

# Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.



SPEZIAL  
TIPPS FÜR DEN  
NACHHALTIGEN  
EINKAUF

## NACHHALTIGE GEMÜSEKÜCHE

FRÜHLING & SOMMER: VIELSEITIG MIT SPARGEL, GRÜNEN BOHNEN & CO  
HERBST & WINTER: HERZHAFT MIT KÜRBIS, KOHL & CO.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*beim Thema „Nachhaltigkeit“ geht es darum, Natur und Ressourcen zu schützen sowie die planetaren Grenzen einzuhalten, um Lebens- und Umweltbedingungen zu verbessern und langfristig zu erhalten - und zwar weltweit. Neben ökologischen spielen soziale und wirtschaftliche Aspekte eine Rolle.*

*Nachhaltige Ernährung bedeutet daher, pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen und weniger tierische Produkte zu essen. Das schützt Umwelt und Gesundheit. Rücken Sie Gemüse in den Fokus und füllen Sie damit die Hälfte Ihres Tellers bei den Hauptmahlzeiten. Verwenden Sie ein Viertel für Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis und das andere Viertel für Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Eier.*

*Wählen Sie möglichst saisonales Gemüse aus der Region, idealerweise aus Freiland- und Bioanbau. Planen Sie sorgfältig, kaufen Sie nicht mehr als Sie brauchen und verwerten Sie Reste konsequent weiter. So können Sie nachhaltiger leben, das Klima schonen und dabei auch Geld sparen.*

*Als Anregungen stellen wir für jede Jahreszeit beispielhaft sieben vegetarische Rezepte vor, die Sie nacheinander über eine Woche zubereiten können.*

*Eine genussvolle Lektüre wünscht  
Alexandra Borchard-Becker  
Fachreferentin / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*

SPEZIAL  
TIPPS FÜR DEN  
NACHHALTIGEN  
EINKAUF



## INTRO

Als übliche Abkürzungen wurden verwendet:  
g = Gramm,  
ml = Milliliter,  
EL = Esslöffel,  
L = Liter,  
cm = Zentimeter,  
Msp. = Messerspitze.

Im ersten Kapitel ab Seite 3 finden Sie Rezept-Ideen für die Gemüseküche im Frühling und Sommer. Ab Seite 11 folgen Anregungen für Herbst und Winter.

Für alle, die Fleisch, Fisch und Eier in kleinen Mengen genießen möchten, sind bei einigen Rezepten Tipps für tierische Beilagen angegeben.

Bei der Gemüse-Auswahl liegt der Schwerpunkt auf Sorten, die in der jeweiligen Jahreszeit aus heimischem Freilandanbau angeboten werden. Sie gelten als umwelt- und klimafreundlich. Jedoch ist das Angebot an Freilandware im Winter und Frühling rar. Hier ist heimische Ware aus dem Lager, dem Anbau unter Folie, Vlies oder ungeheizten Gewächshäusern eine gute Wahl und mit einer geringeren Klimabelastung verbunden.

Die Rezepte ergeben zwei Portionen, wenn nicht anders angegeben. Sie sind so zusammengestellt, dass einige Zutaten für nachfolgende Gerichte benötigt und dabei aufgebraucht werden. Bleiben welche übrig, sind Tipps zur Weiterverwendung angegeben. Bleibt etwas von den Mahlzeiten übrig, bieten sich z. B. Gemüsepfannen, Aufläufe, Eintöpfe oder das Überbacken mit Käse an, um Reste zu verwerten.

Als Öl für die Zubereitung können Sie nach Geschmack und Vorrat z. B. Raps-, Soja-, oder Olivenöl nehmen. Milchprodukte können Sie durch vegane Alternativen austauschen. Als Ersatz für Eier in Füllungen für Quiche u. ä. bietet sich Seidentofu an, im Teig lassen sie sich beispielsweise durch Apfelmus, geschroteten Leinsamen oder Sojamehl ersetzen.



## VIELSEITIG MIT SPARGEL, GRÜNEN BOHNEN & CO.

Im März gibt es nur Topinambur, Grünkohl und Lauch aus dem Freiland, anderes heimisches Gemüse ist als Lagerware zu haben. Im April steigt das Freiland-Angebot langsam wieder an. Zu Lauch kommen Spinat, Spargel, Rhabarber und Frühlingszwiebeln hinzu, später folgen Radieschen. Die Sommermonate bieten Freiland-Gemüse in üppiger Fülle, z. B. grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen, Fenchel, Frühkartoffeln, Kohlrabi, Möhren und Zucchini. Für Vielfalt sorgen außerdem Blattsalate und Kräuter.



# FRÜHLINGS-GERICHTE



## NUDELN MIT SPINAT UND GORGONZOLASOSSE

ZUTATEN: 750 g frischer Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, ca. 300 ml Milch, 100 g Gorgonzola, ca. 2 TL Speisestärke, etwas Wasser, Pfeffer, Salz, Muskatnuss, 250 g Nudeln

ZUBEREITUNG: Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen. Blattspinat sorgfältig waschen und die harten Stiele entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Öl andünsten. Spinat hinzufügen, kurz umrühren und zudecken. Wenn er zusammengefallen ist, salzen und einige Minuten bei dünsten bis er weich ist, mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Soße Milch erwärmen und den klein geschnittenen Gorgonzola darin schmelzen lassen. Zum Andicken Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren, zu der Soße geben, unter Rühren kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln zusammen mit dem Spinat und der Soße servieren.

**RESTE:** Übrig gebliebenen Spinat mit Tomatenstücken (Packung) zu einer SOSSE, z. B. zu Nudeln oder Reis, verarbeiten.



## MÖHREN-LAUCH-CURRY

ZUTATEN: 5 mittelgroße Möhren (ca. 500 g), 1 Stange Lauch, 1 EL Öl, 1 TL Currys, 1/2 TL Paprikapulver edelsüß und Koriander, gemahlen, ca. 200 ml Gemüsebrühe, Salz, 2 TL Mehl, 100 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Möhren und Lauch putzen, waschen, in Scheiben bzw. Ringe schneiden, Öl in einem Topf erhitzen, Gewürze hinzufügen, 1 bis 2 Minuten unter Röhren braten, Gemüse dazugeben, kurz anbraten, Gemüsebrühe zugeben, salzen, umrühren und zudeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mehl mit Sahne glattrühren, zum Gemüse geben und unter Röhren kurz aufkochen.

