



# Nachhaltige Kiez-Rezepte



von Anwohner\*innen und Engagierten aus  
dem Auguste-Viktoria-Allee-Kiez

## Impressum

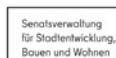
Herausgeber: kein Abseits! e.V., Fehmarner Straße 12, 13353 Berlin, [info@kein-abseits.de](mailto:info@kein-abseits.de)

Projektleiterinnen & Autorinnen: Alena Lohnert & Gloria Amoruso

Layout: Eva Lisette Zahneisen | [www.gibmirbuntes.de](http://www.gibmirbuntes.de)



Die Projekte „Umweltgerechtigkeit“ und „Umweltgerechtigkeit II“ waren Projekte des Quartiersmanagements Auguste-Viktoria-Allee durchgeführt von kein Abseits! e.V. Die Projekte wurden finanziert von der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen im Rahmen des Programms „Sozialer Zusammenhalt“ (ehemals „Soziale Stadt“). Die Laufzeit der Projekte erstreckte sich insgesamt über fünf Jahre (von 2019 bis 2023).



# Nachhaltige Kiez-Rezepte

von Anwohner\*innen und Engagierten aus dem  
Auguste-Viktoria-Allee-Kiez

Die Idee für die „Nachhaltigen Kiez-Rezepte“ ist im Rahmen der Umwelt-Initiative „MBO for future“ an der Max-Beckmann-Oberschule entstanden. Diese Initiative hat kein Abseits! e.V. zusammen mit engagierten Schüler\*innen und dem Lehrer Jan Schönrock als Angebot des Projektes „Umweltgerechtigkeit“ des Quartiersmanagements Auguste-Viktoria-Allee 2020 ins Leben gerufen. Die Schüler\*innen der Initiative „MBO for future“ haben sich Gedanken über die leckersten und nachhaltigsten veganen und vegetarischen Rezepte gemacht, die man ohne Bedenken Zuhause für sich, die Familie und Freund\*innen nachkochen kann.

Dafür haben sie erarbeitet, was aus ihrer Sicht die wichtigsten Faktoren sind, die darüber entscheiden, ob ein Rezept als nachhaltig bezeichnet werden kann oder nicht. Sie haben so das Konzept und die Struktur für die folgende Rezeptsammlung geschaffen und ihre ersten passenden Lieblingsrezepte zusammengestellt. In den Folgejahren wurde die Sammlung im Rahmen des Umweltgerechtigkeitsprojektes ergänzt, indem weitere Rezepte von Anwohner\*innen, Engagierten und Akteur\*innen des Auguste-Viktoria-Allee-Kiez gesammelt wurden.

## Unsere Wegweiser für Nachhaltigkeit in diesen Rezepten

Die Berechnung der **CO<sub>2</sub>-Emissionen** für eine klimafreundliche Ernährung

Die Darstellung der CO<sub>2</sub>-Emissionen eines Rezepts verdeutlicht den Einfluss, den unser Essen auf das Klima hat. Je geringer die CO<sub>2</sub>-Emissionen, desto weniger schädlich sind die verwendeten Lebensmittel für unsere Erde.

Für die Berechnung der CO<sub>2</sub>-Bilanz eines Rezepts werden die CO<sub>2</sub>-Emissionen aller verwendeten Lebensmittel addiert. Dabei sind auch andere Treibhausgase, wie Methan, in der Berechnung enthalten. Diese werden in CO<sub>2</sub>-Äquivalente umgerechnet und entsprechend in die Berechnung der CO<sub>2</sub>-Emissionen miteinbezogen, um die Lebensmittel in ihrer Klimabilanz vergleichbar zu machen. Es wird mit Durchschnittswerten für die einzelnen Lebensmittel gerechnet, die z.B. die Saisonalität und die individuelle Verpackung nicht berücksichtigen. Dies macht auch deutlich, dass die CO<sub>2</sub>-Emissionen eines Rezeptes immer nur eine Schätzung sein können, da sie von sehr vielen unterschiedlichen Faktoren abhängen.

Zur guten Vergleichbarkeit wurde für alle Rezepte in dieser Sammlung der gleiche Online-Emissionsrechner des Tagesspiegels verwendet<sup>1</sup>. Der Rechner berücksichtigt zusätzlich den Nährstoffgehalt eines

Gerichtes und gibt die CO<sub>2</sub>-Bilanz pro Portion an. Damit ist die Menge an verwendeten Lebensmitteln für das Rezept gemeint, die ein Drittel unseres Tagesbedarfs an Nährstoffen deckt. So erlaubt uns der CO<sub>2</sub>-Rechner eine noch bessere Einschätzung bezogen auf die Klimafreundlichkeit eines Gerichtes.

Alle unsere Kiez-Rezepte werden vom Rechner als sehr klimafreundlich (ca. bis 635 g CO<sub>2</sub>-Emission) oder eher klimafreundlich (ca. bis 1,3 kg CO<sub>2</sub>-Emission) eingestuft. Der Konsum tierischer Lebensmittel verursacht besonders hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen. Deshalb wird in diesem Kochbuch zumindest auf Fisch und Fleisch komplett verzichtet. Zum Vergleich: Eine Portion Schnitzel mit Pommes mit 5,8 kg CO<sub>2</sub>-Emission oder Döner im Brot mit 3 kg CO<sub>2</sub>-Emission werden vom Rechner als sehr klimaschädlich eingestuft.

1 <https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>, zuletzt aktualisiert am 31.01.2022

## Die Anzeige zur **Mülltrennung** für den Schutz unserer Umwelt

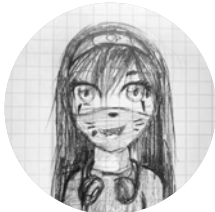
Der Verpackungsmüll vieler Lebensmittel belastet die Umwelt. Essen frisch zuzubereiten, wie in dieser Sammlung angeregt, kann den Verpackungsmüll enorm reduzieren, wenn beim Einkauf auf eine umweltfreundliche Verpackung geachtet wird. Am besten ist es natürlich, ganz auf Verpackungen zu verzichten, was gerade bei Obst und Gemüse oft gut möglich

ist. Dennoch fällt beim Einkauf im konventionellen Supermarkt für viele Lebensmittel immer Verpackungsmaterial an. Mit der Mülltrennungs-Anzeige erklären wir euch, wie ihr den anfallenden Müll optimal trennt, damit er gut verwertet werden kann und so unsere Umwelt weniger stark belastet.

