



# Kochbuch

## **Nachhaltig kochen**

*Rezepte und Tipps*

*Von Amy Ludwig, Ian Ludwig, Tjark Stöppler & Janne Stöppler*





# Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	<i>Seite 3</i>
<i>Frühstück</i>	<i>Seite 4</i>
<i>Mittagessen</i>	<i>Seite 7</i>
<i>Kaffee &amp; Kuchen</i>	<i>Seite 11</i>
<i>Abendessen</i>	<i>Seite 15</i>
<i>Tipps</i>	<i>Seite 18</i>





# Einleitung

*Liebe/r Leser/in*

*Der Klimawandel ist ein Thema das uns gerade sehr beschäftigt und das noch viel mehr Aufmerksamkeit verdient hat. Immerhin geht es um unsere Zukunft, um diese unsere Kinder und Enkel.*

*Was also kann jeder Einzelne tun, um sich an einer besseren Zukunft zu beteiligen? Als erstes denkt man wahrscheinlich daran weniger Auto und mehr Fahrrad zu fahren oder nicht mehr in den Urlaub zu fliegen. Doch auch beim Thema Ernährung und einkaufen kannst du deinen Beitrag für eine besser Welt leisten!*

*Mit diesem Buche möchten wir dir eine nachhaltige Ernährung ans Herz legen und wie du sie mit kleinen Tipps und ein bisschen Hintergrund Wissen einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Dieses Kochbuch soll dich aber auch zum Nachdenken und umdenken anregen, sodass du in Zukunft vielleicht ein bisschen intensiver darüber nachdenkst was du in deinen Einkaufswagen legst und so vielleicht auf ein nicht so nachhaltiges Produkt verzichtest und stattdessen mal eine umweltfreundlichere Alternative ausprobierst. Schließlich können wir alle durch eine umweltfreundliche Lebensmittelauswahl 50% der Emissionen einsparen.*

*Wir hoffen es gefällt dir!*





# Frühstück

## **Pancakes**

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>4 Banane(n) 8 Ei(er) etwas Kokosöl zum Braten</p> 	<p>Die Eier aufschlagen und mit der Banane in eine Schüssel geben. Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und nebenbei die Ei-Bananenmischung fein mixen.</p> <p>Anschließend in die Masse in handflächengroßen Portionen ausbacken. Man kann nach Belieben auch Joghurt oder Quarkcremes mit Obst zum Dekorieren verwenden.</p>

Arbeitszeit ca. 10 Minuten Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten Gesamtzeit ca. 20 Minuten

URL: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3037481456389724/Gesunde-Pancakes-ohne-Mehl-und-Zucker.html>



## Mohn-Müsli mit Himbeermilch

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p><i>Für das Müsli:</i> 4 TL Leinsamen, geschrotet 400 g Haferflocken 80 g Mohn 200 g Magerquark <i>Außerdem: (Für die Himbeermilch)</i> 200 g Himbeeren, frische 600 ml Reismilch (Reisdrink) 40 g Agavendicksaft oder Honig <i>Für die Dekoration:</i> einige Kokoschips, geröstet einige Kakaonibs einige Himbeeren, frische</p> 	<p><i>Haferflocken, Reismilch und Agavendicksaft oder Honig in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und ca. 5 min bei sehr niedriger Temperatur garen. Nach den ersten 3 Minuten die geschroteten Leinsamen und den Mohn hinzufügen und die letzten 2 Minuten mitgaren.</i></p> <p><i>Für die Himbeermilch die frischen Himbeeren zusammen mit etwas Agavendicksaft oder Honig und der Reismilch in einem Mixer fein pürieren und in ein kleines Kännchen oder eine kleine Schüssel füllen.</i></p> <p><i>Das Mohn-Müsli in eine Schüssel füllen, den Magerquark untermischen und mit etwas Mohn, frischen Himbeeren, Kokosflocken und Kakaonibs garnieren. Die Himbeermilch über das Mohn-Müsli geben und genießen.</i></p>

*Arbeitszeit ca. 10 Minuten Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten Gesamtzeit ca. 15 Minuten*

*URL:*

*<https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/3484071519141667/Handmade-Mohn-Muesli-mit-Himbeermilch.html?portionen=4>*