### TIPPS

- Mit Reis: Kochen Sie gleich die doppelte Menge für den nächsten Tag. Eine Tasse Reis (ca. 140 g) reicht für 2 Portionen.
- Mit Nüssen: 2 EL Cashewkerne, Mandeln oder andere Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und über das Curry streuen.

**RESTE:** Sahne abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen, z. B. bei Nudeln mit Gorgonzola-Sosse, als cremige Zugabe zum Müsli oder Kaffee.

## TOPINAMBUR ÜBERBACKEN

ZUTATEN: ca. 400 g Topinambur, 1 mittelgroße Möhre, 1 Stange Lauch, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 50 g geriebener, würziger Käse

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen, putzen, in Scheiben schneiden, in etwas Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten, abgießen, in eine gefettete Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad) überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und anfängt, braun zu werden.

**TIPP:** Dazu passen z. B. Couscous, Kartoffelbrei oder ein kleines Stück gebratenes Fleisch.



## RADIESCHEN-SALAT & RHABARBER-CLAFOUTIS

ZUTATEN: 300 g Rhabarber, 2 EL Zucker, 3 Eier, 3 EL Puderzucker, 4 EL Mehl, 1 Msp. Vanillepulver, 200 ml Milch, Butter oder Margarine für die Form; 2 Bund Radieschen (ca. 300 g), 1 Apfel, 1 kleine Zwiebel, 100 g milden Käse, 1 EL Essig oder Zitronensaft, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Dill frisch, getrocknet oder tiefgekühlt, 1 EL Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG: Für den Clafoutis Rhabarber waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, in kochendem Wasser ca. 1 bis 2 Minuten blanchieren, abgießen, mit Zucker süßen. Eier mit 2 EL Puderzucker schaumig rühren, Mehl, Vanillepulver und portionsweise Milch zugeben, zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad) einstellen, Rhabarber in eine gefettete Auflaufform geben, Teig darüber gießen und auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen. Heißen Clafoutis mit restlichem Puderzucker bestreuen und warm servieren.

Für den Salat Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Apfel waschen und klein schneiden, Zwiebel und Käse würfeln, Zutaten in eine Schüssel geben und mit Dressing aus Essig bzw. Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Dill vermengen. Nach Geschmack angeröstete Sonnenblumenkerne über den Salat streuen. Dazu passt z. B. Vollkornbrot.

**RESTE:** Radieschengrün im Gemüsefach aufbewahren und am nächsten Tag zu Pesto verarbeiten. Das Grün zusammen mit Parmesan o. ä., Kernen oder Nüssen nach Wahl, Zitronensaft, Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer pürieren. Pesto ist vielseitig verwendbar, z. B. zu Nudeln oder als Würzmittel für Gemüsegerichte und Salate. Wählen Sie am besten Bio-Gemüse, wenn Sie das Grün verarbeiten möchten.

## WEISSER SPARGEL MIT SCHNITTLAUCH-SOSSE

ZUTATEN: 750 g weißer Spargel, 3 EL Butter oder Margarine, ½ TL Zucker, 1 TL Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Mehl, 125 ml Milch, 60 g Frischkäse, 1 TL Honig, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG: Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Schalen und Endstücke in einen Topf mit reichlich Wasser geben, 1 EL Butter oder Margarine, etwas Salz und ½ TL Zucker hinzufügen, zugedeckt aufkochen, einige Minuten kochen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, den Spargel in den Topf legen und ca. 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen.

Zwiebel schälen, würfeln, in 2 EL Butter zerlassener Butter oder Margarine bei mittlerer Hitze glasig dünssten. Mehl unter Rühren portionsweise hinzufügen und goldgelb anrösten. Milch und ca. 1/4 Liter von dem Spargelwasser unter Rühren zugeben, aufkochen lassen und unter Rühren weiter köcheln. Frischkäse in kleinen Portionen zu der Soße geben, durchrühren, mit Honig und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden und nach dem Garen in die Soße geben. Spargel mit der Soße servieren.

**TIPP:** Dazu passen Pellkartoffeln. Kochen Sie gleich mehr für den nächsten Tag, z. B. für die Rösti.

**RESTE:** Für eine SPARGELCREMESUPPE die Schalen und Endstücke von dem Spargel in dem Kochwasser etwa 20 Minuten köcheln, abgießen und das Kochwasser auffangen. Mit Butter oder Margarine und Mehl eine Mehlschwitze wie oben beschrieben zubereiten und mit der Flüssigkeit ablöschen. Eventuell übrig gebliebene Spargelstangen klein schneiden, hinzufügen und mit Zitronensaft, Sahne oder Crème Fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken.





## SOMMER-GERICHTE



### KARTOFFELRÖSTI MIT PILZEN

ZUTATEN: 500 g gekochte Kartoffeln, Salz, Pfeffer, ½ EL Butter oder Margarine, 1 EL Öl zum Braten, 500 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Butter, 2 TL Mehl, 125 g Sahne, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG: Kartoffeln grob reiben, mit ca. ½ Teelöffel Salz und etwas Pfeffer vermengen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse in der Pfanne verteilen, so dass ein etwa fingerdicker Rösti entsteht. Zudecken, ca. 15 Minuten braten, wenden und ohne Deckel weitere 15 Minuten braten.

Währenddessen Pilze putzen, waschen und Zwiebel fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln leicht anbraten, bis sie glasig werden. Champignons hinzugeben und bei kräftiger Hitze unter Rühren 2-3 Minuten braten. Hitze reduzieren, Mehl mit der Sahne verrühren, zu den Pilzen geben, unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreut zu dem Rösti servieren.

**TIPP:** Statt Pilzen passen auch Kräuterquark oder Räucherlachs zum Rösti.



### FRÜHLINGSGEMÜSE MIT REIS

ZUTATEN: 1 Bund grüner Spargel (ca. 500 g), 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Tasse Reis

ZUBEREITUNG: Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, Stangen in mundgerechte Stücke schneiden, Frühlingszwiebel putzen, waschen, in Ringe schneiden, eine Handvoll beiseitestellen. Reis aufsetzen. Knoblauchzehen schälen, in Würfel schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel ca. 10 Minuten braten und gelegentlich wenden, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazu geben, kurz braten, bis sie leicht bräunen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer zweiten Pfanne gekochten Reis in etwas Butter oder Öl braten, die restliche Frühlingszwiebel unterrühren und zu dem Gemüse servieren.