### **Tipps** der Initiative „MBO for future“ und der Rezept-Autor\*innen für eine nachhaltigen Ausrichtung der eigenen Küche

Allen Rezepten vorangestellt sind **fünf Tipps für nachhaltige Rezepte** der Initiative „MBO for future“, die - soweit möglich - immer beachtet werden sollen. Sie sind so gewählt, dass sie leicht und individuell umgesetzt werden können. So kann jede einzelne Person selbst Verantwortung für den Einfluss der eigenen Ernährung auf die Umwelt übernehmen. Sie berücksichtigen weitere Aspekte, die durch die Berechnung der CO<sub>2</sub>-Emissionen und die Anzeige zur Mülltrennung nicht abgebildet werden. **Selbst zu kochen (Tipp 1)** und so auf stark verarbeitete Lebensmittel zu verzichten, ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern spart auch CO<sub>2</sub>-Emissionen und Müll ein, die bei der Verarbeitung entstehen. Auch kann bei Fertiggerichten in der Regel nicht auf Plastikverpackungen verzichtet werden. **Pflanzliche Produkte zu verwenden (Tipp 2)** ist der größte Hebel, um CO<sub>2</sub>-Emissionen von Gerichten zu reduzieren. Deshalb enthält dieses Kochbuch grundsätzlich nur vegetarische und vegane Rezepte. Dennoch birgt dieser Tipp weiteres Potential, um die CO<sub>2</sub>-Emissionen von Rezepten zu reduzieren, wenn z.B. Milchprodukte durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden. Deshalb ist die Empfehlung, Mahlzeiten frisch zuzubereiten und **nur so viel zu kochen, wie benötigt wird (Tipp 3)**. Da jedes einzelne Lebensmittel unweigerlich Ressourcen verbraucht und zu CO<sub>2</sub>-Emissionen führt, ist es immer sinnvoll, keine Lebensmittel zu verschwenden - vor und nach dem Kochen. Auch wenn gut getrennter Müll, Recycling ermöglicht und einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leistet, so ist es natürlich am besten, soweit möglich, **beim Einkauf auf Verpackungsmüll zu verzichten (Tipp 4)**.

Das beginnt damit, eine wiederverwendbare Einkaufstüte und ein Gemüsenetz zum Einkauf mitzubringen und geht im Supermarkt weiter, auf umweltfreundliche Verpackungen zurückzugreifen, indem man z.B. Verpackungen aus Papier denen aus Plastik vorzieht. Wie schon bei der Berechnung der CO<sub>2</sub>-Emission erwähnt, arbeitet diese mit Durchschnittswerten für die einzelnen Lebensmittel. Doch natürlich ist deren Klimafreundlichkeit abhängig von Produktion und Transport. Eine Tomate, die im Gewächshaus außerhalb der Saison gezüchtet wird, verursacht ein Vielfaches an CO<sub>2</sub>-Emissionen im Vergleich zu einer Tomate, die im Sommer draußen auf dem Feld wächst. Genauso tragen ein langer Transportweg oder eine lange Kühlung zu höheren CO<sub>2</sub>-Emissionen der Lebensmittel bei. Deshalb ist es immer ratsam, bei der Auswahl der Rezepte und dem Einkauf **auf die Saisonalität und Regionalität der verwendeten Lebensmittel zu achten (Tipp 5)**. Bei den **Gedanken zur Nachhaltigkeit** und den **Tipps zur Müllvermeidung** kommen die Rezept-Autor\*innen selbst zu Wort. Auf welchem Weg am leichtesten CO<sub>2</sub>-Emissionen eingespart werden können, ist von individuellen Vorlieben und den eigenen Ressourcen abhängig. Auch die Strategien zur Müllvermeidung können vielfältig sein und müssen immer zur Person oder der Familie passen, die diese Ideen umsetzt. Die eigenen Ziele für die Umsetzung einer nachhaltigen Küche müssen erreichbar und im Alltag umsetzbar sein. Deshalb ist es wertvoll, die persönlichen und vielfältigen Strategien der Rezept-Autor\*innen für die Ausrichtung ihrer Küche zu mehr Nachhaltigkeit hier kennenzulernen.



Alle Portraits wurden gezeichnet von Angel von der Initiative MBO for future

# Unsere 5 Tipps für nachhaltige Rezepte



## Selbst kochen

Du kannst dir umweltfreundliche Zutaten & Verpackungen aussuchen!



## Pflanzliche Produkte verwenden

44 % der CO<sub>2</sub>-Emission in unserer Ernährung werden durch tierische Lebensmittel verursacht!



## Nur so viel kochen, wie Du brauchst

Was du nicht wegschmeißt, muss nicht produziert werden.



## Beim Einkauf auf Verpackungsmüll verzichten

Kein Müll muss nicht entsorgt werden!



## Saisonale & regionale Produkte verwenden

Gewächshäuser, Kühlung & Transport verursachen eine Menge CO<sub>2</sub>!

# 08/15-Tomatensosse



FÜR 3 PERSONEN

Rezept der Initiative  
MBO for future



## Zutaten

- 500g Nudeln
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten
- Kräuter der Provence
- Pfeffer
- Salz
- (frisches Basilikum)

## Zubereitung

- 1 Zwiebel klein würfeln
- Viel Olivenöl (so, dass der Boden bedeckt ist) im Topf erhitzen.
- Zwiebeln anbraten bis sie anfangen, braun zu werden
- 2 Esslöffel Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten
- Herd herunter drehen.
- 1 Dose Tomaten dazugeben
- Am besten nimmst du ganze Tomaten und quetschst sie mit der Hand in den Topf. Die Blüte (der Stielansatz) sollte übrigbleiben und kann dann weggeschmissen werden. Ganze Tomaten sind am aromatischsten und so kannst du sicher sein, dass die Blüte nicht mehr drin ist.
- Deckel auf den Topf und heiß werden lassen
- 1/2 Teelöffel Kräuter der Provence, Pfeffer nach Belieben und 1/3 Teelöffel Salz dazugeben. Abschmecken!
- Wenn du willst, kannst du auch noch frischen Basilikum dazu geben
- Die Soße noch ein wenig köcheln lassen
- Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsanweisung kochen

## CO<sub>2</sub> -Emission



0,5kg pro Standardportion  
(sehr klimafreundlich)

## Gedanke zur Nachhaltigkeit



Im Sommer können auch frische Tomaten verwendet werden. Kaufe Tomaten am besten nur im Sommer frisch, sonst in der Dose. Dann verursachen sie am wenigsten CO<sub>2</sub>.

## Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Nudel-Verpackung aus Plastik
- Tomatenmark-Tube
- Dosen der Tomaten

Biomüll



- Zwiebelschalen
- Tomatenblüte
- Basilikumstiele
- Essensreste

Papier



- Nudel-Verpackung aus Papier

Glasmüll



Keiner!

## Tipps zur Müllvermeidung

Achte auf eine umweltfreundliche Verpackung bei den Nudeln (am besten Papier) und kaufe lose Zwiebeln.

# Arme Ritter

## FÜR 3 PERSONEN



Rezept von Alena vom Projekt "Umweltgerechtigkeit" von kein Abseits! e.V.