## Apfelmus-Müsli

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>50 g Haferflocken 50 g Mandelkerne, gehackt 1 Prise Zimt, gemahlen 5 El Honig 1 Tl Öl 2 Äpfel 300 g Sahnejoghurt</p> 	<p>50 g Haferflocken, 50 g gehackte Mandeln, 1 Prise Zimtpulver, 2 El Honig und 1 Tl Öl in einer Schüssel mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) auf der mittleren Schiene 15-20 Min. goldgelb rösten. Zwischendurch mit einem Kochlöffel durchmischen. Vom Blech nehmen und abkühlen lassen.</p> <p>2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze offen 10 Min. weichkochen. Mit einer Gabel fein zerdrücken und abkühlen lassen.</p>

Arbeitszeit: 25 Min. Kühlzeit

URL: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/52842-rzpt-apfelmus-muesli>



## Mittagessen

### **Vegane Bolognese aus Blumenkohl**

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>1 Blumenkohl ca. 500 g 1 Zwiebel(n) 2 Knoblauchzehe(n) 40 g Tomatenmark 800 g Tomaten, passierte oder stückige 2 TL Kräuter, italienische, getrocknete 2 TL Gemüsebrühe Pulver 1 TL Kräutersalz 1 TL Gewürzmischung (Risottogewürz) oder italienisches Gewürz</p> 	<p>Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, waschen und sehr klein pürieren. Dies mache ich entweder mit dem Pürierstab oder mit dem Thermomix (ca. 5 Sek. bei Stufe 5). Den krümeligen Blumenkohl nun in eine andere Schüssel geben.</p> <p>Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden und in einem Topf glasig andünsten, den Blumenkohl dazugeben und ca. 5 min. weiter dünsten. Mit Tomatenmark und den passierten Tomaten vermischen, würzen und ca. 10 min. köcheln lassen, sodass der Blumenkohl noch immer knackig ist. Mit Spaghetti servieren.</p>

Arbeitszeit ca. 5 Minuten Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten Gesamtzeit ca. 15 Minuten

URL: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3841701585254313/Vegane-Bolognese-aus-Blumenkohl.html>



## **Cilli sin carne**

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>225 g Linsen, rote 1 große Zwiebel(n), rot 3 große Paprikaschote(n) 1 Dose Kidneybohnen, abgetropft ca. 400 g 1 Dose Mais, abgetropft ca. 275 g 1 Dose Tomate(n), gehackt, ca. 400 g 500 ml Tomaten, passierte 1 EL Öl, z.B. Bratöl, Leinöl, Kokosöl, pflanzliches Öl 3 EL Tomatenmark Chilipulver n. B. Paprikapulver Kräuter Salz und Pfeffer</p> 	<p>Die roten Linsen nach Packungsanweisung kochen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit dem Öl anbraten, dann die klein geschnittenen Paprikastückchen dazugeben und mit den passierten Tomaten und den gehackten Tomaten aufgießen. Mais, Kidneybohnen, gekochte Linsen und Tomatenmark hinzufügen, alles gut verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.</p> <p>Gerne können statt den Konserven auch frische Zutaten verwendet werden, bitte darauf achten, dass die Konserven keinen Zucker enthalten. Dazu kann gerne noch Reis, Kartoffeln oder Vollkornbrot gegessen werden! Das Chili sin Carne ist super geeignet zum Vorkochen und kann man mit zur Arbeit nehmen!</p>

Arbeitszeit ca. 10 Minuten Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten Gesamtzeit ca. 35 Minuten

URL: <https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/3074601460105323/Chili-sin-Carne-Clean-Eating.html>