#### TIPPS:

- Dazu passen gebratener Tofu oder ein gekochtes Ei.
- Statt Reis: anderes Getreide, Nudeln oder Kartoffeln

### ÜBERBACKENER BLUMENKOHL UND BROKKOLI

ZUTATEN: ½ mittelgroßer Blumenkohl, ½ Brokkoli, ¼ Liter Gemüsebrühe, 1 EL Butter oder Margarine, etwas Fett für die Form, ca. 75 g geriebener Käse, z. B. Gouda, 2 Esslöffel Semmelbrösel.

ZUBEREITUNG: Blumenkohl und Brokkoli waschen, putzen, Gemüsebrühe in einem Topfaufkochen, Gemüse hineingeben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen eine Auflaufform mit Butter oder Margarine einfetten. Gegartes Gemüse aus dem Topf heben, etwas abkühlen lassen und in dickere Scheiben schneiden. Fächerförmig in die Form schichten. Semmelbrösel mit dem Käse mischen, über das Gemüse streuen und Butter- oder Margarineflöckchen darauf verteilen. Bei 220 Grad Celsius (Umluft 200 Grad) ca. 10 bis 15 Minuten überbacken.

#### TIPPS

- Während das Gemüse backt, Kartoffeln oder andere Beilagen vom Vortag mit Zwiebeln anbraten.
- Statt Blumenkohl und Brokkoli z. B. Kohlrabi und Möhren verwenden.

**RESTE:** Aus dem restlichen Gemüse eine CREMESUPPE zubereiten. Dazu klein geschnittene Zwiebel in Öl anbraten und ca. 400 ml Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Das weiche Gemüse pürieren, 150 g Crème fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und ggf. einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Suppe z. B. mit Croutons servieren, dazu altpackenes Brot oder Brötchen in Würfel schneiden und in Öl rösten.



## GRÜNE BOHNEN MIT BULGUR

**ZUTATEN:** 150 g Bulgur (100 g sind für den Bulgur-Salat im nächsten Rezept), ca. 350 g grüne Bohnen, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 2 mittelgroße Tomaten, 2 EL Öl, 1 TL Gemüsebrühe-Pulver oder ein Stück Gemüsebrühwürfel, ½ Teelöffel Kreuzkümmel (Kumin), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Tomatenmark, Pfeffer, Salz

**ZUBEREITUNG:** Bulgur mit der doppelten Menge Wasser kurz aufkochen, Herdplatte abschalten und ca. 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Bohnen waschen, putzen und halbieren, Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel in Öl anbraten, Tomaten hinzufügen und kurz braten, Kreuzkümmel, eine Prise Salz und Gemüsebrühe unterrühren, Wasser angießen, sodass die Bohnen bedeckt sind und mit Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zu den Bohnen geben. Tomatenmark unterrühren und den Topf beiseitestellen.

Bulgur abgießen, falls nötig, dann ca. ein Drittel davon abnehmen und unter das Gemüse rühren. Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken und servieren. Den restlichen Bulgur beiseitestellen, abkühlen lassen, abgedeckt in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag beispielsweise für Bulgur-Salat verwenden.

### TIPPS

- Mit Fleisch oder Käse: 150 g Hackfleisch mit den Zwiebeln anbraten oder kurz vor Ende der Garzeit ca. 60 g zerkleinerten Feta hinzufügen.
- Statt Bulgur: Couscous oder bereits gegarten Reis zusammen mit dem Gemüse erwärmen.

**RESTE:** Frühlingszwiebeln für Bulgar-Salat am nächsten Tag verwenden.



## BULGUR-SALAT (TABOULE)

**ZUTATEN:** Gegarter Bulgur vom Vortag, 2 mittelgroße Tomaten, ½ Bund Frühlingszwiebeln, ½ Salatgurke, ½ Bund Petersilie oder tiefgekühlte Petersilie, 2 bis 3 Blätter frische Pfefferminze (wenn vorhanden), Saft von ½ Zitrone, 2 EL Öl, Salz, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel nach Belieben

**ZUBEREITUNG:** Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden, Salatgurke waschen, vierteln und in Stücke schneiden, Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, etwas trocknen und fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und evtl. Kreuzkümmel vermengen, unter das Gemüse rühren. Bulgur dazugeben, alles gut durchmischen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**TIPP:** Taboulé passt gut zu gegrilltem oder gebratenem Fisch, Fleisch oder Käse, alternativ kann er mit weißen Bohnen oder Kichererbsen ergänzt werden.

**RESTE:** Gurke und Petersilie am nächsten Tag als frischen KRÄUTERQUARK mit Kartoffeln essen. Reste vom Taboulé mit Blattsalat, anderem Gemüse und Hülsenfrüchten, z.B. gebratenen Zuckererbsen, als Bowl zubereiten. Für ZITRONENWASSER halbe Zitrone in Scheiben schneiden, in einen Krug mit Wasser geben, evtl. Minzblätter dazugeben und gekühlt trinken.

## PELLKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK UND SALAT

**ZUTATEN:** ½ Salatgurke, 500 g Quark, Petersilie, Schnittlauch, Dill, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Milch, Kartoffeln

**Zubereitung:** Eine halbe Salatgurke reiben, gut ausdrücken und Flüssigkeit abgießen, Petersilie hacken und mit anderen klein geschnittenen Kräutern wie Schnittlauch und Dill mit 500 Gramm Quark, einem Schuss Milch, einem EL Öl, Salz und Pfeffer zu einem Kräuterquark verrühren und zu gekochten Frühkartoffeln und einem frischen Blattsalat servieren.

**TIPP:** Kräuterquark eignet sich gut, um Reste von frischen Kräutern zu verbrauchen. Bleibt etwas davon übrig, schmeckt er auch als Brot-aufstrich oder Dipp zu rohem Gemüse.

## ZUCCHINIGRATIN MIT PELLKARTOFFELN

**ZUTATEN:** 3 bis 4 mittelgroße Zucchini (ca. 500 g), 1 Zwiebel, 1 TL Öl für die Form, Rosmarin, geschnitten (getrocknet oder frisch), Salz, Pfeffer, 100 bis 150 g Sahne, 100 g geriebener Käse, z.B. mittelalter Gouda

**ZUBEREITUNG:** Zucchini waschen, putzen, trocknen und in dünner Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer flachen Auflaufform verteilen, Zucchinischeiben fächerförmig hineinlegen, Zwiebel Rosmarin, Salz und Pfeffer darüber streuen, Sahne und Käse darüber verteilen. Im Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad) ca. 25 – 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen, abgießen, pellen und zusammen mit dem Gratin servieren.

