

Klima-Pakt-Kochworkshop: Das nehm' ich mit



mit Christina Stocker

Mittwoch, 7. Mai von 16 bis 20 Uhr

16:00 - 16:30	Eröffnung und thematischer Input zu klimafreundlicher Ernährung vom Klimabündnis Steiermark
16:30 - 17:00	Vorstellung, Einführung Ablauf und Gruppeneinteilung
17:00 - 19:00	Gemeinsames Kochen, parallel Küche aufräumen
19:00 - 20:00	Gemeinsames Essen, Austausch und Zusammenräumen
20:00	Abschluss und Verabschiedung

Notizen:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Suppe

Prinzipiell kann man pro Person 200 ml Suppe als Vorspeise und 300 – 400 ml als Hauptspeise rechnen.

Zero Waste Cremesuppe aus Kohlrabiblättern & Radieschenblättern

Zutaten für 2-3 Portionen

- Blätter von 2–3 Kohlrabi (inkl. zarter Stiele, gewaschen)
- Blätter von 1 Bund Radieschen (inkl. zarter Stiele, gewaschen)
- 1 kleine Kartoffel (geschält, gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (optional, gehackt)
- 500 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Öl oder vegane Butter
- 1 Schuss pflanzliche Sahne (z. B. Hafer-, Soja- oder Cashewcuisine)
- Salz, Pfeffer, oder Gewürze nach Wahl
- 1 Spritzer Zitronensaft oder Apfelessig

Zubereitung:

- Gemüse vorbereiten: Blätter gründlich waschen, grobe Stiele klein schneiden. Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch vorbereiten.
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben und mitbraten.
- Blätter hinzufügen, 2–3 Minuten dünsten.
- Mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Mit einem Stabmixer fein pürieren. Ggf. etwas Wasser oder Brühe zugeben.
- Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.



Tipp:

Reste lassen sich sehr gut einfrieren oder als Basis für grüne Soßen verwenden!

Zero Waste Tipps:

Du kannst auch die Schalen der Kohlrabi (wenn bio!) mitverwenden – einfach gut waschen, klein schneiden und mitkochen.



Statt Sahne kannst du auch einen Löffel pürierte weiße Bohnen oder Nussmus für Cremigkeit verwenden.

Reste lassen sich super am nächsten Tag aufwärmen oder als Basis für eine grüne Soße verwenden.

Salat

In einer perfekten Salatschüssel sollten alle Geschmäcker und alle Konsistenzen vertreten sein. Nicht abschrecken lassen, denn natürlich schmeckt jeder Salat (mit einem guten Dressing) auch, wenn nur vier Geschmacksrichtungen vertreten sind oder nur aus drei Zutaten besteht! Je nach Jahreszeit und dem was deine Küche alles hergibt kannst du dich einfach mal austoben.

Zutaten für 2 Portionen

(100 g) gekochte Hülsenfrüchte

Je nach Jahreszeit verfügbar diverse Blattsalate und im Winter Kohlgemüse fein geschnitten

Als süße Komponente: Äpfel, Birnen, Beeren oder Steinobst, Trauben oder Melone, oder geschnittene Trockenfrüchte etc.

Als saure Komponente: Essig, eingelegtes / fermentiertes Gemüse etc.

Als salzige Komponente: Oliven, Kapern, Sojasauce etc.

Als scharfe Komponente. Pfefferoni, Chili, Kohlrabi, Radischen, Ingwer, Schnittlauch, Frühlingszwiebel, Senf etc.

Als bittere Komponente: Koriander, Rucola, Basilikum, Petersilie, Leinöl, Walnüsse, Sonnenblumenkerne etc.