## Kräuter-Gemüse-Muffins

<b>Zutaten für 6 Personen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>Kräuter-Gemüse-Muffins 12 Eier Ein Schuss Milch Salz &amp; Pfeffer (falls nötig!) Snacktomaten (geviertelt) Snack-Paprika (in Ringe geschnitten) Schinkenspeck (Würfel) Lauch (in Ringe geschnitten) Geriebener Käse Schnittlauch (geschnitten) Petersilie (geschnitten) Basilikum (gezupft) Kresse UND je nach Geschmack weitere!</p> 	<p>Alle Zutaten dekorativ auf Schälchen oder einen großen Teller verteilen. Eier verquirlen, etwas Milch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.</p> <p>Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zutaten und eine Muffinform (eingefettet oder mit Papierförmchen gefüllt) auf den Tisch stellen. Je nach Gusto stellt sich jeder seinen Muffin selbst zusammen.</p> <p>Danach die Muffins mit Ei aufgießen und für 15 – 20 Minuten auf mittlerer Ebene backen. Wenn die Kräuter-Gemüse-Muffins schön aufgegangen und knusprig sind, sind sie fertig!</p>

20 Min. Minuten

<https://deutsches-obst-und-gemuese.de/rezept-fuer-kraeuter-gemuese-muffins/>



## Vollkornnudeln mit Brokkoli Sauce

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>400 g Vollkorn-muschelnudeln Salz 4 Stiele Basilikum 200 g Brokkoli Röschen 50 g Haselnusskerne 50 ml Olivenöl 50 ml Gemüsebrühe 20 g Parmesan oder Pecorino (1 Stück) Pfeifer</p> 	<p>Nudeln nach Packungsanleitung im kochenden Salzwasser bissfest garen</p> <p>In zwischen für das Pesto Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Brokkoli in kochendem Salzwasser in ca. 8 min garen. Abgießen und ganz kalt abschrecken, dabei etwas kochwassert auffangen. Brokkoli abtropfen lassen und mit 2-3 EL Kochwasser haselnusskerne, der Hälfte des Basilikums, Öl und Brühe im Mixer fein pürieren. Käse reiben, untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls nötig, noch etwas Kochwasser hinzufügen.</p> <p>Nudeln abgießen, mit dem Pesto mischen und mit restlichem Basilikum granieren.</p>

Zubereitungszeit: 30 min

URL: <https://eatsmarter.de/rezepte/vollkornnudeln-mit-brokkolisauce>



## Kaffee & Kuchen

### Rhabarber-Käsekuchen

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>400 g Rhabarber 80 g Zucker 2 TL Vanillezucker 1 Prise Salz 3 Eier 500 g Quark (vollfett) 1 TL Natron 40 g Maisstärke 60 g Maisgries Zum Befetten der Backform: Butter Mehl oder Paniermehl</p> <p>Sie benötigen eine Kuchenform von 20 x 25 Zentimeter oder 21 x 21 Zentimeter Umfang sowie in einer mittelgroßen Auflaufform zubereiten.</p> 	<p>Wasche, putze und schäle den Rhabarber. Schneide den Rhabarber in kleine Stücke. Gib den Zucker, den Vanillezucker, das Salz und die drei Eier in eine Rührschüssel. Verrühre alle Zutaten gut miteinander bis eine schaumige Masse entsteht. Du benötigst dazu nicht unbedingt ein Handrührgerät, ein Schneebesen reicht aus. Rühre nun den Quark in den Teig ein. Gib den mit Natron und Maisstärke vermischten Maisgries dazu und vermenge alle Zutaten gut miteinander. Hebe zuletzt die Rhabarberstücke unter den Teig und fülle die Teigmasse in die vorbereitete Backform. Backe den Rhabarber-Käsekuchen im Backofen bei 170 Grad Celsius Ober- und Unterhitze für etwa 45 Minuten. Lass den fertigen Rhabarber-Käsekuchen vollständig abkühlen, bevor du ihn aus der Form löst.</p>

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Backzeit: 45 Minuten

URL: <https://utopia.de/ratgeber/rhabarber-kaesekuchen-rezept-fuer-den-saftigen-kuchen/>