### Zutaten

- ca. 5 trockene Brötchen (am besten bevor sie ganz hart sind)
- ca. 3 Eier
- ca. 100-200 ml Milch
- Salz
- ca. 100 g Zucker
- ca. 2 TL Zimt
- ca. 100 g Butter

### Zubereitung

- Brötchen in Scheiben schneiden.
- Eier und Milch in eine flache Schüssel geben und verquirlen. Mit einer Prise Salz würzen.
- In einer zweiten flachen Schüssel Zucker und Zimt vermischen.
- Brötchen-Scheiben nach und nach in der Eier-Milch-Mischung einweichen bis sie vollgesogen, aber noch nicht matschig sind.
- Butter in einer Pfanne schmelzen.
- Brötchen-Scheiben auf beiden Seiten auf mittlere Stufe gold-gelb braten.
- Brötchen-Scheiben aus der Pfanne nehmen und in der Zucker-Zimt-Mischung wenden.
- Unbedingt noch warm essen.

### CO<sub>2</sub> -Emission



1kg pro Portion (eher klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Ein Klassiker um altes Brot nicht wegzuerfen und mit Zutaten, die man meist Zuhause hat.

Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß kann noch um die Hälfte reduziert werden, wenn Butter & Milch durch pflanzliche Alternativen (z.B. Margarine & Sojamilch) ersetzt werden.

### Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Tetra-Pack (Milch)
- Butter-Verpackung
- evtl. Eierverpackung aus Plastik

Biomüll



- Eierschalen
- Brötchenkrümel

Papier



- Zuckerverpackung aus Papier
- Eierkarton

Gläsmüll



Keiner!

### Tipps zur Müllvermeidung

Brot kann man gut im eigenen Brotbeutel einkaufen und falls man diesen vergessen hat, packen Verkäufer\*innen auch gerne „alles in eine Tüte“.

# Black Bean Patty

Geeignet als Burger-Patty oder als Bratling  
z.B. mit Kartoffeln oder Salat



## FÜR 2 PERSONEN

Rezept von Gloria und Alena vom Projekt  
"Umweltgerechtigkeit" von kein Abseits! e.V.

### Zutaten

- 1 Dose schwarze Bohnen (400g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Soja Soße
- 2 EL Senf
- 4 EL zarte Haferflocken
- Salz & Pfeffer
- Pflanzenöl zum Braten

### Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
- Beides in der Pfanne bei niedriger Temperatur garen.
- Schwarze Bohnen abgießen (Abtropfgewicht 295 g) und mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- Bohnen mit einer Gabel zerdrücken. Es muss ein klebriger Brei entstehen, aber es dürfen auch noch Stücke drin sein.
- Zwiebel, Knoblauch und Bohnen mit den restlichen Zutaten mischen.
- Mit zwei Esslöffeln oder einfacher mit den Händen mehrere Pattys formen (je nach Bürgerbrötchen-Größe).
- Öl in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.
- Pattys in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten für mehrere Minuten kross braten.

### CO<sub>2</sub> -Emission



0,6kg pro Standardportion  
(eher klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Fast Food klimafreundlich – ja, das geht! Jede\*r hat auch mal Lust auf einen Burger. Mach ihn selbst gemeinsam mit Freund\*innen und gehe nicht zur nächsten Fast Food Kette. Zusammen mit frischem Salat, Tomaten und Gürkchen kommt der Fast Food Burger sowie nicht an eure Home made Variante an.

### Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Dose Schwarze Bohnen
- Tomatenmark-Dose oder Tube
- Senf-Tube
- Haferflocken-Verpackung aus Plastik
- Pflanzenöl-Flasche aus Plastik

Biomüll



- Knoblauchschalen
- Zwiebelschalen

Papier



- Haferflocken-Verpackung aus Papier

Glas Müll



- Soja Soßen-Flasche aus Glas
- Senf-Glas
- Pflanzenöl-Flasche aus Glas

### Tipps zur Müllvermeidung

Haltbare Lebensmittel wie Tomatenmark, Soja-Soße, Senf oder Öl können auch in Großpackungen gekauft werden, um Müll zu sparen.



# Bratkartoffeln aus ungekochten Kartoffeln

## FÜR 2 PERSONEN

Rezept von Jane Heider, Quartiersrätin im Auguste-Viktoria-Allee-Kiez

### Zutaten

- 500 kg Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebeln
- 250 g Pilze
- evtl. 1 Ei
- evtl. 1 Banane
- Salz, Pfeffer, Paprika
- sonstige Gewürze nach Geschmack
- 2 EL Margarine

### Zubereitung

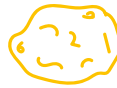
- Kartoffeln schälen und in kleine Scheibchen schneiden.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Falls Pilze aus der Dose: Pilze abtropfen lassen. Pilze in Scheiben schneiden.
- Reichlich Margarine in die Pfanne geben. Wenn diese zerlaufen ist, Kartoffelscheiben dazugeben und öfters wenden
- Wenn Kartoffeln zartbraun sind, Zwiebeln dazugeben.
- Falls gewünscht, Ei und/oder Pilze dazugeben.
- Wenn alles gar ist, erst ganz zum Schluss Gewürze zugeben, damit diese nicht anbrennen
- Statt Ei oder Pilzen schneiden manche Bananenscheiben hinein

### CO<sub>2</sub> -Emission



0,7 kg pro Standardportion (eher klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Es können auch bereits keimte und schrumpelige Kartoffeln oder weiche Zwiebeln verwendet werden, es geht schnell und man verbraucht wenig Energie. Bei Elektroherd: Auf die warme Herdplatte einen Kessel oder Topf mit Wasser stellen – angewärmt kann es für den anschließenden Abwasch oder ein Vorspülen genutzt werden.

### Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Dose der Pilze
- Margarinebecher aus Plastik
- Gewürzverpackungen aus Plastik

Biomüll



- Kartoffelschalen
- Zwiebelschalen
- Bananenschalen
- Eierschalen

Papier



- Eierkarton

Restmüll



- Netz um Zwiebeln und Kartoffeln

### Tipps zur Müllvermeidung

Zwiebel und Kartoffelnetze aus Plastik bitte in den Restmüll. Sie verfangen sich beim Sortieren in den Rechen der Unternehmen. Margarinebecher eignen sich hervorragend als Vorratsbehälter oder auch als Behälter für kleinere Sachen beim Einkauf, so dass Tüten oder sonstige Verpackungen vermieden werden können. Eierkartons können bei Markteinkauf wiederverwendet werden. Für Gewürze gibt es überwiegend Nachfüllmöglichkeiten. Netze aus Textilstoffen eignen sich z.B. zum Ausstopfen von selbstgefertigten Zugluftstoppern oder zur Aufbewahrung von Sachen.

