

Rezepte für den Online-Kochworkshop

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

Brotchips:

Zutaten für 4 Personen:

400 g	altbackenes Brot
	Mildes Rapsöl zum Backen der Brotships

Für die Brotchips das Brot von Hand oder mit der Brotschneidemaschine in hauchdünne (1 mm) Scheiben schneiden. Auf ein Backblech (auf Wunsch mit Backmatte belegt) verteilen und hauchdünn mit mildem Rapsöl bepinseln. Bei 170° C Umluft 20-25 min crispy backen.

Navetten-Carpaccio mit Umamipilzen, Tamarimandeln und Leinöl (Dauer: 30 min)

„climate fact“: Navetten - in Vergessenheit geratene Winterrüben, die sich wunderbar zum Hobeln eignen und ein feines Carpaccio abgeben. Wer keine bekommt, kann auch Schwarzrettich verwenden oder Goldrübchen. Oder auf Rote Bete zurückgreifen. Unser Winter-Carpaccio bringt rauchige Röstaromen, würzige-süße Mandeln und Omega-3 reiches Leinöl auf den Teller.

Zutaten für 4 Personen:

2	Navetten
	Salz
200 g	Austernpilze
	etwas rauchiges Paprikapulver, Salz und Pfeffer
	Rapsöl zum Anbraten der Pilze
100 g	Mandeln
4 EL	Sojasauce (Tamari)
4 EL	Ahornsirup
4 EL	Leinöl

Zubereitung:

Die Navetten gründlich waschen und auf dem Hobel in dünne Scheiben hobeln. In einer tiefen Form auslegen, leicht salzen und etwas mit Salz einreiben. Ziehen lassen.

Die Austernpilze trocken abbürsten und in Streifen reißen. In einer großen Pfanne unter Rühren anbraten bis sie kross und durchgebraten sind, währenddessen mit Salz und Pfeffer, sowie dem Paprikapulver würzen.

Die Mandeln grob hacken und in einer zweiten Pfanne trocken anrösten bis sie duften und knacken. Noch heiß in eine Schüssel umfüllen und mit etwas Sojasauce und Ahornsirup aromatisieren.

Die Navetten-Scheiben auf Tellern auffächern, die gebratenen Austernpilze darüber geben und mit den Tamari-Mandeln bestreuen. Vor dem Servieren großzügig mit Leinöl beträufeln.

Selleriewurzel-Weißkohl-Ratatouille mit getrockneten Tomaten und Oliven (Dauer 60 min)

„climate fact“: Ratatouille ist eines der Lieblingsgemüsegerichten der Deutschen. Im Winter sind die notwendigen Zutaten ohne beheizte Gewächshäuser und lange Transportwege jedoch nicht zu bekommen. Unser Wintergemüse-Ratatouille bringt dank getrockneter Kräuter, Tomaten und Oliven französische Aromen auf den Teller - Und kommt ganz ohne weit gereistes Gemüse aus.

Zutaten für 4 Personen:

1	große Knolle Sellerie
1/2	Spitzkohl oder Weißkohl
optional 2-3	Knoblauchzehen
50 g	getrocknete Tomaten, in Stücken
100 g	Kalamata Oliven aus dem Glas
1 EL	Kräuter der Provence, getrocknet
optional 200 ml	trockner Weißwein zum Ablöschen
4-6 EL	aromatisches Olivenöl zum Anbraten
optional 2-4 EL	Tomatenmark und etwas Dicksaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Knollensellerie schälen und in 1x1cm große Würfel schneiden. Den Kohl von den äußeren, welken Blättern befreien und halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten auf das Schneidebrett legen und als Ganzes längs in Streifen und quer in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Breitseite des Gemüsemessers plattdrücken. Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einer tiefen Schmor-Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen darin anbraten, bis es duftet. Die getrockneten Tomaten hineingeben, rundherum anbraten, dann die Kräuter der Provence und optional das Tomatenmark hinein rühren. Die Selleriewürfel und Kohlstücke dazu geben und unter Rühren braten, bis alles Gemüse gleichmäßig vom Öl benetzt ist und sich die Kräuter gut verteilt haben. Mit dem Weißwein ablöschen, den Deckel aufsetzen und bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten schmoren.

Dabei von Zeit zu Zeit mit einem Holzlöffel wenden. Nach 10 Minuten die Oliven dazu geben, die Hitze etwas reduzieren und weitere 15 min schmoren, bis die Selleriewurzel buttrig weich ist. Salzen und pfeffern und optional mit etwas mehr Olivenöl beträufeln.

Heiß aus der Pfanne mit kross gebackenen Brotchips und nach Gusto einem Glas schweren Traubensaft oder Rotwein servieren.



Estella Schweizer

www.estellaschweizer.com

Rezepte aus „Kochen für die Zukunft“



Bildungswerk
BUND
Naturschutz

Ulli Sacher-Ley und Melanie Hahn

www.bund-naturschutz.de/umweltbildung