## **Erdnuss- Schoko- Bananen- Cookies**

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>520 g Hafermehl, glutenfreies 200 g Buchweizenmehl, Vollkorn 120 g Erdnüsse 4 TL Weinsteinbackpulver 4 Prise(n) Salz 4 TL Zimtpulver 140 g Rohkakao oder Carobpulver 8 EL Kakaonibs oder dunkle Schokoladendrops 8 EL Bananenchips, grob gehackt, evtl. 4 Banane(n), reif 520 ml Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt 16 EL Ahornsirup, ca., nach Geschmack dosieren 4 TL Vanilleextrakt 8 EL Kokosöl, geschmolzen oder neutrales Pflanzenöl 280 g Erdnussmus, ungesüßt</p> 	<p>Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Erdnüsse mit einem kleinen Handmixer oder einem Messer grob hacken. Hafermehl, Buchweizenmehl, gehackte Erdnüsse, Backpulver, Zimt, Kakaopulver, Kakaonibs oder Schokodrops und ggf. die gehackten Bananenchips in einer Schüssel gut vermengen.</p> <p>Dann die reife Banane zusammen mit der Mandelmilch, dem Ahornsirup, dem Öl, dem Erdnussmus und dem Vanilleextrakt in den Mixer geben und zu einer homogenen, flüssigen Masse mixen.</p> <p>Die Bananen-Erdnuss-Creme zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben und alles zu einem zähen Teig vermengen. Die Masse ggf. 5 Minuten stehen lassen, damit der Hafer etwas quellen kann.</p> <p>Pro Cookie jeweils einen gehäuften Esslöffel vom Teig abstechen und aufs Blech setzen. Den Löffel zwischendurch mit Wasser befeuchten, damit der Teig nicht klebenbleibt.</p> <p>Dann die Teighäufchen mit dem angefeuchteten Fingern zu Keksen mit ca. 6 - 7 cm Durchmesser ausstreichen. Der Teig reicht für etwa 14 Cookies.</p> <p>Die Kekse im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Die Cookies trocken und kühl aufbewahren und am besten rasch genießen.</p>

Arbeitszeit ca. 15 Minuten Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

URL: <https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/3474331517663112/Vegane-Erdnuss-Schoko-Bananen-Cookies.html?portionen=4>



# Haferflockenplätzchen

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>1.000 g Magerquark 400 g Vollkornhaferflocken 8 Banane(n), überreif</p> 	<p>Den Magerquark in eine Schüssel geben. Die Bananen in Scheiben schneiden, dazugeben und alles pürieren.</p> <p>Die Haferflocken in einen Mörser mit einem Stößel fein mahlen oder in einer extra Schüssel auf anderem Wege zu Mehl mahlen.</p> <p>Die Hälfte des Haferflockenmehls in den Bananenquark rühren und circa 3 Stunden quellen lassen. Anschließend den Rest dazu rühren, bis daraus ein knetbarer Teig geworden ist. Alles gut durchkneten und fingerdick ausrollen. Kekse ausstechen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.</p> <p>Im heißen Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 - 25 Minuten backen.</p>

Arbeitszeit ca. 15 Minuten Ruhezeit ca. 3 Stunden Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten Gesamtzeit ca. 3 Stunden 25 Minuten

URL:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/3555901532521402/Haferflockenplätzchen.html?portionen=4>



## Abendessen

### **Rote Bete- Mais- Karotten- Salat**

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>333 g Rote Bete, gekocht 8 m.-große Karotte(n) 1,33 Dose Mais, abgetropft ca. 275 g 4 EL Zitronensaft 2,67 EL Sesam evtl. Gewürz(e) nach Geschmack</p> 	<p>Zuerst die rote Bete in kleine Stückchen schneiden, anschließend die Karotten waschen und klein raspeln. Die rote Bete mit den Karotten raspeln und dem abgetropften Mais mischen. Je nach Geschmack Sesam, Zitronensaft und weitere Gewürze hinzufügen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.</p>

Arbeitszeit ca. 10 Minuten Ruhezeit ca. 30 Minuten Gesamtzeit ca. 40 Minuten

URL: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3101521462989930/Rote-Bete-Mais-Karotten-Salat.html>



## Zwiebelsalat mit Paprika und Petersilie

### Als Beilage zum Brot

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>2 rote Zwiebeln 2 gelbe Zwiebeln 2 Paprika Ein Bund frische Petersilie Olivenöl oder ein anderes Öl Salz + Pfeffer</p> 	<p>Die roten und die gelbe Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls fein würfeln, Petersilie fein hacken. Alles zusammen gut durchmischen und Oliven- oder ein anderes Öl drunter mischen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Petersilie unterheben. Der Salat schmeckt besonders gut, wenn man ihn eine Zeit langziehen lässt.</p>