# Bulgursalat / Taboulé



## FÜR 4 PERSONEN

Rezept des Quartiersmanagement-Team  
Auguste-Viktoria-Allee

### Zutaten

- 250 g (feiner) Bulgur
- ca. 150 ml Wasser
- 500 g Tomaten
- 3 Stück Bio-Zitronen
- 2-3 Bund (glatte) Petersilie
- ein Paar Stängel Minze nach Geschmack
- 1 Gurken
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ca. 250 ml Olivenöl
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung

- Bulgur in eine Schale füllen, mit kochendem Wasser übergießen und anschließend 20 min mit geschlossenem Deckel quellen lassen.
- Tomaten fein schneiden und mit dem Saft der Tomaten auf dem Bulgur verteilen.
- Zitronen pressen und mit Olivenöl auf den Bulgur geben (nicht umrühren).
- Frühlingszwiebeln in kleine Ringe und die Gurke in kleine Stücke schneiden und auf die Tomaten geben, dann pfeffern und salzen.
- Petersilie fein hacken und obendrauf geben und ca. 30 min stehen lassen (nicht umrühren).
- Nun den Bulgur umrühren und abschmecken.

### CO<sub>2</sub> -Emission



0,6kg pro Standardportion  
(eher klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Bei der Zubereitung des Gerichts wird wenig Energie benötigt aufgrund der einmaligen Nutzung des Wasserkochers.

### Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Öl-Flasche aus Plastik
- ggf. Plastik Verpackung Tomaten

Biomüll



- evtl. Kräuterstiele
- Tomatenblüte
- Zitronenschale
- Gurkenschale
- Frühlingszwiebeln-Enden

Papier



Keiner!

Glasmüll



- Öl-Flasche aus Glas

### Tipps zur Müllvermeidung

Beim Einkauf bewusst auf Plastik verzichten! Kaufe Obst und Gemüse so gut wie es geht lose ein. Auf dem Wochenmarkt und in Unverpackt-Läden gibt es loses Gemüse/Obst zu kaufen.

# Gemüsesuppe



FÜR 4 PERSONEN



Rezept von Dennis der Initiative MBO for future

**MAX BECKMANN  
OBERSCHULE**

## Zutaten

- ca. 1 kg Kohlrabi
- 500 g Karotten
- 450 g Paprika
- 300 g Gurke
- 150 g Zwiebeln
- 90 g Stangensellerie
- 200 g frischer Rosenkohl
- 15 g Gemüsebrühe (ca. 5 gestrichene Teelöffel)

## Zubereitung

- Kohlrabi, Karotten & Zwiebeln schälen.
- Beim Rosenkohl äußere, welke Blätter entfernen.
- Weiteres Gemüse waschen und alles in kleine Würfel schneiden.
- ca. 2 Liter Wasser in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Gemüse in das kochende Wasser geben (eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, sodass das Gemüse gerade bedeckt ist).
- Gemüse bei geschlossenem Deckel ca. 8 min kochen lassen.
- Dann Gemüsebrühe hinzugeben.
- Gemüse ein paar Minuten weiter kochen bis es gar ist.
- Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken.

## CO<sub>2</sub> -Emission



0,7 kg pro Portion  
(eher klimafreundlich)

## Gedanke zur Nachhaltigkeit



Dieses Gericht ist ein wahrer Klimaretter! Es werden keine tierischen Produkte verwendet. Das verwendete Gemüse hat einen sehr geringen CO<sub>2</sub>-Ausstoß, da es sich zum großen Teil um Gemüse handelt, was über den Winter gelagert werden kann.

## Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- evtl. Verpackung Brühwürfel

Biomüll



- Gemüseschalen
- Weitere Gemüseabfälle (welke Blätter, Strunk etc.).

Papier



Keiner!

Glas Müll



- Glas der Gemüsebrühe

## Tipps zur Müllvermeidung

Das Gemüse im eigenen Beutel & die Brühe im Glas kaufen! Dann kommt dieses Gericht ganz ohne Plastikverpackungen aus!

# Gnocchi-Auflauf

## FÜR 4 PERSONEN



Rezept von Jan  
Schönrock der Initiative  
MBO for future & Lehrer  
der Max-Beckmann-  
Oberschule future

**MM** MAX  
BECKMANN  
OBERSCHULE

### Zutaten

- 500 g Kirschtomaten (halbiert)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- etwas Mehl
- 400 g Sahne
- 800 g frische Gnocchi
- 150 g gewürfelten Mozzarella
- 150 g Gratinkäse (Maasdammer, Mozzarella oder Gouda)
- 1 EL Kräuter der Provence
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- eine Prise Zucker
- Für alle, die nicht anders können: 300 g kleine Champignons aus der Dose

### Zubereitung

- Die Tomaten in 1 EL heißem Öl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.
- 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- (Nur für Bananensen!) Die Pilze dazugeben und anbraten.
- Tomatenmark dazu geben und kurz anrösten, damit sich das Tomatenaroma besser entfalten kann. Anschließend eine Prise Zucker darüber geben.
- Mehl darüber streuen, kurz verrühren und anschwitzen.
- Anschließend mit der Sahne ablöschen. Sehr kräftig verquirlen, damit sich keine Klümpchen bilden.
- Nun die Kräuter untermischen und das ganze

ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

- Tomatenhälften wieder dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gnocchi nach Packungsanleitung garen, am besten in einer Pfanne knusprig braun anbraten und anschließend in eine große Auflaufform geben.
- Die Mozzarella-Würfel schnell unterheben, sodass sie möglichst erst nach dem Unterheben anfangen zu schmelzen.
- Die Tomaten-Sahne-Sauce darüber gießen.
- Zum Schluss den Gratin-Käse darüber geben und gleichmäßig verteilen.
- Nun für 20-30 Minuten bei 200° C im vorgeheizten Ofen überbacken.

### CO<sub>2</sub> -Emission



1,1kg pro Standardportion  
(eher klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Abseits der Kirschtomaten werden für dieses Rezept nur haltbare Zutaten verwendet oder solche, die lange gelagert werden können (wie Zwiebeln und Knoblauch). Daher ist es ein gutes Winterrezept.

### Anzeige zur Mülltrennung



- Plastik-Verpackung Kirschtomaten
- Gnocchi-Verpackung
- Tomatenmark-Tube
- Mozzarella-Verpackung
- Käse-Verpackung
- Sahne-Verpackung aus Plastik
- Champions-Dose



- Tomatenblüte & -stiele
- Knoblauchschale
- Zwiebelschalen
- Käserinde

Papier



- Mehl-Verpackung aus Papier

Glasmüll



- Öl-Flasche aus Glas

## Tipps zur Müllvermeidung

Eine Packung Käse ist schnell aufgegessen und bringt eine Menge Plastikmüll mit sich. Wenn man viel Käse isst (oder wie in diesem Rezept verkocht) lohnt es sich Käse am Stück zu kaufen. Die Packungen sind dort deutlich größer und den Käse kann man dann Zuhause je nach Bedarf schneiden oder reiben. Käse kann auch problemlos eingefroren werden!

