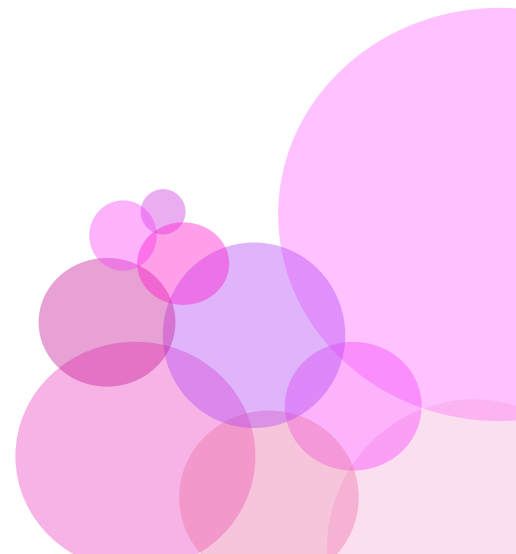
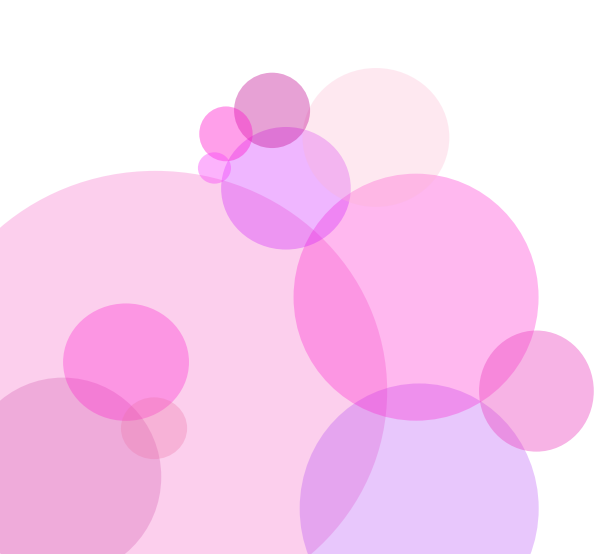
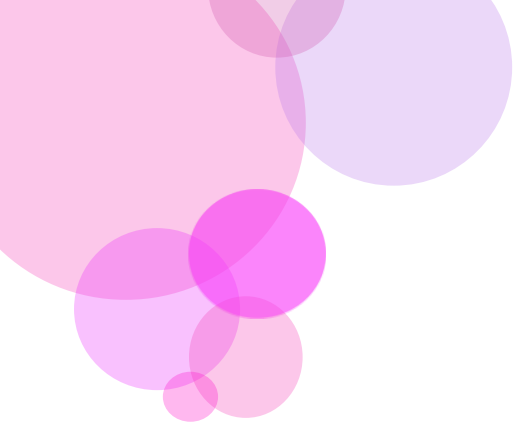
Zubereitung:

- 1) Den Zucker in einer Pfanne schmelzen und die Mandeln dazugeben. Anrösten und dann ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
- 2) Währenddessen das Obst klein schneiden und in eine Schüssel geben.
- 3) Frischkäse, Quark, Schmand, Zucker und Vanillezucker verrühren. Die Sahne schlagen und unter die Maße verrühren.
- 4) Anschließend die Creme über dem Obst verteilen.
- 5) Zuletzt die ausgekühlten Mandeln darüber streuen.

Tipp:

Mit anderem Obst kann das Gericht in allen Jahreszeiten zubereitet werden.





Pannacotta



3 Portionen



15 Minuten



1.2kg CO₂



2 Stunden



Zutaten:

200g Schlagsahne

1 Pck. Vanillezucker

2 Blatt Gelatine, weiß

30g Zucker

Für die Soße:

80g frische oder tiefgefrorene Beeren

Zubereitung:

- 1) Die Gelatine in kaltes Wasser legen und einweichen lassen.
- 2) Sahne, Zucker und Vanillezucker in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.
- 3) Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken, in die erwärmte Masse geben und auflösen lassen.
- 4) Alles in kleine Gläschen oder Servierschüsseln geben und ca. 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.
- 5) Für die Soße die frischen oder tiefgefrorenen Beeren pürieren und falls nötig etwas zuckern.
- 6) Wenn das Pannacotta im Kühlschrank fest geworden ist, mit einzelnen Beeren oder der Soße anrichten und servieren.





Einfacher Erdbeerkuchen mit Mascarpone-Creme



12 Stücke



50 Minuten



946 g CO₂

Zutaten:

Für den Boden:

115 g zimmerwarme Butter

115 g Zucker

3 Eier (Größe M)

150 g gemahlene Mandeln

40 g Mehl

½ Packung Backpulver (8 g)

Etwas Butter und Mehl zum Einfetten der Backform

Für den Belag:

500-600 g Früchte (hier Erdbeeren, Heidelbeeren und Physalis)

125 g Mascarpone

100 ml Schlagsahne

30 g Puderzucker

4 EL Zitronensaft

1 Vanilleschote



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die zimmerwarme Butter mit 115 g Zucker für ca. 3 Minuten verrühren. Daraufhin 3 Eier einzeln und nacheinander für jeweils 30 Sekunden unterrühren.
3. Dann die 40 g Mehl mit einem halben Päckchen Backpulver vermengen und kurz in die Eimasse unterrühren. Im Anschluss noch 150 g gemahlene Mandeln dazugeben und kurz einrühren.
4. Den Teig in eine gut eingefettete und bestreute (28 cm) Obstboden-Backform füllen, glattstreichen und ca. 30 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen.
5. Den Boden sanft aus der abgekühlten Backform stürzen.
6. Für die Creme 125 g Mascarpone, 30 g Puderzucker, das komplette Mark der Vanilleschote und 4 EL Zitronensaft in einer Schüssel miteinander verrühren.
7. 100 ml Sahne steif schlagen und mit einem Teigschaber unter die Mascarpone-Creme heben und diese im Anschluss auf dem kühlen Boden verstreichen.
8. Früchte gut waschen und abtropfen lassen. Daraufhin noch die Erdbeeren halbieren oder vierteln und mit den restlichen Früchten auf dem Kuchenboden verteilen
9. Den Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten, auf dem Früchtekuchen verteilen und festwerden lassen.

Tipp:

Schlagsahne passt sehr gut dazu!



Fruchteis



4 Portionen



15min



3h



1,2kg CO2



Zutaten:

200 g gefrorene
Früchte

150 g Jogurt

100 g Zucker

Zubereitung:

Die gefrorene Mango in einen Mixer geben und solange zerkleinern, bis keine Stücken mehr vorhanden sind.

Den Jogurt und den Zucker dazugeben und alles nochmal gut durchmischen.

Das Eis in einen Behälter umfüllen und für mindestens 3h in den Gefrierschrank stellen.

Tipp:

Ihr könnt Früchte eurer Wahl verwenden oder auch verschiedene Früchte mischen.

