

Rezepte für den Online-Kochworkshop „Zukunftskocher werden – Wintergenüsse“

am 7. März 2024 von 18-20 Uhr mit Estella Schweizer

Zeitplan:

17:30-17:45 Uhr: Vorbereiten der Zutaten und Einrichten der Küche

- alles Gemüse waschen, hässliche Stellen entfernen
- die Navetten (alternativ gelbe oder rote Bete) gründlich waschen und die hässlichen Stellen herausschneiden
- Die Sellerieknolle bereits schälen, den Spitzkohl putzen.
- Alle trockenen Zutaten bereitstellen - im Besten Fall bereits abwiegen oder abmessen
- Backblech für die Brotchips herrichten, Schmorpfanne für das Ratatouille
- außerdem eine Pfanne zum Anbraten der Pilze und rösten der Mandeln
- Hobel für das Carpaccio herrichten
- Pürierstab, Behälter und Salatschüssel
- Keramikplatte für das Carpaccio
- Rezepttexte lesen und alles weitere, ggf. nicht aufgezählte Equipment bereitstellen

17:50 -18 Uhr: Eintreffen in der gemeinsamen digitalen Küche

18 Uhr: 30 min Vortrag „Klima & Ernährung mit Perspektive auf die 17 SDGs“

Fakten, Zusammenhänge, Auswirkungen unserer westlichen Ernährungsgewohnheiten auf die Welt und auf unsere Gesundheit

15 min Zeit für Fragen & Umbau

18:45-19:45 Uhr: Kochen & Verkostung

19:45-20:00 Uhr: Zeit für Fragen

Einkaufsliste (Zutaten für 4 Personen):

Gemüse/ Obst:

2 Navetten
200g Austernpilze
1 große Knolle Sellerie
1/2 Spitzkohl oder Weißkohl
2-3 Knoblauchzehen (optional)
50 g getrocknete Tomaten, in Stücken
100 g Kalamata Oliven aus dem Glas

Trockene Zutaten (Getreide, Nüsse):

400g altbackenes Brot
100g Mandeln

Öle und Saucen:

Mildes Rapsöl (zum Braten/Backen)
Aromatisches Olivenöl (zum Braten)
Leinöl
Sojasauce (Tamari)
Ahornsirup
Tomatenmark und etwas Dicksaft (optional)
Weißwein (optional)

Gewürze:

Salz
Pfeffer
rauchiges Paprikapulver
Kräuter der Provence, getrocknet