# Herzhafte Waffeln

## FÜR 6 WAFFELN

Rezept der Kinder des Koch- und Backangebots im Kinder- und Jugendclub QuäX

### Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 Eier
- 50 g geriebener Käse
- 1 1/2 Teelöffel Backpulver
- 200 g Mehl
- 100 ml Wasser oder Milch
- 120g Butter oder Margarine
- 1/2 TL Salz
- Öl oder Butter zum einfetten

### Zubereitung

- Karotte und Zucchini getrennt raspeln und die Flüssigkeit aus der Zucchini ausdrücken.
- Zwiebel klein hacken.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- Ein Waffeleisen erhitzen und mit Öl einfetten. Dann nach und nach die Waffeln ausbacken.

### Gut zu wissen

- Übrig geblieben Waffeln kannst du für 3 Tag ein Kühlschrank aufbewahren und auch einfrieren.

### CO<sub>2</sub> -Emission



0,9kg pro Portion (eher klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Die Gemüsezutaten im Rezept kann man anpassen, je nachdem, was man zu Hause hat. Mit oder ohne Zucchini, Karotte oder Käse schmecken sie gleich gut. Man kann gerne Frühlingszwiebel, Kartoffel und beliebige Gewürze dazu geben oder auch ein bisschen Tomatenmark. So vermeidet man unnötiges verschwenden und wegschmeißen von Lebensmitteln. Die Waffeln passen gut als Frühstück, Snack oder Abendessen.

### Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Käse-Verpackung aus Plastik
- Tetrapack der Milch
- Verpackung der Butter oder Margarine aus Plastik

Biomüll



- Enden von Zucchini und Karotte
- Zwiebelschalen
- Eierschalen

Papier



- Backpulver-Päckchen aus Papier
- Mehlverpackung aus Papier
- Eierkarton

Glas Müll



- Öl-Flasche aus Glas

### Tipps zur Müllvermeidung

Es können umweltfreundliche Verpackungen gewählt werden, die nicht aus Plastik sind z.B. Eier in Pappkarton, Öl in Glasflasche. Käse kann man am Stück an der Theke kaufen und Gemüse am besten lose und ohne Plastikverpackung kaufen.

# Kimchi



## FÜR 4-5 GLÄSER

Rezept von Eva Hage der  
Verbraucherzentrale Berlin e.V.

### Zutaten

- 1 mittlerer bis großer Chinakohl oder Kohlrabi (ca. 1kg)
- ca. 30g Meersalz oder Steinsalz, jodfrei, ohne Rieselhilfe
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Apfel
- 4 EL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Chilipulver
- 2 Möhren
- 1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
- 250ml Wasser
- 30g Mehl, zu Beispiel Reismehl

### Zubereitung

- Den Kohl in bissgerechte Stücke schneiden und gründlich waschen.
- Salz hinzufügen, gut vermischen und für mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
- Für die Kimchipaste Wasser und Reismehl in einem Topf vermischen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kurz aufkochen, bis es sich zu einem Brei verdickt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Die Möhren raspeln und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Chilipulver und Apfel in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Alles zusammen mit den Möhren- und Frühlingszwiebeln zu dem abgekühlten Reisbrei geben und gut vermischen.
- Jetzt die Pasta zum vorbereiteten Kohl geben und alles gut vermengen. Hierbei am besten die Hände benutzen. Es empfiehlt sich dabei Handschuhe zu tragen.
- Das fertige Kimchi in kleine Gläser (ca. 300-400 ml) füllen. Wichtig hierbei ist, dass die Gläser gut gestopft werden, sodass keine Luftblasen im Kimchi sind und mind. 2 cm freien Platz zum Deckel lassen, da sich der Kohl beim Fermentieren ausdehnt. 4-5 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach 2-3 Wochen in den Kühlschrank stellen.

- Das Kimchi kann sofort gegessen werden, schmeckt aber am besten nach 2 - 3 Wochen.
- Solange das Glas nicht geöffnet wird, hält es sich mehrere monatelang im Kühlschrank.

### CO<sub>2</sub> -Emission



0,5kg pro Standardportion  
(sehr klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Durch Fermentation lässt sich Gemüse auch ohne Erhitzen wunderbar haltbar machen. Gleichzeitig vermehren sich dabei die gesunden Milchsäurebakterien. Wenn wir also Gemüse zur Erntezeit saisonal einlegen, können wir uns damit den ganzen Winter über trotzdem klimafreundlich und vitaminreich ernähren. Nachhaltig für die Umwelt und unsere Gesundheit.

### Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Chilipulver-Verpackung aus Plastik
- Mehl-Verpackung aus Plastik

Biomüll



- Kohlrabi-Schalen
- Chinakohl-Enden
- Zwiebel- und Knoblauchschalen
- Ingwerschale
- Möhren- und Frühlingszwiebel-Enden

Papier



- Mehl-Verpackung aus Papier

Glas Müll



Keiner!

# Kimchi

## SEITE 2

### Tipps zur Müllvermeidung

Frisches Gemüse macht ein Viertel der Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten aus. Bei Bio-Kartoffeln, -Möhren und Co. ist das Schälen oft überflüssig. Schrubbe die Schale einfach mit einer Gemüsebürste ab. Mit selbstgemachter Gemüsebrühe lassen sich Gemüsereste weiterverwerten, die noch viele Nährstoffe und Aromen enthalten. Schalen und Endstücke eignen sich dafür gut, aber auch Möhrengrün oder Kohlrabiblätter. Die gesammelten Gemüsereste können eingefroren werden, bis genug für einen großen Topf zusammengekommen ist. Auch die fertige Brühe lässt sich hervorragend in alten Einweg-Gläsern einfrieren. Dafür das obere Drittel des Glases freilassen, damit sich die Flüssigkeit ausdehnen kann. So ist jederzeit eine köstliche Grundlage für Suppen und Saucen im Haus.



# Kuschari



## FÜR 2 PERSONEN

Rezept von Eba'a von kein Abseits! e.V.

### Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Mehl
- Öl
- 50g Kichererbsen
- 50g braune Linsen
- 50g Reis
- Salz, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Kardamom, Pfeffer
- 50g Fadennudeln
- 50g Spagetti
- 50g Röhrennudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Zitronensaft
- ½ Chilischote
- 425ml stückige Tomaten aus der Dose
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Stiele Koriander
- 1 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 60ml Wasser

### Zubereitung

- Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Anschließend mit dem Mehl mischen. In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebeln darin knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl behalten.
- Spagetti und Röhrennudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Fadennudeln in Öl anbraten bis sie leicht braun sind. Reis, Linsen und Lorbeerblatt dazu geben. Mit Wasser bis zum Rand bedecken und bei geschlossenem Deckel gar kochen.
- Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Zusammen mit etwas Salz, Kreuzkümmel, Kardamom, Weißweinessig, Zitronensaft und Wasser verrühren.
- Dosentomaten, 1 EL Knoblauchsauce, 1 EL Öl, Zucker, Salz und Pfeffer zusammen bei schwacher Hitze aufkochen.
- Chilischote fein hacken und mit 1 EL Öl im Topf erhitzen. 1 EL Tomatensauce und 1 EL

Knoblauchsauce dazu geben.

- Kichererbsen abgießen. Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Koriander waschen und Blättchen von Stielen zupfen.
- Die Zutaten zu einem kleinen Berg schichten schichten.

### CO<sub>2</sub> -Emission



0,5kg pro Standardportion  
(sehr klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Eigentlich hat man alles zu Hause und man kann nach Belieben Soßen und Zutaten weglassen.

### Anzeige zur Mülltrennung



Verpackung

- Dosen von Tomaten und Kichererbsen
- Linsenverpackung aus Plastik
- Reisverpackung aus Plastik
- Nudel-Verpackungen aus Plastik
- Gewürzverpackungen aus Plastik



Biomüll

- Zwiebel- und Knoblauchschalen
- Korianderstiele



Papier

Keiner!



Glasmüll

- Glas der Gemüsebrühe

# Mediterrane Gemüsepfanne



FÜR 3 PERSONEN



Rezept von Maik der  
Initiative MBO for future

**MM** MAX  
BECKMANN  
OBERSCHULE

## Zutaten

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Fleischtomaten
- 200 g Champions
- Thymian, Rosmarin, Basilikum (frisch oder getrocknet)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 250 g Basmatireis
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, Champions abbürsten.
- Das Gemüse klein schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Tomaten und Champions in die Pfanne geben.
- Nach 2-3 min die Zucchini und Aubergine dazugeben.
- Das Gemüse 20 min bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen.
- Das Ganze mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.
- Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

## CO<sub>2</sub> -Emission



1,2 kg pro Standardportion  
(eher klimafreundlich)

## Gedanke zur Nachhaltigkeit



Wenn das Gemüse mit Deckel geschmort wird, kann jede Menge Energie gespart werden. Kochen ohne Deckel kostet im Vergleich 5-mal mehr Energie.

## Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Öl-Flasche aus Plastik


Biomüll



- Tomatenblüte
- Zucchini-Enden
- Auberginen-Strunk
- Championsstiele
- evtl. Kräuterstiele

Papier



Keiner! 

Glasmüll



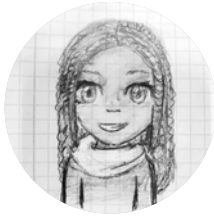
- Öl-Flasche aus Glas

## Tipps zur Müllvermeidung

Da das Rezept ohne Fertig-Produkte auskommt, ist es sehr verpackungsarm. Das Gemüse kann lose oder im selbst mitgebrachten Gemüsenetz gekauft werden. Öl besser in der Glas- als in der Plastikflasche besorgen. Kräuter können frisch verwendet werden oder im "Nachfüllpack" gekauft und in Schraubgläsern aufbewahrt werden.

# Pancakes

## FÜR 1 PERSON



Rezept von Shirley der Initiative MBO for future

**MM** MAX BECKMANN OBERSCHULE

### Zutaten

- 1 Ei
- 100 g Zucker
- 100 ml Milch
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Sonnenblumenöl

### Zubereitung

- Ei und Zucker mit einem Handrührer schaumig rühren.
- Milch, Mehl und Backpulver hinzugeben und zu einem glatten Teig rühren.
- Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Jeweils 1 Kelle Teig in die Pfanne geben.
- Pancakes bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

### CO<sub>2</sub> -Emission



0,4kg pro Standardportion  
(sehr klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Als Beilage sind im Sommer frische Beeren toll! Außerhalb der Saison ist es besser, eingemachtes Obst zu nehmen. Im Winter ist auch frisches Kompott aus Äpfeln oder Birnen passend oder eben einfach nur Sahne & Sirup.

### Anzeige zur Mülltrennung



- Tetra-Pack (Milch)
- Backpulver-Verpackung aus beschichtetem Papier
- Eierpackung aus Plastik
- Öl-Flasche aus Plastik



- Eierschalen



- Zuckerverpackung aus Papier
- Mehlverpackung aus Papier
- Eierkarton
- Backpulver-Verpackung aus Papier



- Öl-Flasche aus Glas

### Tipps zur Müllvermeidung

Es können umweltfreundliche Verpackungen gewählt werden, die nicht aus Plastik sind z.B. Eier in Pappkarton, Öl in Glasflasche.

Kompott- oder Marmeladen-Gläser könnten immer wieder verwendet werden zum Einmachen, zur Lagerung von Vorräten oder auch für die Aufbewahrung von Kleinteilen wie Knöpfen, Nägeln oder Perlen.

# Pasta e Zucca – Pasta mit Kürbis

FÜR CA. 4 PERSONEN

Rezept von Glorias Tante Rosaria aus Neapel (Italien)

## Zutaten

- 1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 3-4 Knoblauch-Zehen
- 1 frische Chilli (entscheide, ob und wie scharf es wird)
- ca. 400 Gramm lange Pasta (z.B. Spaghetti, Linguine oder Bavette)
- Olivenöl
- Salz
- Parmesan
- frische, glatte Petersilie

## Zubereitung

- Nimm den Kürbis, entferne die Kerne aus der Mitte und schneide ihn in kleine Würfel.
- Schäle den Knoblauch und schneide ihn in kleine Stücke, ebenso wie die frische Chilli-Schote. Hacke die Petersilie, nachdem du die Stiele entfernt hast.
- Breche die lange Pasta mit deinen Händen in mundgerechte Stücke, so dass sie gut auf einen Löffel passen.
- Nimm einen mittelgroßen bis großen Topf und gebe Olivenöl in den Topf, ungefähr bis der Boden bedeckt ist und erhitze das Öl.
- Gebe dann zunächst die Chilli und den Knoblauch dazu und brate beides kurz an. Achte darauf, dass der Knoblauch nicht braun wird (sonst kann er bitter werden).
- Gebe kurz darauf den Kürbis dazu und brate diesen auch ein paar Minuten an. Erhitze währenddessen ca. 1-1,5 Liter Wasser in einem Wasserkocher.
- Wenn der Kürbis schön angebraten ist, gieße das Wasser darüber und gebe Salz dazu (schmecke am besten ab, wie salzig es sein soll). Lass das Wasser aufkochen und den Kürbis ein paar Minuten köcheln.
- Gebe dann die Pasta direkt in den Topf hinzu und koche alles so lang, bis die Flüssigkeit fast weg, der Kürbis schön cremig geworden ist und die Pasta etwas weniger als „al dente“ ist.
- Du kannst selbst je nach Wassermenge regulieren, wie suppig du es haben möchtest. Laut Tante Rosaria würde man darauf achten, dass man nicht zu viel Wasser hinzugibt, damit am Ende die Konsistenz schön cremig, aber das Ganze nicht zu flüssig ist.

