

Rezepte für die Eco Challenge im Januar



Tag 1: Vegetarisch

Topinambur* Frittata

(von SevenCooks)

Zutaten für 2 Personen

- 250g Topinambur
- 4 Eier
- 1 Stange Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

- Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend die Topinamburscheiben anbraten und 10 Minuten bei schwacher Hitze braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Frühlingszwiebeln hinzugeben.
- In einer Schüssel die Eier mit Salz und Pfeffer schaumig schlagen und in die Pfanne zu den restlichen Zutaten geben. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel, die Frittata für 12–15 Minuten stocken lassen. Gegebenenfalls auf einen Teller stürzen und nochmals von der anderen Seite 2–3 Minuten ziehen lassen.

**Topinambur sind eine tolle Alternative zu Kartoffeln. Sie schmecken leicht nussig und etwas süßlich, was sie zu einer interessanten Komponente für zahlreiche Leckereien wie Salate, Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe macht.*

Tag 1: Vegan

Grünkohlsalat

(von SevenCooks)

Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Quinoa
- 100g Grünkohl
- 100g Rotkohl
- 2 Orangen
- etwas Kresse
- Für das Dressing: 50ml Himbeersirup*, 40ml Olivenöl, 13ml Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Quinoa wie auf der Packung angegeben zubereiten. Den Grünkohl gründlich waschen und grob zupfen. Danach den Rotkohl in feine Streifen schneiden.
- Orangen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen und abschmecken.
- Grünkohl und Rotkohl in einer Schüssel mischen. Das Dressing darüber geben und für einige Minuten gut einkneten. Danach mit den Orangenscheiben, Quinoa und Kresse garnieren.

**statt Himbeersirup kann auch Himbeeressig verwendet werden. Je nach Geschmack sollte dann die Menge reduziert werden.*

Rezepte für die Eco Challenge im Januar

Tag 2: Vegetarisch

Rote-Bete-Risotto

(von Küchenchaotin)

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 2 kleine Rote Bete (frisch)
250g [Risottoreis \(Arborio\)](#)*
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Honig
- 4 kleine Zweige Rosmarin
- 1 Schuss Rotwein
- 0,5-1L Gemüsebrühe
- 1 Handvoll geriebener Parmesan
- 1 EL Butter
- etwas Olivenöl
- (optional: etwas Ziegenfrischkäse)

Zubereitung:

- **Die rote Bete, den Knoblauch und die Schalotten schälen und in Würfel schneiden.**
- Die Brühe in einem Topf erhitzen. Sie sollte die ganze Zeit über vor sich hinköcheln.
- In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die rote Bete dazugeben und den Honig drüberträufeln. Auch den Reis kurz mit andünsten.
- Nun mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen, den Rosmarin hinzugeben und fortan immer eine Kelle Brühe hinzugeben. Wenn die Brühe aufgesogen/verdampft ist, mit der nächsten Kelle auffüllen.
- Zum Schluss noch die Butter und den Parmesan unterrühren. Wenn beides geschmolzen ist, kann das Risotto serviert werden! Wer mag, kann noch etwas Ziegenfrischkäse dazutun.

Tag 2: Vegan

Pilz-Risotto

(von veganuary)

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 125 ml Weißwein
- 200 g Risottoreis
- 150 g braune Champignons
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Margarine
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Brühe und Weißwein in einem Topf aufkochen und dann bei geringer Hitze weiterköcheln.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, Champignons waschen und in Scheiben schneiden sowie die Möhre schälen und würfeln.
3. Margarine in einem weiteren Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Möhren hinzugeben und etwa 5 Min. anbraten. Anschließend die Champignons dazugeben und weitere 2 Min. anbraten lassen.
4. Den Reis hinzugeben und gut umrühren. Er sollte glasig werden.
5. Mit zwei Kellen der heißen Brühe ablöschen und sofort gut umrühren. Sobald die Flüssigkeit aufgenommen ist, wieder neue Brühe hinzugeben. So lange weiterführen, bis die Brühe aufgebraucht ist.
6. Petersilie waschen und hacken. Das Risotto auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.

Rezepte für die Eco Challenge im Januar

Tag 3: Vegetarisch

Apfel Zimt Taler

(von einfachmalene)

Zutaten (für ca. 12 Stück):

- 2-3 Stück saure Äpfel
- 220 g Magerquark
- 100 ml Sonnenblumenöl oder Rapsöl
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- Optional: Zimt, Fenchel, Piment Ingwer Kardamom, Muskatnuss (alle gemahlen)
- etwas Zimt & Zucker zum Wälzen

Zubereitung:

- Apfel schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Die restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten und die Apfelstücke unterheben.
- Aus der Menge ca. 12 Bällchen formen, etwas flach drücken. Mit 2 Löffeln, sollte der der Teig sehr klebrig sein . Bei 180° Umluft für ca. 20-25 Minuten backen.
- In Zimt & Zucker wälzen oder damit bestreuen und warm servieren.