### TIPPS

- Zu dem Gratin passt ein gedünstetes Fischfilet als Beilage.
- Nehmen Sie die doppelte Menge Kartoffeln und kochen Sie für den nächsten Tag vor.

## KOHLRABI-REIS-TOPF

**ZUTATEN:** 1 Zwiebel, 500 g Kohlrabi, 1 EL Öl, 1 Tasse Reis und 2 Tassen Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie oder Dill

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel schälen, fein würfeln, Kohlrabi evtl. schälen (oder mit Schale verwenden, dann gründlich waschen), in dünne Stifte schneiden, Kohlrablätter waschen und kleinhacken. Öl erhitzen, Zwiebeln und Reis unter Rühren einige Minuten anbraten, bis sie glasig werden. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen, Kohlrabi und Blätter hinzufügen und zusammen mit dem Reis ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Frühlingszwiebeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie (oder Dill) bestreut servieren.

### TIPPS

- Mit Vollkornreis: Beachten Sie die längere Garzeit von ca. 30 bis 40 Minuten und kochen Sie den Reis erst 15 bis 25 Minuten, bevor Sie das Gemüse zugeben.
- Cremig: Saure Sahne oder geriebenen Käse unter den gekochten Gemüse-Reis rühren.
- Mit Beilage: gekochtes Ei oder Spiegelei.

## SOMMERGEMÜSE MIT NUDELN

**ZUTATEN:** 1/2 Brokkoli, 1 kleine Fenchelknolle, 1 Zwiebel, 2 mittelgroße Tomaten, mediterrane Kräuter, z. B. je 1 TL Thymian und Oregano gerebelt oder frisch, Salz, Pfeffer, 200 ml Gemüsebrühe, 50 g Sahne, 60 g geriebener Käse, z. B. mittelalter Gouda, ca. 150 g Bandnudeln oder Spaghetti

**ZUBEREITUNG:** Brokkoli und Fenchel waschen und putzen, Fenchelgrün fein hacken, Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen, Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, Gemüse, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack dazu geben, unterrühren, aufkochen und abgedeckt ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Wenn sich die Haut von den Tomaten ablöst, kann sie leicht mit einer Gabel entfernt werden. Währenddessen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln bissfest garen und abgießen.

Wenn das Gemüse gar ist, Sud abgießen, in einem Topf erwärmen. Käse hinzugeben, unter Rühren schmelzen, Schmand unterrühren, mit Fenchelgrün würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit Speisestärke oder Mehl andicken. Gemüse mit der Soße vermengen und mit den abgetropften Nudeln servieren.

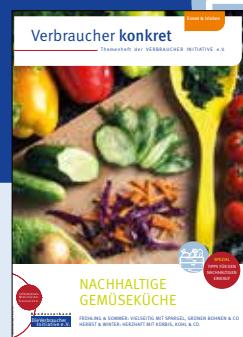
**TIPP:** Das Gemüse je nach Vorrat und Angebot beispielsweise durch grüne Bohnen, Zucchini, Erbsen oder Blumenkohl ersetzen.

**RESTE:** Restliche Sahne (je nach Packungsgröße bleiben 100 bis 150 g übrig) für die nächste Mahlzeit verwenden, z. B. für das ZUCCHINIGRATIN oder ein anderes Gemüsegratin. Den halben Brokkoli am übernächsten Tag verbrauchen.



# TIPPS FÜR DEN NACHHALTIGEN EINKAUF

(ABB) Mehr Gemüse und weniger Fleisch zu essen ist die Basis einer nachhaltigen Ernährung. Doch es gehört noch mehr dazu. Saisonale und regional zu wählen und weniger Lebensmittel wegzuwerfen schont Umwelt, Klima und Geldbeutel. Wir geben Tipps, was Sie tun können, um nachhaltiger einzukaufen.



## MEHR PFLANZLICHES, WENIGER TIERISCHES

- Greifen Sie bei Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen zu und verwenden Sie pflanzliche Öle und Fette. Nachhaltig essen, bedeutet vor allem, pflanzenbetont zu essen. Idealerweise machen pflanzliche Lebensmittel drei Viertel der täglichen Lebensmittelmenge aus, auf tierische Produkte entfällt ein Viertel.
- Essen Sie zwei Portionen Milchprodukte am Tag sowie insgesamt drei Portionen Fleisch und Fisch, zwei Portionen Wurst und ein Ei pro Woche.
- Starten Sie damit, weniger Fleisch und Wurst auf den Einkaufszettel zu setzen. Viele beliebte Gerichte und traditionelle Rezepte sind vegetarisch. Oder sie können mit Hülsenfrüchten oder Tofu zubereitet werden. Als Alternative zu Wurst bieten sich z.B. frisches Gemüse, Kräuterquark oder vegetarische Brotaufstriche an.

## SAISONAL EINKAUFEN

- Wählen Sie Gemüse und Obst aus Deutschland und angrenzenden Ländern entsprechend der Saison. Das bedeutet, dass es in den Regionen angebaut, reif geerntet und in großen Mengen angeboten wird. Meistens handelt sich dabei um Freilandware.
- Nutzen Sie einen Saisonkalender als Hilfestellung, beispielsweise von der Verbraucherzentrale. Der zeigt an, wann welche Arten aus dem Freiland, dem geschützten Anbau (Folie bzw. Vlies und unbeheizte Gewächshäuser), dem Lager oder dem Anbau in be-

heizten Gewächshäusern stammen. Am klimafreundlichsten ist Freilandware, der geschützte Anbau und Lagerware stellen eine geringe bis mittlere Klimabelastung dar und beheizte Gewächshäuser belasten das Klima stark.