- Zum Servieren reibe frischen Parmesan über die Pasta und streue die gehackte Petersilie darauf. Buon appetito!

## CO<sub>2</sub> -Emission



0,6 kg pro Standardportion  
(sehr klimafreundlich)

## Gedanke zur Nachhaltigkeit



Koche das Gericht möglichst im Herbst, wenn Kürbiszeit ist. Bei vielen Kürbissen (z.B. Hokkaido) kannst du die Schale mitessen und musst so nichts wegschmeißen. Du kannst das Gericht auch super einfach vegan machen, indem du den Käse weglässt oder veganen Käse nimmst.

## Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Parmesan-Verpackung

Biomüll



- Kerne vom Kürbis
- Schalen vom Knoblauch
- Stängel der Petersilie

Papier



- Pasta-Verpackung

Glas-  
müll



Keiner!



## Tipps zur Müllvermeidung

Suche eine Pastasorte aus, welche möglichst in Pappe und nicht in Plastik verpackt ist.

# Pizzette montanare fritte – kleine frittierte Pizzen

FÜR CA. 6-8 PERSONEN

Rezept von Glorias Tante Rosaria aus Neapel (Italien)

## Zutaten

- 1 kg Weizenmehl, Typ 00 (und ein bisschen Mehl übrig behalten zum Kneten und Formen)
- ½ frischen Hefe-Würfel, ca. 20 Gramm (aus dem Kühlregal)
- Frittieröl
- lauwarmes Wasser, ungefähr 3 Wassergläser
- Salz (ca. 20 Gramm) und eine Prise Zucker
- passierte Tomaten bzw. bereits gekochte Tomatensoße
- Parmesan oder Mozzarella, wenn gewünscht
- frischer Basilikum

## Zubereitung

- Nimm eine große Schüssel, um die Zutaten für den Teig am Anfang zu mischen. Füge zunächst das lauwarme Wasser und die Hefe hinzu sowie eine Prise Zucker und mische mit einer Gabel alles, bis die Hefe sich so gut wie aufgelöst hat.
- Füge danach das Mehl und das Salz hinzu und vermische alles gut in der Schüssel und fange an zu kneten. Wenn der Teig gut gemischt ist, nimmst du ihm am besten raus und knetest weiter auf einem zuvor gesäuberten und mehlierten Tisch. Wichtig ist, dass du den Teig (durchaus mit etwas Körpereinsatz) lang knetest, sodass schon viel Luft in den Teig kommt und die Konsistenz schön weich und geschmeidig wird. Man muss ein wenig Gefühl dafür entwickeln für die Konsistenz und ggf. etwas Wasser und Mehl nachnehmen, wenn diese noch nicht ganz stimmt. Du kannst den Teig auch kurz aufschneiden und sehen, ob darin ein paar Luftblasen sind, um zu kontrollieren, ob er fertig ist.
- Danach muss der Teig mindestens eine Stunde ruhen und gehen. Dafür sollte er möglichst abgedeckt an einem warmen Ort sein.
- Zur Weiterverarbeitung des Teiges schneide diesen in ungefähr 15 bis 20 gleich große Teile (je nachdem wie groß deine Pizzette werden sollen). Arbeite dafür wieder auf dem gesäuberten und mehlierten Tisch. Danach nimm die einzelnen Stücke und forme sanft einigermaßen runde Pizzette daraus. Dabei solltest du nicht so viel drücken und Kraft aufwenden, sondern die Pizzette eher sanft

auseinanderziehen.

- Erhitze dann das Frittier-Öl (es sollte schon ordentlich viel in der Pfanne sein oder du nutzt eine Fritteuse) und sobald es heiß ist, gebe die ersten Pizzette dazu. Wenn der Teig gut geworden ist, sollten diese beim Frittieren hochgehen. Wenn die Pizzette gelb-gold werden, sind sie fertig. (Achte darauf, dass das Öl nicht zu heiß oder schon zu verbraucht ist, sonst verbrennen dir die Pizzette.)
- Lass die Pizzette am besten kurz abtropfen und toppe sie mit warmer Tomatensoße und nach Belieben kannst du etwas Parmesan oder Mozzarella und ein paar Basilikum-Blätter hinzufügen. Buon appetito!
- P.S. Du kannst die Pizzette auch als Nachtisch servieren, indem du diese nach dem Frittieren alternativ mit einer Schokocreme bestreichst.

## CO<sub>2</sub> -Emission



0,4 kg pro Standardportion  
(sehr klimafreundlich)

## Gedanke zur Nachhaltigkeit



Du kannst das Gericht auch super einfach vegan machen, indem du den Käse weglässt oder veganen Käse nimmst.

## Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- ggf. Parmesan-/Mozzarella-Verpackung aus Plastik
- Hefe-Verpackung
- Verpackung der passierten Tomaten

Biomüll



Glas Müll



Keiner!

Papier



- Mehl-Verpackung

# Pizzette montanare fritte – kleine frittierte Pizzen

## SEITE 2



- Frittieröl (zurück in der Flasche)

### Tipps zur Müllvermeidung

Frittieröl darf nicht in den Abfluss entsorgt werden, sondern gehört in den Restmüll. Aber das muss es auch gar nicht. Das Frittieröl kann gefiltert (z.B. durch ein Küchensieb in einem Sieb) und dann mehrmals wiederverwendet werden.

# Süßkartoffel-Salat

## FÜR 4 PERSONEN

Rezept von Arweny der Initiative MBO for future



### Zutaten

- 1 kg Süßkartoffeln
- 4 Eier
- 150g Babyspinat
- 250g Salatgurke
- 1 Bund Schnittlauch
- 4-5 EL Sonnenblumenöl
- Salz & Pfeffer
- 100g Parmesan
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung

- Nimm die Süßkartoffel, schäle sie und schneide diese in ca. 2 cm große Stücke.
- Koche die Süßkartoffeln in gesalztem Wasser für 5 Minuten, gieße sie danach ab und lasse sie ausdampfen.
- Gebe alle 4 Eier in einen Topf mit Wasser und koche ca. 10 min bis sie hart sind.
- Gieße die Eier ab, schreкке sie danach kalt ab und pelle sie.
- Greife zum Spinat, wasche und putze diesen und schleudere ihn trocken.
- Wasche auch die Salatgurke und schneide sie danach in kleine Würfel.
- Genauso muss auch der Schnittlauch gewaschen und klein gehackt werden.
- Erhitze das Sonnenblumenöl in einer Pfanne und röste dann die Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten an.
- Gib sie danach mit Salz und Pfeffer in eine große Schale. Gib den Spinat, die Gurke und die Hälfte von dem Schnittlauch dazu und mische sie unter.
- Halbiere die Eier und verteile sie auf dem Salat.
- Reibe den Parmesan fein und püriere ihn anschließend mit Mayonnaise, 4 EL warmen Wasser, Essig und Olivenöl fein.
- Gib das Dressing über den Salat, bestreue ihn mit dem restlichen Schnittlauch. Fertig!

