

Klimabrunch - Rezepte

Mediterraner Kartoffelaufbau

1 kg Kartoffeln mit Schale
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel vegetarische Brühe (Pulver)
½ Tasse heißes Wasser
Salz, Pfeffer, Knoblauch
Rosmarin (frisch oder getrocknet) klein gehackt
2 Esslöffel Sesamkörner
¼ Teelöffel Schwarzkümmel
200 g Fetakäse
10-20 grüne oder schwarze Oliven

Kartoffeln ungeschält in längliche schmale Spalten („Wedges“) schneiden, mit Olivenöl vermischen, der Reihe nach eng in eine Auflaufform legen. Brühpulver, Salz und Pfeffer, Rosmarin, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch darüber verteilen und mit dem Wasser aufgießen.

Käse in grobe Würfel schneiden, zusammen mit Oliven auf den Kartoffeln verteilen. Nach Belieben mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen und mit kleinen Rosmarinzweigen dekorieren.

Bei 200°C auf der mittleren Schiene in den kalten Ofen schieben. Je nach Größe und Kartoffelsorte etwa 30-50 Minuten goldbraun backen.

(Energietipp: Für größere Feste gleich ein ganzes Backblech voll backen. Oder am Rand direkt Quitten oder Bratäpfel als Nachtisch mitbacken.)

Schneller Eiersalat

4 Eier
2 Esslöffel scharfer Senf
2 Esslöffel Sojasauce
2-3 Esslöffel Crème fraiche oder Remoulade
Salz, Pfeffer
eine Handvoll frische Rauke, Feldsalat, Schnittlauch, Sprossen und Keimlinge nach Belieben

Eier mittelhart kochen, abschrecken, in Scheiben schneiden. Feldsalat/Rauke auf einen Teller legen, Eischeiben locker darauf verteilen.

Aus Sojasauce, Senf und Remoulade/Crème, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und nochmals sehr pikant abschmecken. Über den Eiern verteilen (nicht verrühren) und großzügig mit Kräutern und Grünzeug bestreuen.

Ayurvedischer Krauttopf

1 mittelgroßer Weißkohl
200 g Karotten
2 große Kartoffeln mit Schale
3 Esslöffel Pflanzenöl
4 Zehen Knoblauch
1 Teelöffel Bockshornklee, ganze Körner
1 rote Chilischote
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel ganze Koriandersamen
10 g frischer Ingwer

Kohl in feine Streifen schneiden, Karotten raspeln, Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden.

Öl mit gehacktem Knoblauch, Chili und Bockshornklee erhitzen, anrösten. Gemüse dazugeben. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Dünsten und rühren, bis das Gemüse weich ist und das Öl sich oben absetzt. Nochmals abschmecken.

Kürbissuppe mit Frischkäse (für 4 Personen)

1 Zwiebel
etwa 1 kg Kürbisfleisch (am besten Hokkaido-Kürbis, muss nicht geschält werden, nur Kerne und Stiel entfernen)
1 Esslöffel Butter
1 Prise Salz, 1 Prise weißer Pfeffer
1 Teelöffel Currypulver
100 ml Apfelsaft
½ Liter Wasser
1 Gemüsebrühwürfel
200 g Doppelrahm-Frischkäse
Kürbiskerne nach Belieben

Die Zwiebel schälen, kleinwürfeln. Das Kürbisfleisch in grobe Stücke schneiden.

Die Butter in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Wenn sie glasig ist, die Kürbisstücke, Salz, Pfeffer und Curry dazugeben und alles andünsten. Den Apfelsaft dazugießen. Zudecken und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Das Wasser und den Gemüsebrühwürfel dazugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die ganze Masse mit dem Pürierstab fein pürieren (Achtung, spritzt), dabei nach und nach den Frischkäse dazugeben. Nochmals abschmecken.

Wer möchte, kann noch grüne Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften, und auf die Suppe streuen.

Schneller frischer Aufstrich/Dip für Gemüsesticks

200 g Doppelrahm-Frischkäse

2 Esslöffel Naturjoghurt

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

Kräuter für Variante 1: viel frischer Schnittlauch

Kräuter für Variante 2: Mischung aus fein gerebeltem getrocknetem Thymian, Majoran, Oregano, Bohnenkraut

Zwiebel fein hacken. Mit restlichen Zutaten verrühren und abschmecken. Je nach Konsistenz des Frischkäses etwas mehr oder weniger Joghurt, sodass eine dick cremige Masse entsteht. Mit knackigen Gemüsesticks oder als Brotaufstrich servieren.

Apple Crumble

5 Äpfel

100 g Zucker

100 g Butter

100 g Mehl

75 g Haferflocken

¼ Teelöffel Zimt nach Geschmack

Äpfel mit oder ohne Schale in dicke Spalten schneiden, Kerngehäuse entfernen. Auflaufform mit etwas Öl oder Butter auspinseln und Äpfel darin verteilen.

Restliche Zutaten gründlich mischen und verkneten, bis sie einen festen Teig ergeben. Zu Streuseln krümeln. Über die Äpfel verteilen.

Bei 190-200°C im Backofen ca. 20-30 Minuten backen.

Rote Grütze

300 g gemischte Beeren (frisch oder gefroren, je nach Jahreszeit Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren oder andere rote Beeren)

375 ml Apfelsaft oder Fruchtsaft von den Beeren (oder beides gemischt)

125 ml Wasser

50 g Honig oder Zucker

60 g Tapioka (Sago)

Crème fraiche oder Schlagsahne

Beeren mit dem Honig mischen (gefrorene Beeren dabei auftauen lassen).

Saft und Wasser mit Sago aufkochen, einige Minuten quellen lassen, bis Sagokugeln ganz durchsichtig/glasig, aber noch nicht vollständig aufgelöst sind.

Über die Früchtemischung gießen und vorsichtig unterheben. Grütze in Schälchen füllen und nach Belieben mit einem Klecks Crème oder Sahne garnieren.