

## Rezepte für „Wie schmecken die Jahreszeiten?“

### Rhabarberschorle (Frühjahr)

2kg Rhabarber	aus dem Garten – klimaneutral, wenn ohne Pestizide und chem. Dünger
4l Wasser	Mit dem Wasserkocher zum Kochen gebracht: 600Wh/4l entspricht 378g CO <sub>2</sub>
100g Zucker	(bio) 133g CO <sub>2</sub>
	<b>511gCO<sub>2</sub></b>

4 Saftkannen

Den Rhabarber in Stücke schneiden, Zucker zufügen, in großem Topf oder in Wasserkannen mit kochendem Wasser übergießen und bis kurz vor dem Servieren ziehen lassen.

Den entstandenen Saft durch ein Sieb abgießen, ausdrücken und in Kannen füllen. Den Saft abkühlen lassen.

Rechtzeitig machen, sonst wird's nicht kalt genug!!!

### Kräuterquark (Frühjahr bis früher Herbst)

Zutaten	CO <sub>2</sub> -Bilanz
Ca. 1kg Quark (z.B. 500g Magerquark + 250g Sahnequark + 250g fettarmer Joghurt. O.Ä.)	1800g CO <sub>2</sub>
1 große Handvoll Wild- od. Gartenkräuter	Klimaneutral, wenn aus dem Garten s.o.
Salz	keine Angabe
	<b>1800gCO<sub>2</sub></b>

Die Quarkmischung verrühren bis sie cremig ist. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und so klein wie möglich hacken oder mit dem Wiegemesser wiegen.

Mit Salz abschmecken.

\*Nicht für alle Zutaten unserer Rezepte gibt es im CO<sub>2</sub>-Rechner gut recherchierte Grundlagen, dann wird allgemein auf ähnliche Zutaten z.B. „Gemüse“ für Zwiebeln od. „Sahne“ statt Schmand zurückgegriffen.

## Beinwell-Bratlinge (Frühjahr bis früher Herbst)

Zutaten	CO <sub>2</sub> -Bilanz
4-5 Frühlingszwiebeln	Ca. 200g Gemüse*: 20gCO <sub>2</sub>
2 große Handvoll Beinwell ( <i>Symphytum officinale</i> ) oder andere Wild- od. Gartenkräuter	Klimaneutral, wenn aus dem Garten s.o.
4 geraspelte Möhren	500g Möhren, frisch: 72g CO <sub>2</sub>
300ml Milch	273g CO <sub>2</sub>
500g Hafer, grob geschrotet	500g Haferflocken*: 395g CO <sub>2</sub>
4 Esslöffel Olivenöl	50ml Pflanzenöl: 30g CO <sub>2</sub>
Salz	keine Angabe
Sojasauce	keine Angabe
100g Magerquark	Quark: 180g CO <sub>2</sub>
1 Tl gemahlener Koriander	keine Angabe
1 Messerspitze Kreuzkümmel	keine Angabe
2 Eier	Bio, Freiland: 194g CO <sub>2</sub>
<b>Nur Zutaten</b>	
<b>891gCO<sub>2</sub></b>	

### Zubereitung:

Die Zwiebel und die Kräuter werden gewaschen und klein gehackt. Die Möhren werden geschält und mit der Reibe (große Löcher) geraspelt.

In einer Pfanne werden mit etwas Öl die Zwiebeln angedünstet, nach etwa 3min kommen die Kräuter dazu.

Danach nehmen wir die Pfanne vom Herd, geben wir die geraspelten Möhren dazu und rühren einmal um.

In eine große Schüssel werden Milch und Quark gegeben und dann die Mischung aus der Pfanne.

Mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Sojasauce abschmecken mit dem Haferschrot mischen.

Danach das Ei unterrühren, und die Bratlinge formen (wie kleine flache Scheiben).

Diese Bratlinge auf ein Backblech mit Backpapier setzen und noch mit etwas Öl beträufeln.

Bei 175°C im Backofen garen.

## Gemüsesuppe (ganzjährig)

Zutaten	CO <sub>2</sub> -Bilanz
1 große Zwiebel,	Ca. 50g Gemüse*: 5gCO <sub>2</sub>
1 Bund Suppengrün	Ca. 200g Gemüse*: 20g CO <sub>2</sub>
Ca. 2kg Gemüse für die Suppe (Möhren, wenig Porree, Blumenkohl, Kohlrabi od. Brokkoli, Bohnen, Erbsen...)	2kg Gemüse*: 200g CO <sub>2</sub>
Salz	keine Angabe
	<b>Nur Zutaten                    225gCO<sub>2</sub></b>
Evtl. 250g Reis oder	Reis (konv.)*:1030gCO <sub>2</sub>
Buchstabennudeln wegen der Kinderfreundlichkeit...	Bio-Nudeln: 193g CO <sub>2</sub>

### Gemüsebrühe

1 Zwiebel kleinschneiden und mit etwas Öl in einem großen Topf anbraten, bis sie leicht braun ist.

1 Suppengrün (2-3 Möhren, 1 Stück Sellerie, 1 Porree, ggf. Petersilienwurzel – geht auch ohne-) waschen putzen und kleinschneiden.