Dips & Aufstriche

Erbsenguacamole (Peacamole)

Zutaten für 3-4 Portionen

- 150 g grüne Erbsen (TK, oder frisch)
- 1 kleine Knoblauchzehe (gepresst oder fein gehackt)
- 1–2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1–2 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 kleine rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel (fein gehackt)
- 1 kleine Chili oder eine Prise Chiliflocken (optional)
- 1 EL frischer Koriander oder Petersilie (gehackt)
- Salz und Pfeffer
- Optional: eine Prise Kreuzkümmel oder geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

- Erbsen garen: TK-Erbsen für 2–3 Minuten in heißem Wasser blanchieren oder auftauen lassen. Abgießen und abkühlen.
- Pürieren: Erbsen, Zitronensaft, Öl und Knoblauch pürieren – mit einem Stabmixer oder im Food Processor.
- Je nach gewünschter Konsistenz etwas Öl oder Wasser zugeben.
- Würzen & verfeinern: Zwiebel, Chili und Kräuter unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
- Servieren: Als Dip zu Nachos, aufs Brot, in Wraps oder Bowls – kalt servieren.

Zero Waste Tipps:

Erbsenschalen können für Brühe genutzt werden.



Zitronenschalen (Bio!) trocknen und als Zitrusaroma verwenden, oder einfach ab in den verkalkten Wasserkocher damit.

Zwiebel- und Kräuterreste klein hacken und einfrieren.

Veganer Ei-Aufstrich

Zutaten

200 g Naturtofu (fester Tofu, ungewürzt)
2–3 EL pflanzliche Mayonnaise
(Alternativ: 1 EL ungesüßtes Sojajoghurt + 1 TL Öl)
1 TL Kurkuma (für Farbe)
1–2 TL Kala Namak (für Ei-Geschmack)
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft oder Apfelessig
1 kleine rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel (fein gehackt)
Frischer Schnittlauch oder Petersilie (gehackt)
Schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

- Tofu zerbröseln: Tofu mit den Händen oder einer Gabel grob zerdrücken, bis er die Konsistenz von gehacktem Ei hat.
- Würzen & vermengen: Tofu in eine Schüssel geben und mit Mayonnaise, Kurkuma, Senf, Zitronensaft, Kala Namak und Pfeffer gut verrühren.
- Zwiebel & Kräuter unterheben: Fein gehackte Zwiebel und frische Kräuter dazugeben. Alles gut vermischen und abschmecken.
- Ziehen lassen: Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen – so entfaltet sich der Geschmack optimal.

Serviertipps

Als Aufstrich auf Brot oder Baguette



In Wraps oder Sandwiches

Als Dip zu Ofengemüse oder Kartoffeln

Auf Crackern mit frischen Sprossen oder Tomatenscheiben

Bohnenhummus

Zutaten: Grundrezept

100 g gekochte Hülsenfrüchte

Säure aus Zitronensaft oder Essig nach Bedarf

4 EL Sonnenblumenkernmus

Salz

Optional verschiedene Gewürze und oder Kräuter

Zubereitung:

- Eingeweichte Hülsenfrüchte abseihen und kalt spülen. In frischem Wasser in einem Topf aufkochen und darin bei schwacher Hitze gar kochen. Abgießen, abkühlen lassen.
- Hülsenfrüchte mit Säure, Salz, Kräutern und Sonnenblumenkernmus mischen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Sonnenblumenkern Mus /Kürbiskern Mus

Sonnenblumenkern Mus ist die regionale Alternative zu Nussmus! Dafür werden Sonnenblumenkerne und Sonnenblumenkernöl bzw. Kürbiskernöl in einer Küchenmaschine, einem Blender oder mit einem Pürierstab zu einer Creme gemixt.

Serviertipps



- Dip-, Saucen, und Dressing Basis verwenden
- Zum überbacken als Käsealternative
- zum verfeinern von Cremesuppen
- in Süßspeisen
- zum backen

Pikantes Brot-Granola

Hält sich luftdicht circa 2 Wochen.

Zutaten: (1-2 Bleche)

300–400 g altbackenes Brot (hell oder dunkel), in kleine Würfel oder Stücke gerissen

3–4 EL Olivenöl oder anderes hitzestabiles Öl

2 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne

1–2 EL Leinsamen, Sesam oder Chiasamen

2 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 TL Kreuzkümmel

1 TL getrockneter Oregano, Thymian oder Rosmarin

½ TL Chiliflocken (optional)

Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Brot vorbereiten: Altbackenes Brot in kleine Stücke schneiden oder reißen.
- Würzmischung anrühren: Öl mit Gewürzen, Salz, Pfeffer und Kernen/Samen in einer großen Schüssel gut vermischen.
- Brot untermischen: Brotwürfel hinzufügen und gründlich mit der Mischung vermengen, bis alles gut benetzt ist.
- Backen: Auf einem mit Backpapier belegten Blech flach verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft ca. 25–30 Minuten backen, zwischendurch wenden bis das Brot goldbraun und knusprig ist.