Tag 3: Vegan

Veganes Bananenbrot

- 200 g Mehl
- 3 sehr reife Bananen
- 1 Päckchen Backpulver
- 60 ml Öl
- 4 El gemahlene Haselnüsse
- 120 ml Mandelmilch
- 60 ml Ahornsirup
- 50 g brauner Zucker
- 100 g backfeste Zartbitter Schokoladentropfen
- 100 g vegane Zartbitterschokolade
- 60 g ganze Haselnüsse

Die Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken. In einer Schüssel das Mehl, das Backpulver, die Mandelmilch, den Zucker sowie die gemahlene Haselnüsse vermengen. Anschließend die zerdrückten Bananen, den Ahornsirup, das Öl sowie die Schokoladentropfen unterrühren.

1. Eine Brotbackform mit veganer Margarine einfetten und den Teig hineinfüllen. In der Mitte in wenig auftürmen, sodass die typische Brotform entsteht.
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und das Bananenbrot 40 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit die vegane Zartbitterschokolade grob hacken und entweder im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Die Haselnüsse ebenfalls grob hacken.
4. Das Bananenbrot abkühlen lassen. Dann die geschmolzene Schokolade darüber verteilen und mit den Haselnüssen bestreuen.

Rezepte für die Eco Challenge im Januar

Tag 4: Vegetarisch

„Hack“- Lauch – Suppe

(von Bürgerhaus Barmbek)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Stangen Lauch (Porree)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- 150g veganes Hack (z.B. aus dem Kühlregal o. Soyaschnetzel)
- 300 g fein geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Optional: Brot als Beilage

Zubereitung:

- Lauch, Zwiebel und Knoblauch in dünne Ringe schneiden. 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Muskat, Knoblauch und Lauch darin anbraten. Mit Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.
2. In der Pfanne etwas Öl erhitzen und das vegane Hack darin kross braten.
3. Käse nach und nach in die Suppe rühren, bis er geschmolzen ist. Veganes Hack zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tag 4: Vegan

Rosenkohl-Kartoffelpfanne

(von utopia)

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 Stück Zwiebeln
- 200 g Rosenkohl
- 100 g Räuchertofu
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas getrockneter Schnittlauch

Zubereitung:

- Wasche das Gemüse und schäle Kartoffeln und Zwiebeln. Entferne beim Rosenkohl die Stielansätze. Schneide Kartoffeln und Rosenkohl in Viertel.
- Gib Rosenkohl und Kartoffeln mit ausreichend Salzwasser in einen Topf und gare das Gemüse für etwa zehn bis 15 Minuten.
- Schneide die Zwiebeln und den Tofu in Würfel. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate Zwiebeln und Tofu darin an, bis der Tofu leicht braun und knusprig ist.
- Gieße Rosenkohl und Kartoffeln ab und gib das gekochte Gemüse mit in die Pfanne. Brate die Mischung für weitere fünf bis sieben Minuten an.
- Würze die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
- Garniere es mit dem getrockneten Schnittlauch.

Rezepte für die Eco Challenge im Januar

Tag 5: Vegetarisch

Pasta mit Birne & Walnuss

Zutaten:

- 200g Nudeln deiner Wahl
- 1 EL Olivenöl
- 240g Birnen
- 20g Butter
- etwas Zucker
- 40g Walnüsse
- 50g Bergkäse
- Salz, Pfeffer
- etwas Petersilie

Zubereitung:

- Die Birnen waschen und in Stücke schneiden. Bergkäse grob hobeln und zur Seite stellen.
- Die Walnüsse halbieren und in einem kleinen Topf die Butter mit dem Zucker schmelzen lassen und die Walnüsse untermischen. Direkt vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Die Pasta in einem großen Topf in Salzwasser kochen lassen.
- Die Birnenstücke währenddessen leicht in Olivenöl anbraten. Die Pasta aus dem Topf dazugeben geben. Eine Kelle Wasser dazutun und alles gut vermischen. Den Bergkäse unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss mit den karamellisierten Walnüssen und frisch gehackter Petersilie garnieren.

Tag 5: Vegan

Pasta mit Grünkohlpesto*

Zutaten (für 2 Personen):

- 200g Nudeln deiner Wahl
- 100 ml Olivenöl
- 100 g Grünkohl
- 35g Haselnüsse
- ½ TL Meersalz
- 2-3 Blätter Estragon
- 2 Knoblauchzehen
- 100g gemahlene Mandeln
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Mixe den Grünkohl, Knoblauch, Haselnüssen, Mandeln, Olivenöl und Zitronensaft zu einer gleichmäßigen Masse.
- Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Koche die Nudeln ins Salzwasser bissfest.
- Rühre das Pesto unter die Nudeln. Reste eignen sich hervorragend als Nudelsalat für den nächsten Tag!