### CO<sub>2</sub> -Emission



0,6kg pro Standardportion  
(eher klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Hier kann die Gurke ohne Verpackung und das Sonnenblumenöl, falls keins zu Hause schon angefangen ist, in einer Glasflasche gekauft werden. Kaufe den Parmesan lieber frisch an der Theke als abgepackt.

### Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Parmesan-Verpackung
- Mayonnaise-Tube

Biomüll



- Gemüseschalen
- Eierschalen

Papier



Restmüll



Keiner!



### Tipps zur Müllvermeidung

Aus den Gemüse- und Eierschalen kann man einen neuen Kompost gestalten!

# Tomaten-Brot-Salat



FÜR 4 PERSONEN

Rezept der Initiative  
MBO for future

**MAX** BECKMANN  
OBERSCHULE

## Zutaten

- 4 dicke Scheiben Bauernbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 3 - 4 EL Olivenöl
- 1 kg kleine Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Petersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Oliven
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- Schäle und halbiere die Knoblauchzehe.
- Bestreiche die Brotscheiben mit etwas Olivenöl und dem Knoblauch.
- Röste anschließend die Brotscheiben in einer heißen Pfanne ohne Öl und drehe sie zwischen-durch um.
- Nimm die Tomaten und die Gurke, wasche sie und schneide beides in Scheiben.
- Schäle die Zwiebeln, halbiere sie und schneide sie in Ringe.
- Zupfe die Petersilienblättchen ab und hacke sie grob.
- Gib Gurke, Tomaten, Zwiebeln, Petersilie und Oliven in eine Salatschüssel mit dem restlichen Olivenöl und würze mit Salz und Pfeffer.
- Schneide das Brot in Stücke, gib es unter den Salat und serviere ihn sofort.

## CO<sub>2</sub> -Emission



0,7kg pro Standardportion  
(eher klimafreundlich)

## Gedanke zur Nachhaltigkeit



Es kann gut übrig gebliebenes Brot verwendet werden, was schon etwas trocken geworden ist. Tomaten und Gurken sollten saisonal gekauft werden, denn im Gewächshaus brauchen sie sehr viel Wasser.

## Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Verpackungen von Gemüse und Oliven (nur wenn Plastik)

Biomüll



- Tomaten-Stielansatz
- Zwiebelschalen
- Petersilien-Stiele
- Knoblauch-Schalen
- Essensreste


Papier



- Brot-Tüte

Glas Müll



Keiner! 

## Tipps zur Müllvermeidung

Die Oliven können am besten in einem Glas anstatt in Plastik gekauft werden. Das leere Glas kann danach noch benutzt werden.



# Tomatensuppe mit Reis



FÜR 4 PERSONEN

Rezept der Initiative  
MBO for future

**MAX** BECKMANN  
OBERSCHULE

## Zutaten

- 400 g Reis
- 1 - 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- 500 g Tomaten
- Gemüsebrühe
- Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

- Reis nach Anleitung kochen.
- Zwiebeln schälen und grob würfeln.
- Je nach Geschmack 1 - 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
- Tomaten klein schneiden.
- In den Topf (ungeschälte) klein geschnittene Tomaten, Tomatenmark und zwei Esslöffel Gemüsebrühe geben.
- Das Ganze mit ca. 300 ml - 500 ml Wasser auffüllen und kochen lassen.
- Wenn alles gar ist, die Suppe pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Reis servieren.

## CO<sub>2</sub> -Emission



0,9kg pro Standardportion  
(eher klimafreundlich)

## Gedanke zur Nachhaltigkeit



Auch dieses Rezept ist vegan und verursacht somit nur wenig CO<sub>2</sub>. Und Gemüsebrühe ist nicht gleich Gemüsebrühe. Es gibt Hersteller, die diese frisch herstellen.

## Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Reis-Verpackung aus Plastik
- Tomatenmark-Tube

Blomüll



- Zwiebelschalen
- Knoblauchschalen
- Essensreste

Papier



- Reis-Verpackung aus Papier

Glasmüll



Keiner!

## Tipps zur Müllvermeidung

Sowohl Tomatenmark als auch Gemüsebrühe kann man im Glas kaufen. Glas kann immer wieder recycelt werden und ist damit ein wertvollerer Rohstoff als Plastik.

# Zitronenkuchen



## FÜR 1 KASTENFORM

Rezept von Leonie von kein Abseits! e.V. und Emilia, engagierte Jugendliche im Projekt „Umweltgerechtigkeit“

### Zutaten

- 200 g brauner Rohrzucker
- 250 g Sojajoghurt (Zitrone oder Vanille)
- 125 ml Sonnenblumenöl
- 3 TL Zitronenabrieb
- 60 ml frischer Zitronensaft
- 300 g Mehl
- 2 - 3 TL Backpulver

Für den Guss:

- 150 g Puderzucker
- 2½ EL frischer Zitronensaft

### Zubereitung

- Alle Zutaten verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren.
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Eine Silikon-Kastenform (25x11cm) mit kaltem Wasser ausschwenken, nicht abtrocknen. Teig hineingeben und glattstreichen.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 50-55 Min. backen. Vollständig auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen.
- Für den Guss Puderzucker mit Zitronensaft verquirlen.
- Guss über den Kuchen gießen.
- Zitronenabrieb darüber streuen und den Guss anziehen lassen.

### CO<sub>2</sub> -Emission



0,4kg pro Standardportion  
(sehr klimafreundlich)

### Gedanke zur Nachhaltigkeit



Besonders nachhaltig macht das Rezept für uns, dass es keine tierischen Produkte beinhaltet und relativ wenig Zutaten benötigt.

### Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Sojajoghurt-Becher aus Plastik
- Ölverpackung (wenn aus Plastik)

Biomüll



- Zitronenschale

Papier



- Verpackung von Mehl, Zucker und Puderzucker aus Papier
- Backpulververpackung aus Papier

Glas Müll



- Öl-Flasche aus Glas

### Tipps zur Müllvermeidung

Kaufe lieber lose Zitronen, um das Plastiknetz zu vermeiden. Öl, Zucker und Mehl hast du vielleicht schon genug zuhause und brauchst es nicht extra kaufen.