- Beim Einkaufen erkennen Sie nicht, wie Gemüse angebaut wird. Aber Saison, Herkunft und Arten bieten eine Orientierung. Tomaten, Gurken, Paprika und Salate wachsen häufig in Treibhäusern und werden oft aus anderen Ländern importiert. Saisonale einzukaufen bedeutet daher auch, im Winter z. B. Kohl, Lauch, Möhren und Feldsalat zu essen, im Sommer öfter Radieschen, Rettich, Stangensellerie und Blattsalat zu wählen und weniger Äpfel, dafür mehr Birnen zu essen.
- Greifen Sie zu heimischem Gemüse und Obst aus dem Lager, wenn im Winter und Frühling keine Freilandware verfügbar ist. So unterstützen Sie regionale Anbieter, die auf diese Weise ihre Ware ganzjährig vertreiben können und Sie nutzen Alternativen zu Importen. Auch mit Ware aus geschütztem Anbau können Erzeuger die Saison hierzulande verlängern und schaffen eine Einnahmequelle.
- Vermeiden Sie, Obst zu kaufen, das mit dem Flugzeug transportiert wird. Es ist ausgesprochen klimaschädlich. Bei empfindlichen, nicht lagerfähigen Arten aus fernen Ländern ist davon auszugehen, dass es sich um sogenanntes Flugobst handelt.



Seit Januar 2024 führen elf europäische Organisationen aus sechs Ländern, darunter die VERBRAUCHER INITIATIVE, unter Federführung der finnischen Universität Tampere das Projekt CARE durch. Ziel ist es, mindestens 100 europäische Haushalte bei der Transformation hin zur Kreislauffähigkeit zu unterstützen und zu begleiten. Der Fokus liegt auf der Reduktion von Lebensmittelverschwendungen sowie einer nachhaltigeren Nutzung von Kleidung. Beide Konsumbereiche weisen in besonderem Maße Potenziale für Zirkularität in Privathaushalten auf. CARE wird gefördert durch das Horizon Europe-Programm für Forschung und Innovation der Europäischen Union und hat eine Gesamtauflaufzeit von 48 Monaten (2024-2027). Mehr über das Projekt und Beteiligungsmöglichkeiten erfahren Sie unter [www.circularhouseholds.eu/](http://www.circularhouseholds.eu/).



Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

B u n d e s v e r b a n d  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.



## AUS DER REGION

- Kaufen Sie Gemüse und Obst auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger ein. So stärken Sie die regionale Wirtschaft. Da die Ware lose angeboten wird, fällt zudem weniger Verpackungsmaterial an. Erkundigen Sie sich beim Einkauf nach Herkunft und Anbaumethode.
- Regional erzeugtes Gemüse und Obst benötigt weniger Wasser als Produkte aus südlichen Ländern, in denen Wassermangel herrscht und es produziert weniger CO<sub>2</sub> durch kurze Transportwege.
- Lernen Sie im Kontakt mit regionalen Händlern oder Erzeugern Spezialitäten oder Freiland-Gemüsearten kennen, die weniger verbreitet sind, z. B. Schwarzwurzeln, Pastinaken oder Topinambur.
- Bevorzugen Sie weitere regionale Produkte, z. B. Brot, Milch, Milchprodukte, Eier und Fleisch. Sie sind beispielsweise auf Wochenmärkten, bei Hofläden oder über Abo-Kisten erhältlich. Im Supermarkt erkennen Sie regionale Produkte z. B. am „Regionalfenster“ und anderen Siegeln, die auf regionale Produkte hinweisen.

## WENIGER WEGWERFEN

- Planen Sie Mahlzeiten und Einkauf sorgfältig. Kaufen Sie nur so viel an Gemüse und Obst, wie Sie brauchen und innerhalb von etwa einer Woche verbrauchen. Schauen Sie hier besonders hin, denn Gemüse und Obst gehören in Deutschland zu den Lebensmitteln, die mit Abstand am häufigsten ungenutzt entsorgt werden. Diese Verschwendungen kosten Ressourcen, Energie und Geld.

- Achten Sie auf eine geeignete Lagerung, damit die Lebensmittel länger frisch bleiben. Heimisches Gemüse und Obst können Sie mit Ausnahme von Kartoffeln und Zwiebeln im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Arten aus wärmeren Ländern sind bei Zimmertemperatur besser aufgehoben.
- Halten Sie bei der Lagerung Abstand zwischen den Arten ein, beispielsweise zu Äpfeln, Birnen, Pfirsichen, Nektarinen, Bananen und Tomaten. Sie geben Ethylen ab, ein Stoff ab, der die Reifung und damit auch die Alterung von benachbartem Gemüse und Obst beschleunigt.
- Behalten Sie Gemüse und Obst im Auge und verbrauchen Sie es zügig, sobald es weich wird oder beginnt zu welken. Werfen Sie schrumpeliges Gemüse und Obst mit Druckstellen nicht weg, sondern verarbeiten und genießen Sie es.

## WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN

- Trinken Sie Leitungswasser. Es ist unverpackt und kommt ohne Transportwege aus.
- Kochen Sie selbst und versorgen Sie sich auch unterwegs mit selbst Zubereitetem und einer Trinkflasche. So bestimmen Sie die Zutaten, sparen Geld und Verpackungen.
- Meiden Sie Einwegverpackungen und nutzen Sie Mehrweg, wo immer es möglich ist.
- Gehen Sie zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen. Das sorgt für Bewegung und spart CO<sub>2</sub>.



## INFORMATIONEN

- Bundeszentrum für Ernährung, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)  
› Küche und Alltag > Einkaufen > Nachhaltig, saisonal und regional einkaufen, Saisonkalender  
› Küche und Alltag > Kochen > How-to: Obst und Gemüse, Lebensmittel lagern, Reste verwerten
- Verbraucherzentralen Deutschland, [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de) > Lebensmittel > Gesund ernähren  
› Saisonkalender: Obst und Gemüse frisch und regional einkaufen
- VERBRAUCHER INITIATIVE, [www.verbraucher6oplus.de](http://www.verbraucher6oplus.de) > Ernährung > Lebensmittel nutzen statt entsorgen



## HERZHAFT MIT KÜRBIS, KOHL & CO.

Der Herbst bietet eine breite Palette an heimischem Freiland-Gemüse. Klassiker sind Kürbis, daneben haben beispielsweise Kohlgemüse, Lauch, Mangold, Möhren, Rote Bete, Spinat und Sellerie Saison. In den Wintermonaten beschränkt sich das Freiland-Angebot auf Rosenkohl, Grünkohl, Topinambur und Lauch. Anderes Gemüse, z. B. beliebte Kohlarten, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Steckrüben und Zwiebeln aus deutschem Anbau sind über den Winter aus gut gefüllten Lagern erhältlich.

# HERBST-GERICHTE

Als übliche Abkürzungen wurden verwendet:  
g = Gramm,  
ml = Milliliter,  
EL = Esslöffel,  
L = Liter,  
cm = Zentimeter,  
Msp. = Messer-spitze.