Serviertipps

Als Topping für Cremesuppen



Über Salate als Crouton-Ersatz

In Bowls oder über geröstetem Gemüse

Als würziger Snack für zwischendurch

Zero Waste Tipps:



Verwende gemischte Brotreste: Körnerbrot, Semmeln, Fladenbrot, etc.

Auch alte Gewürzreste (z. B. Grillgewürz, Currymischungen) eignen sich hervorragend.

Kichererbsenmehl-Frittata

Zutaten für 2-3 Portionen

Für den Teig:

150 g Kichererbsenmehl

250 ml Wasser

1 EL Olivenöl

½ TL Kurkuma (für die Farbe)

½ TL Kala Namak (Schwarzsatz, für „Ei“-Geschmack)

Salz & schwarzer Pfeffer

Optional: ½ TL Backpulver

Für die Füllung:

Je nach Saison und Belieben, oder z.B.:

½ Zucchini, fein gewürfelt

1 kleine rote Paprika, gewürfelt

1 kleine Zwiebel, gehackt

Eine Handvoll Spinat oder Mangold

Frische Kräuter nach Wahl (Thymian, Petersilie, Rosmarin)

Zubereitung:

Teig vorbereiten:

- Kichererbsenmehl mit Wasser, Öl, Kurkuma, Kala Namak, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
- Optional Backpulver unterrühren. Teig 5–10 Minuten quellen lassen.
- Gemüse anbraten. Gemüse in den Teig einrühren oder zuerst in eine eingeeölte ofenfeste Form oder Pfanne geben und den Teig darüber gießen.

Backen:

- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Minuten goldgelb backen.
- Alternativ: In der Pfanne mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 10–12 Min. backen, dann vorsichtig wenden und weitere 5 Minuten braten.

Süßes Brot-Granola

Zutaten:

- 300–400 g altbackenes Brot (hell oder süß, gewürfelt oder grob gerieben)
- 3 EL Pflanzenöl (z. B. Raps-, Sonnenblumen- oder Kokosöl)
- 3–4 EL Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig (nicht vegan)
- 1 TL Zimt (optional)
- 1 Prise Salz
- 2–3 EL gehackte Nüsse oder Kerne (z. B. Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne)
- 1–2 EL Rosinen, Cranberries oder Dattelmstücke (nach dem Backen zugeben)
- Optional: 1 EL Kokosflocken oder Kakaonibs

Zubereitung:

- Brot vorbereiten: Altbackenes Brot in sehr kleine Würfel schneiden oder grob reiben.
- Mischung anrühren: Öl, Sirup, Zimt, Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einer großen Schüssel gut verrühren. Alles vermengen
- Backen: Die Masse auf einem Blech verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft ca. 25–30 Minuten backen. Alle 10 Minuten gut durchmischen, damit es gleichmäßig knusprig wird. Vollständig auskühlen lassen.

Verfeinern & lagern:

- Nach dem Backen getrocknete Früchte oder Kokosflocken untermischen.
- In einem luftdichten Glas oder einer Dose aufbewahren.

Serviertipps

Als Topping auf Joghurt, Porridge oder Chia-Pudding



Zu frischen Beeren oder gebackenen Äpfeln

Als süßer Snack für zwischendurch

Perfekt als Geschenk im Glas

Zero Waste Tipps:



Süßes Brot wie Rosinenbrot, Zopf oder Brioche eignet sich hervorragend.

Reste von Marmelade oder Apfelmus können in die Öl-Mischung eingerührt werden.

Auch alte Kuchen- oder Keksbrösel lassen sich mitverarbeiten.