35 Min. + Garzeit für die Rote Bete + Kühlzeit Minuten

URL: <https://deutsches-obst-und-gemuese.de/rezept-fuer-zwiebelsalat/>



## Rote Bete Butter als Brotaufstrich

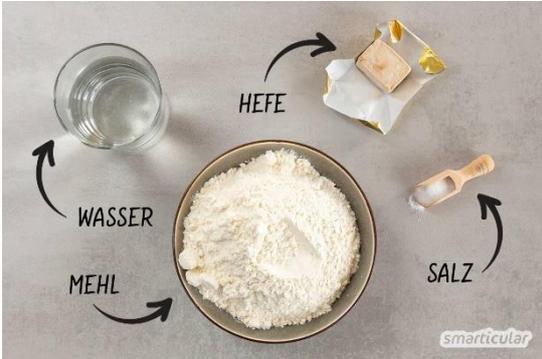
<b>Zutaten für 250 g Butter:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>60g Rote Bete (gekocht) 250g Butter 5 Stiele Petersilie 1 Knoblauchzehe 1TL Salz</p> 	<p>Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter klein hacken Die gekochte Rote Bete pürieren und den Knoblauch fein reiben Die rote Bete mit Petersilie, Knoblauch, Salz und Butter gut vermengen Mit Hilfe von Frischhaltefolie die Butter zu einer Wurst formen und im Kühlschrank fest werden lassen</p>

10 Min. + Kochzeit für die Rote Bete + Kühlzeit

URL: <https://deutsches-obst-und-gemuese.de/rezept-fuer-rote-bete-butter/>



# Pizzateig

<b>Zutaten für 1 Backblech:</b>	<b>Zubereitung</b>
<p>500 g Mehl (Weizenmehl 405 oder Pizzamehl tipooo) 5-6 g frische Hefe oder 2 g Trockenhefe 2 TL Salz (ca. 10 g)</p> 	<p>Mehl und Salz in eine große Schüssel geben und vermengen. Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben.</p> <p>Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Nach Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl hinzugeben.</p> <p>Zugedeckt für mindestens eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn du die Pizza nicht sofort backen möchtest, kannst du den Teig auch bis zu zwei Tage abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.</p> <p>Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Den fertigen Teig mit etwas Mehl bestäuben, kurz durchkneten und auf einem mit Backpapier (oder einer Backpapier-Alternative) ausgelegten Blech ausrollen oder runde Pizzaböden formen. Nach Wunsch belegen – zum Beispiel mit frischem Gemüse der Saison. Belegte Pizza in den heißen Ofen schieben und für 20-30 Minuten (auf dem Blech) oder 5-8 Minuten (mit Pizzastein) backen, bis der Käse verlaufen und der Rand leicht gebräunt ist.</p>

URL: <https://www.smarticular.net/pizzateig-selber-machen-rezept/>

Copyright © smarticular.net



## Tipps

- Klare Einkaufsliste:

*Die meisten Menschen kaufen am Wochenende ein.*

*Das Problem: man ist erschöpft, hat Hunger- und schmeißt dann Dinge in den Einkaufswagen, die fettig und zuckerhaltig sind.*

*Zum Beispiel Schokolade, Chips und Co. und für gesunde Ernährung fehlen dann zwei, drei Zutaten und man lässt es sein.*

*Der Wochenplan fällt schon am Wochenende in sich zusammen.*

*Zu Hause kommt dann das schlechte Gewissen.*

*Also schreibe dir besser vorher eine klare Einkaufsliste für ihren Wochenplan.*

- Gute Vorbereitung

*Viele Menschen wollen sich gesund ernähren.*

*Das Problem: Ihnen fehlt einfach die Zeit. Morgens sind alle im Stress. Mittags sind die meisten Menschen im Büro auf der Arbeit. Dort gibt es nur Kantinenessen. Abends sind die meisten erschöpft – und stopfen industrielle Produkte in sich rein.*

*Tipp: Kochen doch zum Beispiel am Sonntag vor. So kannst du am Montag eine gesunde Mahlzeit mit ins Büro nehmen. Auch Salate sind schnell gemacht. Das Dressing mit kaltgepressten Ölen kannst du auch am Morgen noch schnell vorbereiten.*