Das Gemüse zur angebratenen Zwiebel in den Topf geben. Mit etwa 3-4l (kochendem) Wasser ablöschen. 2 Teelöffel Salz zugeben mit Deckel 20min – ½h köcheln lassen. Wenn das Gemüse sehr weich ist, auf ein Sieb geben und Brühe auffangen. Das verkochte Gemüse entweder pürieren und hinterher zum Andicken in die Suppe geben oder verwerfen.

Für die Suppe ca. 1kg gemischtes Gemüse: Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi... (je nachdem was es gerade aus heimischem Anbau gibt) waschen, putzen und löffeligerecht kleinschneiden.

Das Gemüse in der selbstgekochten Brühe bissfest garen und mit Salz abschmecken. In diese Gemüsesuppe kann man auch noch gleichzeitig mit dem Gemüse Suppennudeln geben, dann wird der Eintopf noch nahrhafter.

## Kresse-Brötchen (ganzjährig)

Zutaten	CO <sub>2</sub> -Bilanz
500g Dinkelmehl	500g Weizenmehl*: 213gCO <sub>2</sub>
1Päckchen Backpulver	keine Angabe
1 Teelöffel Salz	keine Angabe
½ Teelöffel Zucker	10g Zucker: 13g CO <sub>2</sub>
6 Teelöffel Öl	0,01l Pflanzenöl*: 6g CO <sub>2</sub>
350g Schmand	350g Sahne*: 2760g CO <sub>2</sub>
2 Schalen Kresse (oder entsprechende Menge Kapuzinerkresse etc.) am klimafreundlichsten selbstausgesät	keine Angabe
2 Zwiebeln	70g Gemüse*: 10g CO <sub>2</sub>
2 Esslöffel Butterschmalz	25g Bio-Butter*: 553g CO <sub>2</sub>
1Ei	1 Ei (Bio Freiland): 97g CO <sub>2</sub>

außerdem: Mehl zum Ausrollen, 1 Ei zum Bestreichen

Kresse vom Beet schneiden (andere Kräuter hacken), nur wenn nötig vorher waschen, Zwiebeln fein hacken

Kräuter und Zwiebelwürfel im Fett in einer Pfanne andünsten und erkalten lassen.

Mehl, Salz, Zucker, Backpulver, Öl und Schmand zu einem glatten Teig verkneten. Die angebratenen und abgekühlten Kräuter und Zwiebeln unter den Teig kneten.

Teig auf etwas Mehl fingerdick ausrollen und runde Plätzchen (ca. 5 cm) ausstechen. Das Ei in einer kleinen Schüssel oder einem Becher mit einer Gabel verschlagen und mit einem Pinsel die Brötchen damit bestreichen.

bei 200 Grad ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen

**Tipp:** Am besten noch lauwarm servieren.

## Obstquark (ab Frühsommer bis Winter)

Zutaten	CO <sub>2</sub> -Bilanz
500g Magerquark	Quark*: 900g CO <sub>2</sub>
400g Sahnequark	Quark*:720g CO <sub>2</sub>
350g frische Früchte der Saison	Aus dem biologisch bewirtschafteten Garten klimaneutral
Etwas Milch, bis die Konsistenz weich und cremig ist	100ml Milch:91g CO <sub>2</sub>
Zucker nach Geschmack	100g Zucker: (bio) 133g CO <sub>2</sub>
Etwas Zitronensaft	Keine Angabe
	<b>1844gCO<sub>2</sub></b>

Den Quark mit Milch, Zitronensaft und Zucker abschmecken, erst am Schluss die Früchte unterziehen. Bei Johannisbeeren oder andere sauren Früchten kann auf den Zitronensaft verzichtet werden.

### Bratäpfel (Herbst)

Zutaten	CO <sub>2</sub> -Bilanz
1 Apfel pro Person	4kg Äpfel (konv., saisonal)*: 2780g CO <sub>2</sub>
	4kg Äpfel aus dem biologisch bewirtschafteten Garten: klimaneutral
Marmelade (500g)	Konfitüre*: 605g CO <sub>2</sub>
Marzipan	Keine Angabe
Nüsse	Keine Angabe

Mit dem Apfelausstecher Gehäuse entfernen (oder ca. 1cm tief von oben „Deckel“ abschneiden, Gehäuse entfernen, füllen und „Deckel“ wieder zum Braten aufsetzen) Die Füllung kann aus Trockenobst, Nüssen, Marzipan und/oder Marmelade bestehen, je nachdem, was zur Verfügung steht.

Äpfel auf einem Backblech oder einer Auflaufform mit einem Flöckchen Butter oben drauf bei ca. 120°-130°C je nach Größe der Äpfel ca. 30min backen.