## GEFÜLLTE ROTKOHLBLÄTTER MIT ORANGENSOSE

ZUTATEN: 1 kleiner Rotkohl, 2 EL Öl, Butter oder Margarine, 1 Zwiebel, 2 EL gehackte Mandeln oder Nüsse, gekochter Reis (ca. 450 g), gemahlener Zimt, 2 EL Rosinen, Salz, evtl. 1 Schuss Apfel- oder Orangensaft, 1 Orange, 1 Becher Naturjoghurt (150 g), evtl. Honig

ZUBEREITUNG: Von dem Rotkohl 6 bis 8 größere Blätter lösen, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abschrecken und trocken tupfen. Den restlichen Kohl im Gemüsefach aufbewahren und innerhalb von drei Wochen verbrauchen.

Für die Füllung Zwiebel schälen, fein hacken, mit einem EL Öl, Butter oder Margarine in der Pfanne anbraten, Mandeln oder Nüsse hinzugeben und kurz rösten, Reis, Zimt und Rosinen hinzufügen, unter Rühren anbraten und leicht salzen. Füllung auf Rotkohlblättern verteilen, wie ein Päckchen einwickeln und eventuell mit Küchengarn befestigen. In einer großen Pfanne mit einem höheren Rand und Deckel einen EL Öl erhitzen, Rotkohlpäckchen ein paar Minuten auf der Unterseite leicht anbraten. Wasser (ca. 1 Glas) und evtl. einen Schuss Apfel- oder Orangensaft hinzugeben, so dass die Päckchen etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Päckchen vorsichtig wenden und weitere 5 Minuten garen.

Für die Soße Orange schälen, klein schneiden und mit dem Joghurt verrühren, mit etwas Salz und evtl. Honig abschmecken und zu den gefüllten Rotkohlblättern servieren

### TIPPS

- Statt Zimt und Rosinen: gemahlenem Koriander, Muskatnuss oder Piment.
- Statt Rosinen: getrocknete Datteln oder Aprikosen.
- Statt Reis: anderes Getreide, z. B. Bulgur, Dinkelschrot oder Hirse.

**RESTE:** Für einen SALAT Rotkohl in feine Streifen schneiden, mit etwas Salz vermengen und einige Minuten kräftig durchröhren, Orangenstücke unter den Kohl mischen, mit einer Vinaigrette aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen, eventuell mit Walnüssen bestreuen.



## ROTE BETE MIT KLÖSSEN

ZUTATEN: Rote Bete (ca. 500 g), 1 Lorbeerblatt, 1 Becher Saure Sahne oder Schmand (150 bzw. 200 g), Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander, 1 Packung Knödel halb & halb im Kochbeutel

ZUBEREITUNG: Rote Bete gründlich waschen, Schale eventuell abbürsten, mit Wasser und einem Lorbeerblatt aufkochen, je nach Größe ca. 20 bis 30 Minuten kochen lassen. Die weichen Roten Bete abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Knödel halb & halb nach Packungs-Anleitung zubereiten. Rote Bete grob reiben (dabei Gummihandschuhe anziehen, Schälen ist nicht notwendig), in einen Topf geben, etwas Wasser und evtl. klein geschnittene Rote-Bete-Blätter (geben Würze) hinzufügen, einmal kurz aufkochen, Schmand untermischen, mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken und zu den Knödeln servieren.

### TIPPS

- Wenn es schnell gehen soll: Vorgegarte, vakuumverpackte Rote Bete (z. B. im Gemüseregal erhältlich) nehmen.
- Mit Fisch: kleines, gebratenes Fischfilet als Beilage.
- Statt der fertigen Knödel SEMMELKNÖDEL AUS ALTBACKEDEM BROT: für 4 Portionen 8 Scheiben Toastbrot, 6 Scheiben Weißbrot oder 4 Brötchen in kleine Würfel schneiden, mit 2 Tassen warmer Milch (ca. 250 ml) übergießen und ziehen lassen, bis sie weich sind. 1 Zwiebel schälen, in etwas Öl anbraten, mit eingeweichtem Brot oder Brötchen, etwas gehackter Petersilie, 2 Eiern, Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten, eventuell Semmelbrösel hinzufügen, falls er zu weich ist. Mit angefeuchteten Händen Knödel formen, in einen Topf mit siedendem Salzwasser geben und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen, aber nicht kochen.

**RESTE:** Übriggebliebene Klöße in Butter braten und zu einem Salat oder den Sellerieschnitzeln essen.

## CHINAKOHL-PFANNE MIT REIS

ZUTATEN: 1/2 kleiner Chinakohl (ca. 500 g), 2 mittelgroße Möhren, 1 Stück Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, Sojasoße, Salz, 1 Tasse Reis (ca. 140 g)

ZUBEREITUNG: Chinakohl und Möhren waschen, putzen und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Wasser aufkochen, Reis zugeben und nach Packungsanleitung köcheln lassen, zum Ende der Garzeit salzen.

Öl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem Wok erhitzen, Möhren kurz von allen Seiten anbraten, Chinakohl dazugeben und das Gemüse ca. 5 Min. unter Röhren braten. Knoblauch, Ingwer und Sojasoße dazugeben und weitere 3 Minuten braten, bis das Gemüse gar und noch bissfest ist, evtl. mit Salz abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.

### TIPPS

- Statt Sojasoße: Currysüppchen, Kurkuma oder andere asiatische Gewürze verwenden. Eventuell vorhandene Reste von Sahne, Kokosmilch o. ä. bei dem Gericht verbrauchen.
- Mit Tofu oder Fleisch: Gewürfelten Tofu oder in Streifen geschnittenes Fleisch von allen Seiten anbraten, dann Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz braten, Gemüse hinzufügen und wie beschrieben braten.
- Kochen Sie die doppelte Menge Reis und verwenden Sie ihn am nächsten Tag weiter, z. B. für die gefüllten Rotkohlblätter.

**RESTE:** Chinakohl in Streifen schneiden und zusammen mit Apfelwürfeln, Mandarinenspalten oder Bananenscheiben als SALAT zubereiten. Für die Soße Naturjoghurt mit etwas Öl (z.B. Raps- oder Walnussöl), ein paar Spritzern Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat geben und nach Belieben mit Nüssen bestreuen.