Rezepte für die Eco Challenge im Januar

Tag 6: Vegetarisch

Vegetarische Frikadellen

(von Utopia)

Zutaten (für ca. 20 Frikadellen):

- 400 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 100 ml Milch
- 250 g kernige Haferflocken
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Schäle die Möhren und rasple sie fein. Schäle auch die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
- Gib die Möhrenraspel mit etwas Wasser in einen Topf und lasse sie einmal kurz aufkochen. Gieße sie durch ein Sieb ab und lasse sie einen Moment abkühlen.
- Gib die Zwiebelwürfel zusammen mit den Möhrenraspeln, der Milch, den Haferflocken, den Eiern und dem Käse in eine Schüssel. Presse außerdem den Knoblauch mit hinein. Wenn du keine Knoblauchpresse hast, hackst du ihn einfach fein.
- Vermenge alles gut mit den Händen, sodass sich die Zutaten zu einem Teig verbinden. Würze das Ganze mit Salz und Pfeffer (hier kannst gut du auch kreativ werden und andere Gewürze hinzufügen)
- Forme kleine Frikadellen und brate sie von beiden Seiten goldbraun an.

Tag 6: Vegan

Cig Köfte

Zutaten (für 4 Portionen):

- • 500 g feinen Bulgur
- • 5 Tomaten
- • 2 Knoblauchzehe
- • 2 Zwiebeln
- • 3 Frühlingszwiebeln
- • Petersilie
- • 1 TL Salz
- • 1 TL Pfeffer
- • 1 EL Kreuzkümmel
- • Nane (getrocknete Minze)
- • 2 EL Chilipulver
- • 80g Tomatenmark
- • etwas Paprikamark
- • 1 EL Isot-Gewürz
- z.B. einen Salat als Beilage

Zubereitung:

- Hacke Zwiebeln, Knoblauchzehen und Petersilie fein und schneide die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Häute die Tomaten und reibe sie anschließend.
- Gib den Bulgur in ein flaches Gefäß und füge die restlichen Zutaten hinzu (außer Frühlingszwiebel, Petersilie und Minze)
- Füge etwa zehn Esslöffel kaltes Wasser hinzu und knete das Ganze zu einer Masse. Knete die Bulgurmasse 15 bis 20 Minuten°. Füge bei Bedarf Wasser hinzu. Die Masse sollte am Ende zusammenkleben, wenn du sie zusammendrückst.
- Füge die restlichen Zutaten und eventuell etwas Wasser hinzu und lasse die Masse ca. 30 Min. abgedeckt ruhen.
- Befeuchte deine Hände und forme aus der Masse walnussgroße Frikadellen.

Rezepte für die Eco Challenge im Januar

Tag 7: Vegetarisch

Bretonische Galettes

Zutaten für 12 Stück:

- 250 g Buchweizenmehl
- 350 ml Milch
- 350 ml kaltes Wasser
- 1 Ei
- 3 TL Salz
- 50 g Butter (geschmolzen, lauwarm)
- Zutaten für die Füllung

Zubereitung:

- Das Buchweizenmehl mit dem Salz, dem Ei und der Milch solange verrühren, bis der Teig glatt ist. Nun das Wasser und zum Schluss die geschmolzene Butter dazugeben. Den flüssigen Teig eine Stunde abdeckt ruhen lassen.
- Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und mit Butter einreiben. Nimm nun die Pfanne vom Herd, um mit einer Schöpfkelle den Teig in die Pfanne zu geben. Hier kommt es auf Schnelligkeit an! Verteile den Teig entweder mit einem Teigschieber oder durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig und stelle die Pfanne zurück auf die Platte. Wenn die Ränder sich lösen, kannst Du die Galette wenden und beginnen sie zu füllen.
- Für die Füllung gibt es viele Möglichkeiten: klassisch mit Käse und Spiegelei, Birne Gorgonzola, Schoko & Banane....
- Falte nun die Galette an 4 Seiten ein und drücke sie leicht an. Reibe die Pfanne vor jeder mit etwas Butter ein.

Tag 7: Vegan

Wirsing-Kartoffel Auflauf

(von Kitchenstories)

Zutaten:

- 400 Wirsing
- 500g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Öl
- 40g Mehl
- 200 ml Hafercuisine
- 20g Hefeflocken
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, halbieren und weich kochen. Die Wirsingblätter in große Streifen schneiden und für 7min in Salzwasser kochen. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Zwiebel in Würfel schneiden und glasig braten. Mehl hinzugeben und gut verrühren. Das Mehl kurz anbräunen lassen. Nun nach und nach unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe hinzugeben und Hafercuisine einrühren - nochmals aufkochen lassen.
- Nachdem die Sauce etwas abgekühlt ist, Hefeflocken, Senf, Pfeffer und Salz einrühren und die Kartoffeln in Scheiben schneiden .
- Kartoffeln & Wirsing in der Form schichten und die Sauce auf dem Gemüse verteilen. Sobald der Auflauf schön gebräunt ist, aus dem Ofen nehmen.