Das Kochbuch für Klimatarier

Name: _____

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines zu diesem Kochbuch 1

Frühling 2

Salat 2

Spargelcremesuppe 4

Risotto mit grünem Frühlingsgemüse 5

Erdbeerkuchen mit Vanillecreme 7

Sommer 8

Griechischer Sommersalat 8

Himbeer-Smoothie 9

Gegrillte Zucchini-Röllchen mit Schafskäse 10

Sahne-Topfen-Kirsch-Dessert 11

Herbst 12

Rotkraut-Feigen-Salat 12

Kürbis-Koriander-Suppe 13

Ofenkartoffeln mit Pfifferlingen und Gremolata 14

Zwetschgenstrudel 15

Winter 16

Lauwarmer Wintersalat mit gebratenem Ziegenkäse 16

Wintergemüsesuppe 17

Gemüsenudeln mit Petersilien-Pesto 18

Brataepfel „Cheesecake" mit Pflaumensoße 19

Notizen 20

Allgemeines zu diesem Kochbuch

Nun kennst du dich mit dem Obst und Gemüse schon sehr gut aus! Hier haben wir für dich einige saisonale und regionale Rezepte, die du zu Hause ausprobieren kannst.
Achte jedoch darauf, dass du die Produkte, wie beispielsweise Butter, Schlagobers, Milch, Joghurt, Topfen, Käse oder Honig aus Österreich kaufst! Denn du bist ein Klimatarier, das ist deine Superkraft!!! 😉

Folgende Abkürzungen wirst du bei den Rezepten finden:

EL: Esslöffel

TL: Teelöffel

g: Gramm

ml: Milliliter

l: Liter

Pck.: Packung

Stk.: Stück

n.B.: nach Belieben

ca.: zirka

Frühling

Salat

Zutaten:

Salat

- 150 g bunte Kirschtomaten
- 1 Bund Radieschen
- 1/2 Salatgurke
- 100 g Salatmischung
- 1 Frühlingszwiebel

Dressing

- 4 EL Joghurt (3,8 % Fett)
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- Handvoll frisch geschnittener Schnittlauch
- 1 Radieschen
- 1 Ei
- 2 TL Zucker
- 4 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Branntweinessig
- 1 TL Zitronensaft (nur wenn du einen Zitronenbaum zu Hause hast!)
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung:

Dressing:

1. Hierfür einfach alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben und ganz fein zerkleinern.

2. Danach das Dressing noch abschmecken! Er darf ruhig etwas kräftiger im Geschmack sein, da der Salat sonst langweilig schmeckt.

Salat:

1. Die gewaschenen bunten Kirschtomaten ebenfalls zerkleinern. Manche ganz lassen und einige halbieren.

2. Die Salatgurke waschen und halbieren. Die beiden Hälften der Gurke nun noch in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Radieschen sauber machen und in sehr feine Scheiben schneiden.

4. Schließlich noch die Frühlingszwiebel in grobe Ringe schneiden und zusammen mit der Salatmischung in eine mittelgroße Schüssel geben.

5. Alle Zutaten in der Schüssel mit dem Dressing vermischen und schon hast du es geschafft!

Quelle:
https://kochbock.de/rezepte/fruehlingssalat-mit-knackigen-radieschen-an-joghurt-dressing/

Spargelcremesuppe

Zutaten:

- 300 g Spargel (weiß)
- 20 g Butter
- 1 Zwiebel (klein)
- 50 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsesuppe (klar)
- 200 ml Schlagobers
- Salz
- Pfeffer (weiß)
- 1 Prise Muskatnuss
- 4 EL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schneiden und fein hacken.

2. Spargelstücke und Zwiebel in der Butter leicht anrösten. Mit Weißwein ablöschen und mit Suppe und Schlagobers aufgießen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Spargelstücke sehr weich sind.

3. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4. Die Spargelköpfe in etwas Salzwasser 5 Minuten köcheln lassen. Abtropfen und in die Suppe einlegen.

5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

6. In Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Quelle:
https://www.ichkoche.at/spargelcremesuppe-rezept-13355

Risotto mit grünem Frühlingsgemüse

Zutaten:

600-750 ml Gemüsebrühe
150 g Erbsenschoten
250 g Babyspinat
2 EL Butter
1/2 Bio-Zitrone (nur wenn du einen Zitronenbaum zu Hause hast!)
60 g Käse
1 zarter Kohlrabi
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g grüner Spargel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
300 g Vollkorn-Rundkornreis (gibt es aus dem Seewinkel im Burgenland!)
1 EL Crème fraîche
Salz

Zubereitung:

1. Für das Risotto die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und heiß halten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
2. Das Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren ca. 1 Minute andünsten und salzen. Den Weißwein dazugießen und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen. Dann so viel heiße Gemüsebrühe dazugießen, dass die Reismischung bedeckt ist. Alles offen bei mittlerer Hitze insgesamt 30-35 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, dabei gelegentlich umrühren und die übrige Brühe nach und nach in kleinen Portionen dazugießen. Die Flüssigkeit immer wieder einkochen, bis die Brühe verbraucht ist.
3. Inzwischen den Kohlrabi putzen, schälen und erst in ca. 2 cm breite Stücke, dann in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel waschen und die unteren, holzigen Enden abschneiden, die Spargelstangen im unteren Drittel schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Erbsenschoten waschen, größere Exemplare nach Belieben quer halbieren. Den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern, die harten Stiele entfernen.
4. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen. Kohlrabi, Erbsenschoten und Spargel darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Spinat dazugeben und zugedeckt ca. 2 Minuten dünsten, bis er zusammengefallen ist.

5. Das Gemüse zum gegarten Risotto geben und vorsichtig untermischen, alles noch ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

6. Inzwischen die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, 2 TL Zitronensaft auspressen. Den Käse zur Hälfte fein reiben, den Rest mit einem Sparschäler in Späne hobeln.

7. Den geriebenen Käse und die Crème fraîche unter das Risotto mischen. Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Risotto auf Tellern anrichten und mit den Käsespänen bestreut servieren.

Quelle:
https://www.kuechengoetter.de/rezepte/risotto-mit-gruenem-fruehlingsgemuese-86577

Erdbeerkuchen mit Vanillecreme

Zutaten:

Für den Biskuitboden

3 Eier
2 EL kaltes Wasser
90 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
90 g Mehl
etwas Butter (für die Form)
etwas Semmelbrösel (für die Form)

Für den Belag

250 ml Milch
1/2 Pck. Vanillepuddingpulver
1 EL Zucker
700 g Erdbeeren
1 Pck. roter Tortenguss (klein)

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine Obstbodenform oder Springform (Durchmesser: 26 cm) gut einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen.

2. Für den Biskuitboden das Eiweiß mit 2 EL kaltem Wasser, Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Eigelbe kurz unterrühren. Mehl mit einem Teigspatel unterheben. Biskuitteig in die Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

3. Mit einem Messer den Rand des frisch gebackenen Biskuits vorsichtig von der Backform lösen. Das Biskuit sofort aus der Form nehmen und auf ein Backblech stürzen. Vollständig auskühlen lassen.

4. Den Biskuitboden mit einem Tortenring einrahmen. Für den Belag das halbe Päckchen Vanillepuddingpulver mit Milch und Zucker nach Packungsanleitung zubereiten. Pudding auf den Biskuitboden geben und glatt streichen. Erdbeeren waschen und putzen und auf die Puddingmasse setzen. Kurz abkühlen lassen.

5. Den roten Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten und über die Erdbeeren gießen. Guss fest werden lassen. Wenn der Guss fest ist, mit einem Messer zwischen Tortenring und Kuchen entlang fahren und vorsichtig den Tortenring entfernen.
   Quelle:
   https://www.einfachbacken.de/rezepte/erdbeerkuchen-mit-vanillecreme-und-biskuitboden

Sommer

Griechischer Sommersalat

Zutaten:

- 200 g Fetakäse (aus Österreich!)
- 3 Stk. frische Tomaten
- 1 Stk. gelbe Paprikaschote
- 1 TL getrockneter Oregano (aus Österreich!)
- 7 EL Rapsöl
- 1 Stk. Salatgurke
- 150 g schwarze Oliven (aus Österreich!)
- 1 Stk. Zwiebel

Zubereitung:

1. Die Salatgurke gründlich waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Den Paprika waschen, von den Kernen befreien und in ca. 2 cm lange Streifen dünn schneiden.
3. Die frischen Tomaten waschen und achteln.
4. Den Fetakäse würfelförmig zerkleinern, die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Nachdem auch die Oliven geviertelt sind, alles in eine große Schüssel geben.
5. Zum Schluss den Salat mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und das Öl darüber tröpfeln. Nachdem alles gut vermengt ist, kann der griechische Sommersalat serviert werden.

Quelle:
https://www.gutekueche.ch/griechischer-sommersalat-rezept-8124

Himbeer-Smoothie

Zutaten:

- 100 ml Milch
- 120 g Himbeeren
- 75 g Joghurt (fettarm)
- 1 TL Vanillezucker
- 2 Stk. Minzeblätter

Zubereitung:

1. Die frischen Himbeeren mit einem Pürierstab fein mixen.
2. Anschließend werden Milch, fettarmes Joghurt und Vanillezucker mit den pürierten Himbeeren vermischt und in ein dekoratives Glas gefüllt.
3. Garniert wird der fertige Himbeer -Smoothie mit den übrigen Himbeeren und einem Blatt frischer Minze.

Quelle:
https://www.gutekueche.at/himbeer-smoothie-rezept-21543

Gegrillte Zucchini-Röllchen mit Schafskäse

Zutaten:

- 1/2 Bund Schnittlauch
- 500 g Zucchini (2 Zucchini)
- Salz
- 200 g Schafskäse (aus Österreich!)
- 100 g scharfe Paprikapaste
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in 2 cm lange Röllchen schneiden.
2. Zucchini putzen, waschen und mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben hobeln.
3. Auf Küchenpapier auslegen, mit etwas Salz bestreuen und 5 Minuten Wasser ziehen lassen.
4. Inzwischen den Schafskäse eventuell abtropfen lassen und in längliche Stifte schneiden.
5. Zucchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Je nach Größe jeweils 2–3 Scheiben leicht überlappend nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen; insgesamt sollten es 16 Zucchini-Röllchen werden.
6. Jeweils mit 1 TL Paprikapaste bestreichen und mit Schafskäse belegen. Dann die Zucchinischeiben aufrollen und mit je 1 Zahnstocher feststecken.
7. Zucchini-Röllchen auf eine Grillschale legen und mit dem Öl beträufeln. Auf dem heißen Grill 5–8 Minuten garen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Quelle:
https://eatsmarter.de/rezepte/gegrillte-zucchini-roellchen

Sahne-Topfen-Kirsch-Dessert

Zutaten:

- 500 g Schlagsahne
- 500 g Topfen
- 1 Glas Weichseln
- n. B. Zucker
- 2 EL Maisstärke
- 1 Pck. Biskotten

Zubereitung:

1. Zuerst die Sahne mit einem Mixer steif schlagen. Den Topfen unterheben. Anschließend nach Belieben Zucker zufügen. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Kirschsaft in einem Topf mit den 2 EL Maisstärke und 2 EL Zucker verrühren, auf mittlerer Stufe erhitzen und mit einem Schneebesen umrühren, bis der Saft fester wird. Dann die Kirschen hinzufügen und von der Herdplatte nehmen.

2. Alles in eine hohe Auflaufform schichten:
   Sahnetopfen-Mischung - Biskotten - Sahnetopfen-Mischung - Biskotten-Sahnetopfen-Mischung - Kirschen.

3. Alles im Kühlschrank ca. 40-60 Minuten kühlen lassen.

Quelle:
https://www.chefkoch.de/rezepte/2555481399927699/Sahne-Quark-Kirsch-Dessert.html

Herbst

Rotkraut-Feigen-Salat

Zutaten:

1/2 Kopf Rotkraut
3 Feigen (nur wenn du einen Feigenbaum zu Hause hast!)
1 EL Salz
1 EL Zucker
1 Orange (nur wenn du einen Orangenbaum zu Hause hast!)
2 EL Walnüsse (gehackt)

Dressing:

1 EL Sesamkörner
2 Orangen (Saft)
2 EL Honig (aus Österreich!)
10 EL Balsamicoessig
10 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Rapsöl

Zubereitung:

1. Für den Rotkraut-Feigen-Salat die Feigen in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln.

2. Den Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Salz und 1 EL Zucker bestreuen, 5 Minuten lang gut durchkneten, 20 Minuten lang ziehen lassen.

3. Für das Dressing den Honig mit dem Saft von zwei Orangen, Sesamkörnern, Balsamicoessig und dem Rapsöl gut verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Hälfte des Dressings unter das Rotkraut mischen.

5. Die übriggebliebene Orange schälen und kleine Filets (ohne den weißen Fruchtfäden) herausschneiden.

6. Das Rotkraut auf einer Platte verteilen, die Feigen und Orangen darauf legen. Das restliche Dressing darüber tröpfeln und am Schluss ein paar gehackte Walnüsse darüberstreuen.

Quelle: https://www.ichkoche.at/rotkraut-feigen-salat-rezept-12528

Kürbis-Koriander-Suppe

Zutaten:

1 kleiner Butternusskürbis, (ca. 1 kg)
1 Zwiebel
15 g Ingwer (aus Österreich!)
3 TL Koriandersaat
6 El Öl
1/2 TL mildes Currypulver
Pfeffer
1 l Geflügelfond
Salz
20 g Kürbiskerne
1 Bund Koriandergrün
1 TL Bio-Orangenschale (nur wenn du einen Orangenbaum zu Hause hast!)

Zubereitung:

1. Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel in grobe, Ingwer in feine Würfel schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen.

2. 3 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Curry und Koriandersaat zugeben, kurz andünsten. Kürbis zugeben, mit Fond auffüllen, aufkochen, leicht mit Salz würzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.

3. Inzwischen für die Gremolata Kürbiskerne mittelfein hacken. Koriandergrün mit den zarten Stielen fein schneiden. Kürbiskerne und Koriandergrün mit der Orangenschale mischen.

4. Ingwer zur Suppe geben. Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Mit der Kürbiskern-Gremolata servieren.

Quelle:
https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/61156-rzpt-kuerbis-koriander-suppe

Ofenkartoffeln mit Pfifferlingen und Gremolata

Zutaten:

4 Ofenkartoffeln, groß, à 300 g
300 g Pfifferlinge frisch
3 EL Öl
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
1 Bund Petersilie, kraus
200 g Crème fraîche
1 TL Zitronensaft (nur wenn du einen Zitronenbaum zu Hause hast!)
1 Zehe Knoblauch
1 TL Zitronenschale, Bio
Chiliflocken, zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, einzeln oder zusammen in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2—2:30 Stunden im heißen Backofen garen.

2. Pfifferlinge sorgfältig putzen und grob schneiden. Öl in einer breiten Pfanne stark erhitzen. Die Pilze darin unter Schwenken 4—5 Minuten bei starker Hitze braten. Butter dazugeben. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und vollständig abkühlen lassen. Danach mit Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, zusammen mit der Knoblauchzehe fein hacken und mit Zitronenschale mischen.

4. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, aus der Folie wickeln und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln kreuzweise einschneiden, aufdrücken und auf einer Platte anrichten. Mit der Pfifferlingcreme füllen, mit Gremolata bestreuen. Mit Chiliflocken bestreut servieren.

Quelle:
https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/86876-rzpt-ofenkartoffeln-mit-pfifferlingen-und-gremolata

Zwetschgenstrudel

Zutaten:

Zutaten für die Fülle:

50 g Brösel
100 g Zucker
1 TL Zimt
750 g Zwetschgen

Zutaten für den Strudelteig:

1/2 EL Essig
125 g Mehl
1 EL Öl
1 Prise Salz
63 ml Wasser (lauwarm)

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, Wasser, Öl und Essig in die Schüssel der Küchenmaschine geben und anschließend mit dem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

2. Zuerst den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche geben und dann mit bemehlten Händen zu einer glatten Kugel formen. Anschließend den Teig mit Öl einpinseln, mit einem Tuch abdecken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit Brösel, Zucker und Zimt vermischen, die Zwetschgen und den Teig damit belegen. Anschließend die Zwetschgen mit dem Brösel-Zucker-Gemisch bestreuen.

4. Zum Schluss den Teig zusammenrollen und 20 Minuten bei 200 Grad backen.

Quelle:
https://www.gutekueche.at/zwetschgenstrudel-rezept-7485

Winter

Lauwarmer Wintersalat mit gebratenem Ziegenkäse

Zutaten:

800 g Rote Beten
800 g Karotten
Salz
1 Zwiebel
200 g junger Blattspinat
50 g Kernemix
2 EL Rapsöl
Pfeffer
150 ml Orangensaft (nur wenn du einen Orangenbaum zu Hause hast!)
1 TL Honig (aus Österreich!)
2 EL Obstessig
6 Stiel/e Thymian
4 EL Semmelbrösel
200 g Ziegenfrischkäsetaler (aus Österreich!)

Zubereitung:

1. Rote Beten schälen und in Spalten schneiden (Vorsicht, färben stark! Tipp: Mit Essig oder Zitronensaft können die Hände gereinigt werden.). Karotten schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

2. Kernemix in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Rote Beten darin ca. 10 Minuten braten. Nach ca. 5 Minuten Karotten und Zwiebel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 100 ml Orangensaft ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Spinat zufügen, kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Essig abschmecken. Rest Orangensaft zugeben.

3. Thymian waschen und hacken, mit Semmelbröseln mischen. Käsetaler darin wenden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Taler darin von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Salat und Taler anrichten, mit Kernemix bestreuen.

Quelle:
https://www.lecker.de/lauwarmer-wintersalat-mit-gebratenem-ziegenkaese-70287.html

Wintergemüsesuppe

Zutaten:

2 Stk. Erdäpfel
1 1/2 l Gemüsebrühe
1 Stk. Karotte
200 g Kichererbsen
2 Stk. Knoblauchzehen
100 g Knollensellerie
1 Stg. Porree
1 Prise Petersilie
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Käse gerieben
1 Schuss Rapsöl
1 Prise Liebstöckel

Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht einweichen lassen und dann abspülen und in einem Topf mit Wasser geben und bedecken.

2. Die Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden. Die Karotten und den Sellerie waschen und in feine Stücke schneiden. Alles in den Topf mit Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich kochen. Anschließend alles abseihen.

3. Den Liebstöckel und die Petersilie fein hacken.

4. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Porree, gehackten Knoblauch und 1 Prise Salz zufügen und alles auf mittlerer Flamme kurz weich dünsten. Anschließend das restliche Gemüse beigeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

5. Danach die Gemüsebrühe dazugießen, Liebstöckel hinzugeben und alles noch einmal 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

6. Mit der Petersilie verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen.

Quelle:
https://www.gutekueche.at/wintergemuesesuppe-rezept-2145

Gemüsenudeln mit Petersilien-Pesto

Zutaten:

400 g Rotkohl (1 Stück)
3 Karotten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Petersilie (1 Bund)
120 ml Rapsöl
Salz
Pfeffer
400 g Vollkorn-Spaghetti (aus Österreich!)
60 g Haselnusskerne

Zubereitung:

1. Rotkohl putzen, waschen und in Streifen hobeln. Karotten schälen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in lange Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden.

2. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Haselnüsse grob hacken; die Hälfte beiseitelegen. Knoblauch, Petersilie und eine Hälfte der Nüsse mit 100 ml Rapsöl fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Rotkohl- und Karottenstreifen und restliche Haselnüsse zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Spaghetti mit Gemüse auf Teller geben und mit Pesto beträufeln.

Quelle:
https://eatsmarter.de/rezepte/gemuesenudeln-mit-petersilien-pesto

Bratäpfel „Cheesecake" mit Pflaumensoße

Zutaten:

4 Äpfel, z. B. Elstar oder Boskoop

150 g Doppelrahmfrischkäse
100 g Magertopfen
1 Ei
1 Pck. Vanillezucker oder Vanillearoma
2 EL Zucker
200 g Pflaume(n) aus dem Glas
etwas Zimtpulver
einige Spekulatius
etwas Fett für die Form
1 TL Mehl

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, trocken reiben und mit einem Melonen-Ausstecher oder Teelöffel aushöhlen, ruhig auch etwas Fruchtfleisch entfernen, damit mehr "Cheesecake" reinpasst (dabei nicht den Boden der Äpfel durchstechen, da die Masse sonst auslaufen kann). Die vorbereiteten Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen.

2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

3. Frischkäse mit Topfen, Zucker und Vanillezucker vermischen, danach das Ei und zum Schluss das Mehl einrühren. Die Masse in die Äpfel geben und diese im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25-30 Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit Pflaumen mit etwas Saft aus dem Glas zu einer dünnen Soße pürieren, mit Zimt abschmecken. Die fertigen Äpfel mit Pflaumensoße und nach Belieben mit zerkrümelten Spekulatius heiß servieren.

Tipp: Etwas „echte" Vanille aus der Schote oder einem Vanille-Streuer in die Mischung geben.

Quelle:
https://www.chefkoch.de/rezepte/2951501447418123/Brataepfel-Cheesecake-mit-Pflaumensosse.html

Hier hast du Platz für deine Kochnotizen:

Hier hast du Platz für deine Kochnotizen:

Anna Sophie, Mariella und Julia
wünschen euch ein gutes Gelingen!

Mahlzeit!