## SPITZKOHL MIT KARTOFFELN

ZUTATEN: 1/2 kleiner Spitzkohl (ca. 400 g), 4 bis 5 mittelgroße Kartoffeln, 1 bis 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 350 bis 400 ml Gemüsebrühe, Kümmel ganz

ZUBEREITUNG: Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden, Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Zwiebel schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig dünsen, Kohl zugeben und kurz anbraten, Kartoffeln und Möhren hinzufügen, Gemüsebrühe angießen und mit Kümmel nach Geschmack würzen. Im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Gemüse weich sind, eventuell noch einmal mit Salz abschmecken.

### TIPPS

- Statt Kümmel: Paprikapulver edelsüß und rosenscharf zum Würzen verwenden.
- Als Einlage: Geräucherten Tofu in Würfel schneiden, kross anbraten und über das Gericht streuen oder Soja-Knackwurstchen in Scheiben schneiden und kurz vor Ende der Garzeit dazugeben.
- Mit Fleisch: Hackfleisch zusammen mit den Zwiebeln anbraten, dann Kohl und Kartoffeln zugeben.

**RESTE:** Spitzkohl als SALAT mit Apfel zubereiten, dazu den in feine Streifen geschnittenen Kohl mit klein geschnittenem Apfel vermengen und einer Soße aus Öl, Zitronensaft, Honig, etwas Wasser, Salz und Pfeffer servieren.





## MANGOLD-QUICHE (ca. 8 Stück)

ZUTATEN: Mehl (250 Gramm), kalte Butter (125 Gramm), Butter für die Form, Mangold und Kartoffeln (je ca. 400 Gramm), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 Eier, 200 Milliliter Milch oder Sahne, 100 Gramm würziger Käse gerieben, Muskatnuss gerieben, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Butter in Stücke schneiden, Mehl, Salz und Pfeffer zugeben und zu einem Teig verkneten. Ist er zu trocken, zwei bis drei Esslöffel Wasser hinzufügen. Teig abgedeckt im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung Mangold putzen, waschen, abtrocknen und in dünne Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln, in einem großen Topf mit Öl anbraten, Kartoffeln und Mangold zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, ca. 8 Minuten dünsten.

Teig erneut durchkneten, ausrollen, in eine gefettete Springform (ca. 26 cm Durchmesser) legen und den Rand ca. 2 Zentimeter hochziehen. Mit der Gabel mehrmals einstechen und im Backofen bei 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad Celsius) ca. 15 Minuten vorbacken.

Füllung auf dem Teig verteilen, Eier, Milch oder Sahne mit geriebenem Käse, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Füllung geben. Bei 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad Celsius) ca. 45 Minuten backen.

### TIPPS

- Bereiten Sie die doppelte Menge von dem Teig zu und frieren Sie ihn für die nächste Gemüsequiche ein. Er hält sich ca. zwei Monate.
- Statt Mangold: Spinat, Lauch, Rotkohl, Wirsing oder andere Gemüsereste.

**RESTE:** Quiche am nächsten Tag oder unterwegs essen (schmeckt auch kalt). Bleibt Mangold übrig, mit Knoblauch und Zwiebeln dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern und als NUDELSOSE servieren.

## KÜRBIS-KARTOFFEL-SUPPE

ZUTATEN: 1/2 halber kleiner Hokkaido-Kürbis (500 g), 3 mittelgroße Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 1/2 L Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Kürbis waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Schale muss beim Hokkaido-Kürbis nicht entfernt werden, sie wird beim Kochen weich. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel anbraten. Kürbis- und Kartoffelstücke kurz mit braten. Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### TIPPS

- Gewürze: z. B. ein Stück frischer Ingwer (klein schneiden, mit den Zwiebeln anbraten) und Currypulver oder gemahlene Muskatnuss, ein Lorbeerblatt und gehackte Petersilie.
- Verfeinern: Reste von Saurer Sahne, Sahne, Kokosmilch o. ä. und geröstete Kürbiskerne.

**RESTE:** Kürbis in Scheiben geschnitten in der Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten braten, bis er weich wird, den GEBRATENEN KÜRBIS mit Kräuterquark als Vorspeise essen. Oder mit anderen Gemüseresten als GEMÜSEPANNE zubereiten, eventuell Reste von Feta oder Gouda dazugeben, dazu passen Kartoffeln, Reis, anderes Getreide oder Vollkornbrot.

## SELLERIESCHNITZEL MIT KÄSESOSSE

ZUTATEN: 1 Knollensellerie (ca. 500 g), Salz, 1 Ei, Milch, etwas Mehl und Semmelbrösel zum Panieren, 2 EL Öl; für die Käsesoße: 1 EL Butter oder Margarine, 1 EL Mehl, 125 ml Gemüsebrühe, 125 ml Milch oder Sahne, 60 g geriebener Käse, geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, restliche Klöße vom Vortag

ZUBEREITUNG: Sellerie schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden, in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, kalt abspülen. Die Sellerie-Scheiben erst in Mehl, dann in dem mit etwas Milch verquirten Ei und zum Schluss in Paniermehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Sellerieschnitzel von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten, zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

Für die Käsesoße aus Butter oder Margarine und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten, Gemüsebrühe und Milch oder Sahne unter Rühren zugeben, aufkochen lassen, geriebenen Käse in die Soße rühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.



**TIPP:** Ohne Vorgaren und Panieren - Selleriescheiben mit Zitronensaft beträufeln, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 7 Minuten braten.

# WINTER-GERICHTE

## LAUCHTORTE (ca. 8 Stück)

ZUTATEN: 75 g Magerquark, 2 EL Milch, 3 EL Öl, 1 Ei, ½ TL Salz, 150 g Weizenvollkornmehl oder Weizenmehl Typ 1050, ½ Päckchen Backpulver; ca. 1 kg Lauch, 1 Becher Saure Sahne (150 g), 2 Eier, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG: Mehl mit Backpulver vermengen, Quark, Milch, Öl, Ei und Salz, zu einem glatten Teig verkneten, abgedeckt im Kühlschrank mindestens ½ Stunde ruhen lassen. Für die Füllung: Lauch putzen, abspülen, in Ringe schneiden, in etwas Salzwasser nicht zu weich dünsten und abgießen.

Teig kurz durchkneten, ausrollen, in eine gefettete Springform legen und den Rand ca. 2 cm hochziehen. Gemüse auf dem Teig verteilen, Saure Sahne, Eier und Gewürze vermengen und darüber gießen. Die Torte bei ca. 200 °C auf der mittleren Schiene etwa 45 bis Minuten backen.

### TIPPS

- Statt Lauch: 1 kg Wirsing, Spitzkohl, Weißkohl oder anderes Gemüse.
- Geriebenen, würzigen Käse vor dem Backen über das Gemüse geben.

**RESTE:** Lauchtorte am nächsten Tag oder unterwegs essen (schmeckt auch kalt) oder für maximal zwei Monate einfrieren.



## GRÜNKOHLSUPPE

ZUTATEN: Grünkohl und Kartoffeln (je 500 g), 3 mittelgroße Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, ca. 750 ml Gemüsebrühe, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Grünkohlblätter von den Strünken zupfen, gründlich waschen, in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit etwas kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, in Würfel und Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch einige Minuten anbraten. Gemüse zugeben, ein paar Minuten braten, Gemüsebrühe angießen und den Senf untermischen. Zugedeckt aufkochen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### TIPPS

- Für einen deftigen Geschmack: Pro Person ein Mettende, eine Kohlwurst oder ein Würstchen in Scheiben schneiden und die letzten 10 Minuten mitköchern. Alternativ geräucherten Tofu würfeln, vor allem Seiten anbraten und in die Suppe geben.
- Für die schnelle Küche: tiefgekühlten Grünkohl verwenden.

## TOPINAMBUR-SALAT

ZUTATEN: 300 g Topinambur, 2 EL Öl, 1 EL Essig oder Zitronensaft, 1/2 TL Senf, Salz, Pfeffer, evtl. Schnittlauch

ZUBEREITUNG: Topinambur gründlich waschen (schälen nicht notwendig), in dünne Scheiben schneiden und für 1 bis 2 Minuten in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben, dann kalt abspülen. Öl, Essig oder Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und evtl. etwas Wasser zu einer Salatsoße verrühren, mit dem Topinambur vermengen und evtl. Schnittlauchröllchen darüber streuen.

### TIPPS

- Der Salat passt zu Getreidebratlingen, Frikadellen oder gebratenem Fischfilet.
- Topinambur kann wie Kartoffeln zubereitet werden, z. B. gebraten, gekocht oder püriert.

## RAHM-WIRSING

ZUTATEN: 1/2 kleiner Wirsingkohl (ca. 500 g), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, ca. 150 ml Gemüsebrühe, 1 Becher Crème fraîche (150 g), Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG: Kohl waschen, putzen, Strunk entfernen, in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, in einer Pfanne mit Öl anbraten. Wirsing, Brühe und Crème fraîche zugeben, würzen und mit Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.



**TIPP:** Dazu passen Nudeln, Spätzle oder Kartoffeln. Kochen Sie von den Nudeln bzw. Spätzle die doppelte Menge, um sie am nächsten Tag zu verwenden.

**RESTE:** Wirsingkohl statt Spitzkohl oder Mangold für Rezepte aus der Herbstküche verwenden.

## ROSENKOHL-AUFLAUF MIT MARONEN

ZUTATEN: Rosenkohl (500 g), frische Maronen (ca. 300 g), Gemüsebrühe (150 ml), würziger geriebener Käse (150 g), 1/2 Becher Schmand (Crème légère, Saure Sahne), Butter oder Margarine für die Form, geriebene Muskatnuss, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Rosenkohl waschen, putzen, am Strunk kreuzförmig einritzen, in die kochende Gemüsebrühe geben, ca. 10 Minuten bissfest kochen, abgießen und die Brühe auffangen. Maronen waschen, an der spitz zulaufenden Oberseite kreuzförmig einritzen, in kochendes Wasser geben und ca. 5 Minuten kochen, bis sich die angeschnittenen Schalenenden nach außen biegen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen.

Rosenkohl und Maronen halbieren, vermengen und in eine mit Butter gefettete Auflaufform geben. Brühe mit Schmand und geriebenem Käse verrühren, darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) ca. 15 – 20 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist.

**TIPP:** Statt frischer Maronen vakuumverpackte oder tiefgekühlte Ware oder Maronen in Dosen verwenden.

**RESTE:** Auflauf am nächsten Tag mit Pellkartoffeln, Feldsalat und kurz gebratenem Fleisch essen, Reste von Schmand für Salatsoße verwenden.



## WEISSKOHL MIT NUDELN

ZUTATEN: 1/2 kleiner Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, Kümmel oder Currysypulver

ZUBEREITUNG: Weißkohl waschen, putzen, Strunk entfernen, in dünne Streifen schneiden, Zwiebeln schälen, würfeln, in einer Pfanne mit Öl anbraten, Kohl, Salz und Gewürz nach Geschmack hinzugeben, unter Rühren einige Minuten anbraten, Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Zum Ende der Garzeit gekochte Spätzle oder Nudeln vom Vortag zugeben und unter Rühren erwärmen.

**RESTE:** Weiß- anstelle von China- oder Spitzkohl für Rezepte aus der Herbstküche verwenden. Oder für KRAUTSALAT: Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder fein hobeln, reichlich salzen, mit den Händen mehrere Minuten kräftig durchkneten und 1/2 Stunde ziehen lassen. Flüssigkeit abgießen, Essig, Zucker, Öl, Pfeffer hinzugeben, gut durchziehen lassen und evtl. nachwürzen.



## STECKRÜBEN MIT LINSEN

ZUTATEN: 1/2 kleine Steckrübe (ca. 500 g), 1 mittelgroße Möhre, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 1-2 TL Currysypulver oder andere indische Gewürzmischung, 50 g rote Linsen, 400 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG Steckrüben, Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden, Möhren in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Gewürzpulver dazu geben und kurz anrösten. Gemüse dazugeben, anbraten und mit Brühe ablöschen. Aufkochen und ca. 5 Minuten garen, die unter fließendem Wassergereinigten Linsen hinzufügen

und weitere 10 – 15 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse weich bzw. bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**TIPP:** Für mehr „Biss“ Le Puy-Linsen oder Beluga-Linsen nehmen.

**RESTE:** Steckrüben als OFENGEMÜSE zubereiten, auch für Reste von Topinambur, Möhren, Roten Beten und Pastinaken geeignet: In Scheiben geschnittenes Gemüse mit Öl vermengen, salzen, auf Backblech verteilen und bei 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad) ca. 30 Minuten backen.



## THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER [WWW.VERBRAUCHER.COM](http://WWW.VERBRAUCHER.COM)

- THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN

