



KEESK-E-Kochbuch

mit 50 klimaschonenden Rezepten
für die Schulküche



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

Impressum

Momentum for Change 2018 Lighthouse Activity

Das KEEKS-Projekt wurde im Dezember 2018 vom UN Climate Change Secretariat mit dem Momentum for Change Award als Leuchtturmprojekt in der Kategorie „Planetary Health“ ausgezeichnet.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Lizenz Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). Sie wollen das Material für eine eigene Weiterbildung nutzen? Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf: m.scharp@izt.de

Das dieser Veröffentlichung zugrundeliegende Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit aufgrund eines Beschlusses des Bundestages unter den Förderkennzeichen 03KF0037A-F im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative gefördert. Die Verantwortung für diesen Text liegt bei den Autor/-innen.

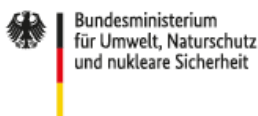
Autor/-innen: Scharp, M.; Engelmann, T.; Bartels, R.; Wagner, T.; Stumpf, S.; Muthny, J.; Merten, T.; Oswald, V., Eyrich, R.; Schulz-Brauckhoff, S.; Nachi, S.; Speck, M.

Koordinator: Dr. Michael Scharp, IZT – Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung gGmbH (Berlin), E-Mail m.scharp@izt.de

Rezepte: KEEKS-Verbund



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Verbundpartner:



IZT — Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung gemeinnützige GmbH, 14129 Berlin, Dr. Michael Scharp, Tel. 030 803088-14, Teilprojekt: Projektkoordination und Bildung für Klimaeffizienz



Faktor 10 — Institut für nachhaltiges Wirtschaften gemeinnützige GmbH, 61169 Friedberg, Thomas Merten, Tel. 06031 791137, Teilprojekt: Status Quo in den Küchen und Berufsbildung



ProVeg Deutschland e.V., 10785 Berlin, Sebastian Joy, Tel. 030 29028253-0, Teilprojekt: Energieanalyse, Beratung und Schulungen für Küchen



Netzwerk e.V. — Soziale Dienste und Ökologische Bildung, 50739 Köln, Sabine Schulz-Brauckhoff, Tel. 0221 888996-21, Teilprojekt: Praxistest und Umsetzung



ifeu — Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg GmbH, 69120 Heidelberg, Dr. Guido Reinhardt, Tel. 06221 4767-31, Teilprojekt: Potentiale für Klima- und Energieeffizienz



Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie gemeinnützige GmbH, 42103 Wuppertal, Dr. Melanie Speck und Katrin Bienge, Tel. 0202 2492-302/-191, Teilprojekt: Qualifizierung und Transformation in Küchen und Branche

Disclaimer: Die KEEKS-Empfehlungen wurden in diesem Projekt vor allem für die Verringerung von Klimagasausstoß entwickelt. Vor diesem Hintergrund unterstützt das Projektteam jede Reduktion von tierischen Produkten. ProVeg Deutschland e.V. weist in Abweichung zu den anderen Partnern darüber hinaus darauf hin, dass aus Sicht des Tierschutzes und anderer Auswirkungen auf Umwelt und Mensch jede landwirtschaftliche Tierhaltung und die damit verbundenen tierischen Produkte gleichwertig sind.

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Glossar	6
Wieso dieses Kochbuch?	8
Klima- und Umweltwirkungen	8
Maßnahmen zum Klimaschutz in der Schulküche	9
Suppen und Eintöpfe	10
Gazpacho – Gemüse-Kaltschale	11
Vegane Brokkoli-Lauch-Rahm-Suppe	12
Linsensuppe mit Putenwürstchen	13
Buchstabensuppe mit Gemüse und Veggiwürstchen	14
Kürbis-Honig-Ingwer Suppe	15
Kürbis-Kokos-Suppe	16
Mediterraner Kürbistopf	17
Kohlrabi-Eintopf	18
Wirsingsuppe	19
Spargelcremesuppe	20
Nudelgerichte	21
Nudeln in Tomatensoße	22
Nudeln mit Pünktchensoße – Brokkolirahmsoße mit Mohn	23
Linsenbolognese mit Nudeln	24
Schneller Nudelauflauf	25
Kartoffelgerichte	26
Kartoffeln, Spinat und Rührtofu	27
Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl	28
Kartoffelgratin mit Brokkoli und Blumenkohl	29
Reibekuchen mit Apfelmus	30
Gnocchi mit Erbsen und Babymöhren	31
Schupfnudeln mit Spitzkohl	32
Gemüsegerichte	33
Spinatklöße mit Pilzrahmragout	34
Wintergemüse vom Blech	35
Gemüsenugets mit Pommes frites	36
Gemüsepizza	37
Falafel im Brot	38
Sellerieschnitzel	39
Mais-Karotten-Bratling	40
Körner und Mehl	41
Bulgur-Salat	42
Chinapfanne mit Dinkelreis	43

Risi-Bisi-Pfanne mit Gemüse und Feta	44
Gemüseréis Lubia Polo	45
Haferflocken-Champignon-Bratlinge	46
Grünkernbratlinge	47
Pfannkuchen – Grundrezept	48
Fisch	49
Seelachsfilet unter einer Gemüsekruste mit Couscous	50
Kräuterfisch mit Käse und Reis	51
Fischstäbchen mit Kartoffelpüree	52
Gulasch, Chili, Frikassee	53
Soja-Gulasch mit Salzkartoffeln und Rotkohl	54
Sojawurstgulasch mit Bohnen	55
Szegediner Tofugulasch	56
Chili con Carne mit Reis	57
Kürbis con Carne	58
Sojafrikassee mit Reis	59
Süßspeisen	60
Vanillnudeln mit Kirschgrütze	61
Pfannkuchen mit heißen Kirschen	62
Falscher Bienenstich	63
Soßen	63
Sojanese	65
Spinat-Lachs-Soße	66
Vegane Rahmsoße	67
Das KEEKS-Projekt	68
Klimaschutz und Ernährung	68
Maßnahmen zur Steigerung der Klimaeffizienz	69
Wie die Umweltauswirkungen berechnet wurden	70
Bilderverzeichnis	72
Weitere KEEKS-Materialien	74

Glossar

Bio

Diese Zutaten sind preiswert in Bio-Qualität erhältlich

CO₂-Äq.

Verschiedene Treibhausgase (vor allem Kohlendioxid, Methan und Lachgas), die durch ein Gericht verursacht werden, umgerechnet in Kohlendioxid-Äquivalente, also in die Wirksamkeit einer bestimmten Menge CO₂

Fair

Diese Zutaten sind mit geringen Mehrkosten aus Fairem Handel erhältlich.

GN-Behälter

Ein Gastronorm-Behälter ist ein Behälter, der sich vorwiegend zum Bereithalten von warmen und kalten Speisen, aber auch zum Aufbewahren und Aufräumen von Speisen eignet.

Naturflächenbelegung-Äq.

Flächen-Fußabdruck pro Portion in Naturflächenbelegung-Äquivalenten: Flächen, die für das Rezept ein Jahr lang belegt werden, gewichtet danach, wie weit die Fläche von einem natürlichen Zustand entfernt ist.

Phosphatgestein-Äq.

Phosphat-Fußabdruck pro Portion in Phosphatgestein-Äquivalenten: Masse an phosphathaltigem Gestein, die für das Rezept verbraucht wird

Primärenergie-Äq.

Energiebedarf pro Portion in Primärenergie-Äquivalenten: Primärenergieaufwand für das Rezept, der aus nicht-erneuerbaren Ressourcen gedeckt wird

Regionale Lebensmittel

Regionale Lebensmittel werden in räumlicher Nähe zum Endverbraucher produziert. Eine offizielle Definition gibt es dafür nicht, oft werden Produkte als „regional“ deklariert, die weniger als 100 km weit entfernt erzeugt wurden. Vorteile sind ein kürzerer Transportweg, Wertschöpfung in regionalen Wirtschaftskreisläufen und – gerade im Schulkontext wichtig – der Bezug zur Erzeugung unserer Lebensmittel.

Saisonale Lebensmittel

Saisonale Lebensmittel sind frisches Gemüse und Obst, die in der Regel nur innerhalb begrenzter Zeitfenster der Jahreszeiten geerntet werden können. Für eine Auswahl an frischen, einfach zu verarbeitenden Produkten geben wir entsprechende Saisonzeiten für Deutschland an. Innerhalb der Saison können Lebensmittel am günstigsten hergestellt werden, denn sie benötigen keine zusätzlich geheizten Gewächshäuser, keinen weiten Transport und keine zusätzliche Behandlung. Allerdings kann sich nicht jede Küche immer nach der Ernte-Saison richten, zum Beispiel bei Kartoffeln und Zwiebeln.

In der folgenden Tabelle sind die Ernte Saisonzeiten wichtiger frischer Gemüse- und Obstsorten in Deutschland aufgeführt:

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aubergine												
Blattspinat												
Blumenkohl												
Bohnen (grün)												
Brokkoli												
Eisbergsalat												
Erbsen												
Frühlingszwiebeln												
Hokaido-Kürbis												
Karotten												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Mais												
Paprika												
Pastinaken												
Porree												
Prinzessbohnen												
Rotkohl												
Salat												
Salatgurken												
Sellerie												
Spargel												
Spitzkohl												
Suppengemüse												
Tomaten												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckererbsen												

Saisonal-Regionale Lebensmittel (S&R)

Saisonal-Regionale Produkte vereinen die Vorteile von saisonalen und regionalen Lebensmitteln: Werden frische Produkte gleichzeitig in der Saison geerntet, so gelten regionale Lebensmittel als besonders klimafreundlich. Kaufen sie also wenn möglich saisonale Produkte aus der Region; Dadurch halten sich die Klimalasten gering und sie unterstützen regionale Erzeuger. Besonders relevante Zutaten wurden in den Rezepten mit „S&R“ gekennzeichnet.

Wasser-Äq.

Wasser-Fußabdruck pro Portion in Wasser-Äquivalenten (gewichtet nach der Wasserknappheit in der Anbauregion)

Wieso dieses Kochbuch?

Unsere Ernährung trägt zum Klimawandel bei, und zwar ungefähr so stark wie unsere Mobilität. Treibhausgase entstehen dabei vor allem in der Landwirtschaft: Kühe rülpfen bei ihrer Verdauung Methan, Düngemittel bilden Lachgas und Maschinen brauchen Energie und stoßen Kohlendioxid aus – für die Arbeit auf den Äckern, für die Transporte, für die Verarbeitung der Produkte und für ihre Kühlung. Ein Teil dieses Aufwands ist unnütz, weil viele Lebensmittel weggeworfen werden. Daher ist auch die Abfallmenge ein wesentlicher Klima-Faktor.

Doch es gibt im Ernährungsbereich vielfältige Möglichkeiten, das Klima zu schützen. Die Auswahl von Lebensmitteln kann dabei den größten Beitrag zu mehr Klimafreundlichkeit leisten. Aus diesem Grund wurden im KEEKS-Projekt zahlreiche klimafreundliche Gerichte entwickelt. Ebenso wurden viele beliebte und bekannte Gerichte im Hinblick auf ihre Klimawirkung optimiert.

KEEKS steht dabei für **K**lima- und **e**nergieeffiziente **K**üche in **S**chulen.

In diesem Kochbuch möchten wir Ihnen einige Rezeptvorschläge für klimafreundliche und nachhaltige Gerichte vorstellen. Dabei haben wir natürlich berücksichtigt, dass Mahlzeiten nicht nur klimafreundlich, sondern auch gesund, kindgerecht und bezahlbar sein müssen. Alle hier vorgestellten Rezepturen entsprechen daher den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die Mengen haben wir an die Bedarfe von Grundschulkindern angepasst. Für den Einsatz in weiterführenden Schulen können Sie ungefähr 30 % aufschlagen.

Klima- und Umweltwirkungen

Zu jedem Rezept werden, neben den üblichen Angaben, die Klimawirkungen des Gerichts sowie gegebenenfalls das Einsparpotenzial gegenüber einer konventionellen Rezeptur dargestellt. Die Berechnungen wurden vom ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg durchgeführt. Hintergrundinformationen zu den Berechnungen wie z.B. die angesetzten Systemgrenzen sind u.a. in der [KEEKS-Web-App](#) aufgeführt. Viele Gerichte sind von vornherein klimaschonend konzipiert, andere sind „klassische“ Gerichte der Schulverpflegung, die wir im Hinblick auf den Klimaschutz verbessert haben. Dabei haben wir nicht immer das Maximum an Klimaschutz angestrebt, sondern die Rezepte so gestaltet, dass sie den Kindern schmecken.

Zusätzlich zu den Treibhausgasen werden auch der Phosphat-Fußabdruck, der Flächen-Fußabdruck, der Wasser-Fußabdruck und der Energiebedarf der Rezepte weitere Umweltlasten ausgewiesen, da diese Umweltlasten im Bereich Lebensmittel und Ernährung eine besonders hohe Relevanz haben. Auch hierzu finden sich die zugehörigen Hintergrundinformationen u.a. in der [KEEKS-Web-App](#). Außerdem werden in vielen Rezepten Vorschläge zur Verwendung von Saisonal-Regionalem Gemüse (S&R) gemacht und Hinweise zu den Zutaten gegeben, die günstig in Bio-Qualität (Bio) und aus fairem Handel (**Fair**) erhältlich sind.

Weitere Erklärungen zu den Rezepten, dem Projekt und Hintergründen zum Klimawandel und Ernährung finden Sie am Ende des Kochbuchs sowie im [KEEKS-Leitfaden](#) zur klimaschonenden Schulverpflegung.

Maßnahmen zum Klimaschutz in der Schulküche

Bevor wir Ihnen die Rezepte vorstellen, erhalten Sie einen Überblick über Maßnahmen, die wir im KEEKS-Projekt zusammengetragen haben und die im Bereich der Lebensmittel den größten Beitrag zu mehr Klimafreundlichkeit leisten können:

1. Klimaoptimierter Menüplan – weniger Fleisch, kein Rind

Wir empfehlen maximal zweimal wöchentlich ein Fleisch-Gericht (DGE-Empfehlung) sowie den Verzicht auf Rindfleisch. Rind sollte durch Huhn oder Pute ersetzt werden.

2. Wöchentlicher Ersatz eines Fleischgerichts durch ein pflanzliches Gericht

Um die Klimawirkung weiter zu reduzieren, kann zusätzlich eines der beiden verbliebenen Fleischgerichte durch ein rein pflanzliches Gericht ersetzt werden.

3. Milch und Milchprodukte teilweise oder ganz ersetzen

Butter und Schmand können komplett durch klimaschonende Alternativen ersetzt werden. Käse, Sahne und Quark können Sie zumindest teilweise zu ersetzen. Pflanzliche und klimaschonende Alternativen sind Öl sowie Hafermilch und entsprechende Sojaprodukte. Wenn möglich, sollten fettarme Zutaten verwendet werden, da diese klimaschonender sind.

4. Reis teilweise durch Dinkel ersetzen

Es wird empfohlen, Reis teilweise durch Dinkel zu ersetzen. Hierbei muss aber auf die mögliche Glutenunverträglichkeit der Schüler/-innen geachtet werden.

5. Klimafreundliche Verpackung nutzen

Der Verbundkarton („Tetrapak“) oder die Folie für Kühl- und Tiefkühlware sind in der Regel klimafreundlicher als Dosen und Einweggläser. Zudem lässt sich Verpackungsmaterial sparen, wenn die Ware in größeren Gebinden gekauft wird.

6. Leitungswasser trinken

Jede Schulküche serviert auch Wasser zu den Speisen. Meist wird dies als Mineralwasser – mit oder ohne Kohlensäure – ausgeschenkt. Aber das muss nicht sein. Der Verzicht auf Mineralwasser liefert einen erheblichen Beitrag zum Klimaschutz. Besorgen Sie sich Karaffen, aus denen Sie Leitungswasser ausschenken können.

7. Mehr Bio-Lebensmittel verwenden

In vielen Menüs können preiswerte Zutaten in Bioqualität genutzt werden (z. B. Nudeln oder Linsen). Insbesondere Frischkost (Obst, Knabbergemüse) sollte in Bioqualität eingekauft werden.

8. Auf saisonale-regionale Produkte achten

Ausgewählte Menüs sollten beispielhaft als regional-saisonale Gerichte angeboten werden, um aufzuzeigen, dass die Nahrungsmittel aus der Region stammen. Aber auch darüber hinaus sollen möglichst viele regional-saisonale Zutaten bezogen werden.

Suppen und Eintöpfe



Gazpacho – Gemüse-Kaltschale

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 550 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 6,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 580 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

260 g	Zwiebel (Rot) (Bio)	Zubereitung • Paprika, Zucchini und Auberginen zerkleinern und in Rapsöl scharf anbraten • Zwiebel, Knoblauch und Gurken klein schneiden, hinzugeben und alles pürieren • Gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence und Öl hinzugeben und mit Parmesan sowie nach Belieben mit einem Brötchen servieren
900 g	Paprika (Bio)	
2	Salatgurken	
2 Zehen	Knoblauch	
600 g	Zucchini (S&R)	
600 g	Aubergine (S&R)	
3 EL	Petersilie	
3 EL	Olivenöl	
3 EL	Rapsöl	
1 TL	Kräuter der Provence (Bio)	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Bio)	
150 g	Parmesan ^g	
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1468 kJ / 351 kcal

Kohlenhydrate: 49,1 g

Eiweiß: 14,7 g

Fett: 12,5 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

g = Milch

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Vegane Brokkoli-Lauch-Rahm-Suppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 670 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man den Schmelzkäse durch eine vegane Rahmsauce, so können ca. 31 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,3 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.390 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Brokkoli (Bio, S&R)	Zubereitung: • Den Brokkoli zusammen mit dem Suppengemüse klein schneiden sowie den Porree in Streifen schneiden • Das Gemüse in der Brühe bissfest kochen und mit Salz und Pfeffer würzen • Alles pürieren, mit veganer Rahmsauce vermengen und kurz aufkochen • Petersilie fein schneiden und dazugeben • Reismudeln in gesalzenem Wasser kochen und am Ende zu der Suppe geben
1 kg	Porree (S&R)	
300 g	Suppengemüse ⁱ (Bio)	
500 ml	Vegane Rahmsauce ^{a,f}	
2,5 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
1 EL	Petersilie	
600 g	Reismudeln ^a	
3 EL	Gemüsebrühe (Bio)	
1 L	Wasser	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1616 kJ / 386 kcal

Kohlenhydrate: 65,7 g

Eiweiß: 8,4 g

Fett: 11,2 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

i = Sellerie

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Linsensuppe mit Putenwürstchen

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 680 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man die Rindswurst durch Putenwurst, so können ca. 9 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,27 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.830 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

320 g	Linsen (gelb) (Bio)
750 g	Kartoffeln (Bio)
625 g	Gemüsebrunoise (Bio)
375 g	Putenwürstchen
2 L	Wasser
1 EL	Gemüsebrühe (Bio)
2,5 TL	Salz
2,5 TL	Pfeffer (Fair)
1 EL	Essig (Bio)

Zubereitung:

- Die Linsen in einem großen Topf mit Wasser aufkochen
- 300 g Gemüsebrunoise dazugeben und kochen lassen bis die Linsen weich sind
- Die Putenwürstchen in mundgerechte Stücke schneiden
- Kartoffeln und die Wurststücke zur Suppe geben und mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Essig würzen
- Zum Schluss das restliche Gemüse unterrühren und anrichten

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1463 kJ / 349,6 kcal

Kohlenhydrate: 42,4 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 13,2 g

Allergene:

–

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Buchstabensuppe mit Gemüse und Veggiwürstchen

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 460 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 1,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 500 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

3 L	Wasser
500 g	Suppengemüse ⁱ (Bio)
300 g	Zwiebeln (Bio)
500 g	Zuckererbsen
4,5 EL	Gemüsebrühe (Bio)
400 g	Sojawurstchen ^f , Alternative: Tofu (Bio)
500 g	Nudeln (Buchstaben) ^a (Bio)
1,5 EL	Rapsöl
2,5 TL	Salz

Zubereitung:

- Die Zwiebeln zusammen mit dem Suppengemüse kleinschneiden, leicht anbraten und anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen
- Zuckererbsen und Nudeln hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen
- Die Sojawurstchen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in etwas Öl anbraten und mit der Suppe servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1570,2 kJ / 375,7 kcal

Kohlenhydrate: 46 g

Eiweiß: 11,2 g

Fett: 17,8 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

i = Sellerie

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Kürbis-Honig-Ingwer Suppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 460 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man die Sahne durch eine vegane Rahmsauce, so können ca. 21 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,10 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 670 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)
1,2 kg	Kartoffeln (Bio)
100 g	Linsen (gelb) (Bio)
6 EL	Rapsöl
1 L	Gemüsebrühe (Bio)
300 ml	Vegane Rahmsauce ^{a,f}
2 EL	Honig
10 g	Ingwer
2,5 TL	Salz
2,5 TL	Pfeffer (Fair)
1 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a

Zubereitung:

- Die vegane Rahmsauce nach Rezept zubereiten
- Den gewaschenen, nicht geschälten, vom Kerngehäuse befreiten Kürbis klein schneiden und zusammen mit den Linsen kurz in Rapsöl anbraten
- Die Kartoffeln, zerkleinern, hinzugeben und alles in Gemüsebrühe weich kochen
- Zum Schluss mit der veganen Rahmsauce, dem Honig und den Gewürzen abschmecken und nach Belieben mit einem Brötchen servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1657 kJ / 397 kcal

Kohlenhydrate: 67,9 g

Eiweiß: 11,4 g

Fett: 10,2 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Kürbis-Kokos-Suppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 480 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 4,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,10 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.210 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

875 g	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)
100 g	Zwiebel (Bio)
200 g	Linsen (gelb) (Bio)
4 EL	Rapsöl
375 ml	Kokosmilch (Bio)
750 ml	Gemüsebrühe (Bio)
2,5 TL	Salz
2,5 TL	Pfeffer (Fair)
2 EL	Limettensaft (Bio)
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a

Zubereitung:

- Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten
- Den vom Kerngehäuse befreiten und zerkleinerten Kürbis sowie die Linsen hinzugeben und kurz mitdünsten
- Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen, alles kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen lassen
- Die Zutaten pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken
- Die Suppe nach Belieben mit einem Brötchen servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1397 kJ / 333 kcal

Kohlenhydrate: 59,2 g

Eiweiß: 13,5 g

Fett: 7,0 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Mediterraner Kürbistopf

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 530 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 13,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,32 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 5.560 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

900 g	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)
200 g	Porree
900 g	Kartoffeln (Bio)
1 kg	Linsen (gelb) (Bio)
60 g	Zwiebeln (Bio)
2 Zehen	Knoblauch
6 EL	Rapsöl
3 EL	Gemüsebrühe (Bio)
1 L	Wasser
2,5 TL	Thymian
2,5 TL	Salz
2,5 TL	Pfeffer (Fair)
60 g	Kürbiskerne (Bio)
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a

Zubereitung:

- Porree und Kartoffeln kleinschneiden
- Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Rapsöl erhitzen, mit Brühe ablöschen und aufkochen
- Die Linsen, Kartoffeln, Porree und das Kürbisfruchtfleisch hinzugeben und etwa 30 Minuten köcheln lassen
- Dein Eintopf mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und zum Schluss mit einem Löffel der Kürbiskerne als Topping sowie nach Belieben einem Brötchen servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1655 kJ / 396 kcal

Kohlenhydrate: 63,4 g

Eiweiß: 17,9 g

Fett: 10,2 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Kohlrabi-Eintopf

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 610 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 4,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,17 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 460 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,0 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

900 g	Kohlrabi (S&R)
1,5 kg	Kartoffeln (Bio)
320 g	Karotten
40 g	Frühlingszwiebeln
250 g	Putenwürstchen
1,5 L	Gemüsebrühe (Bio)
5 EL	Rapsöl
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer (Fair)
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a

Zubereitung:

- Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen und Rapsöl hinzugeben
- Das Gemüse sowie die Hälfte der Frühlingszwiebeln zerkleinern, zugeben und 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen
- Die Putenwürstchen in Scheiben schneiden, zur Suppe geben und weitere 5 Minuten garen
- Zum Schluss mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit einem Brötchen servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1727 kJ / 413 kcal

Kohlenhydrate: 69,4 g

Eiweiß: 17,7 g

Fett: 8,5 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Wirsingsuppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 460 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 160 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,2 kg	Wirsing (S&R)	Zubereitung: • Die gehackte Zwiebel mit dem Rapsöl in einem großen Topf glasig andünsten • Den grob zerkleinerten Wirsing dazugeben und ebenfalls kurz anbraten • Mit Gemüsebrühe und Wasser ablöschen und anschließend gestückelte Möhren und Kartoffeln hinzugeben • Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und 30 Minuten köcheln lassen • Den ungeschälten Apfel entkernen, geschnitten dazugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen • Zum Schluss die Suppe mit Brot servieren • Optional: Die Suppe kann auch püriert werden
1 kg	Kartoffeln (Bio)	
500 g	Karotten	
150 g	Äpfel	
200 g	Zwiebeln (Bio)	
70 ml	Rapsöl	
1 L	Wasser	
3 EL	Gemüsebrühe (Bio)	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	
2,5 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)	
10 Scheiben	Brot ^a	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1479 kJ / 354 kcal

Kohlenhydrate: 62,8 g

Eiweiß: 10,8 g

Fett: 8,8 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Spargelcremesuppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 420 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Sahne und Butter durch Hafersahne und Rapsöl, so können ca. 32 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,14 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.790 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg	Spargel	Zubereitung: • Die gehackten Zwiebeln in etwas Rapsöl glasig anbraten und anschließend mit Brühe aufgießen • Spargel, Hafersahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie das restliche Rapsöl hinzugeben • Die Suppe pürieren und mit dem Mehl und Linsenmehl andicken • Die Suppe kann nach Belieben mit einem Brötchen serviert werden
60 g	Zwiebeln (Bio)	
6 EL	Zitronensaft	
0,5 TL	Gemüsebrühe (Bio)	
1,5 L	Wasser	
300 g	Hafersahne ^a (Bio)	
3 EL	Rapsöl	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
2,5 EL	Mehl	
100 g	Linsenmehl (Bio)	
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1337 kJ / 320 kcal

Kohlenhydrate: 45,1 g

Eiweiß: 11,9 g

Fett: 11,7 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Nudelgerichte



Nudeln in Tomatensoße

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 390 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 840 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

800 g	Nudeln ^a (Bio)	Zubereitung: • Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch für die Soße kleinschneiden, miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken • Ungekochte Nudeln im GN-Behälter mit kalter Soße bedecken • Die Soße mit Wasser verlängern, für 1 kg Nudeln je 1,5 Liter Soße und 1,5 Liter Wasser verwenden • Bei 100 °C etwa 15 Minuten im Kombidämpfer dämpfen
1,5 kg	Tomaten (S&R)	
30 g	Tomatenmark	
30 g	Zwiebeln (Bio)	
2 Zehen	Knoblauch	
1 EL	Oregano	
1,5 TL	Salz	
1,5 TL	Pfeffer (Fair)	
5 EL	Olivenöl	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1340,7 kJ / 320,3 kcal

Kohlenhydrate: 57,7 g

Eiweiß: 10,6 g

Fett: 6,7 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Nudeln mit Pünktchensoße – Brokkolirahmsoße mit Mohn

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 470 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 390 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

750 g	Nudeln ^a (Bio)	Zubereitung: • Vegane Rahmsoße nach Rezept zubereiten • Die Zwiebeln würfeln und in heißem Öl glasig dünsten • Brokkoli kleinschneiden, hinzugeben und mit der Gemüsebrühe und etwas Zitronensaft bissfest garen • Vegane Rahmsoße unter das Gemüse ziehen, Mohn einrühren und die Soße mit den Gewürzen abschmecken • Die Nudeln nach Anweisung kochen und zum Schluss mit der Soße servieren
300 g	Zwiebeln (Bio)	
800 g	Brokkoli (Bio, S&R)	
300 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
70 ml	Rapsöl	
1 EL	Zitronensaft	
90 g	Mohn	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	
2,5 TL	Paprikapulver (Fair)	
250 ml	Vegane Rahmsoße ^{a,f}	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1721 kJ / 411 kcal

Kohlenhydrate: 53,7 g

Eiweiß: 13,5 g

Fett: 17,3 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Linsenbolognese mit Nudeln

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 380 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.380 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

700 g	Nudeln ^a (Bio)	Zubereitung: • Die Zwiebeln, Möhren und Sellerie kleinschneiden und in Öl hellbraun anrösten • Linsen, Tomatenmark und Knoblauch zugeben und kurz mitrösten • Das restliche zerkleinerte Gemüse hinzugeben, mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen und Kräuter dazugeben • Die Soße köcheln lassen bis die Linsen sowie das Gemüse gar sind und abschließend abschmecken • Die Sonnenblumenkerne anrösten • Zum Schluss die Nudeln nach Anweisung kochen und mit der Soße und den Sonnenblumenkernen servieren
100 g	Zwiebeln (Bio)	
100 g	Karotten	
100 g	Sellerie ⁱ	
100 g	Auberginen	
100 g	Zucchini	
50 g	Tomatenmark	
100 g	Tomaten (passiert)	
200 g	Linsen (rot) (Bio)	
70 ml	Rapsöl	
300 ml	Wasser	
1,5 EL	Gemüsebrühe (Bio)	
6 Zehen	Knoblauch	
5 TL	Kräuter der Provence (Bio)	
50 g	Sonnenblumenkerne	
2,5 TL	Salz	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1572,4 kJ / 375,9 kcal

Kohlenhydrate: 61,2 g

Eiweiß: 13,9 g

Fett: 10,1 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

i = Sellerie

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Schneller Nudelauflauf

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 400 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 330 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

750 g	Nudeln ^a (Bio)	Zubereitung: • Das Gemüse kleinschneiden und mit den ungekochten Nudeln in einen GN-Behälter geben • Die Sojacreme sowie die Sojamilch hinzugeben und würzen • Das Wasser im Verhältnis 1 zu 1,5 (1 kg Nudeln auf 1,5 l Wasser) hinzugeben bis die Nudeln ausreichend mit Soße bedeckt sind und bei 100 °C im Konvektomaten garen • Zum Schluss die Sonnenblumen- sowie Kürbiskerne drüberstreuen und im Konvektomaten bei 175 °C Heißluft weitere 5 Minuten garen
750 g	Brokkoli (Bio)	
400 g	Tomaten (S&R)	
1125 ml	Wasser	
250 g	Sojacreme ^f (Bio)	
250 g	Sojamilch ^f (Bio)	
2,5 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)	
50 g	Sonnenblumenkerne	
50 g	Kürbiskerne (Bio)	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1564,9 kJ / 373,8 kcal

Kohlenhydrate: 58,8 g

Eiweiß: 16,8 g

Fett: 10,4 g

Allergene:

a = Glutenthaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Kartoffelgerichte



Kartoffeln, Spinat und Rührtofu

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 580 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,1 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 120 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,8 kg Kartoffeln (Bio)	Zubereitung:
1 kg Blattspinat	• Die Kartoffeln in einen ungelochten GN-Behälter geben und 30–35 Minuten bei Dampf (etwa 100 °C) garen
85 ml Rapsöl	• Den Spinat 20–25 Minuten dämpfen und mit Öl, Sojamilch und dem Mehl zu einer Soße abbinden und würzen
200 g Sojamilch ^f (Bio)	• Für das vegane Rührei, Naturtofu mit einer Gabel grob zerdrücken, sodass eine Rührei ähnliche Struktur entsteht
1 EL Vollkornmehl ^a	• Die Zwiebel in Würfeln glasig braten, mit Sojasoße ablöschen, den Naturtofu dazugeben, weiter braten und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen
2,5 TL Salz	• Zum Schluss den Seidentofu zu der gebratenen Masse geben, eventuell nochmal nachwürzen und mit Schnittlauch bestreuen
2,5 TL Pfeffer (Fair)	• Nach Belieben kann 250 g Naturtofu durch Räuchertofu ersetzt werden
800 g Tofu ^f	
35 g Zwiebeln (Bio)	
1,5 EL Sojasoße ^f	
1 TL Kurkuma (Fair)	
4 EL Schnittlauch	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1567 kJ / 374,7 kcal

Kohlenhydrate: 45,2 g

Eiweiß: 18,9 g

Fett: 13,9 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 820 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 6,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,15 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 160 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 kg	Kartoffeln (Bio)	Zubereitung: - Die Kartoffeln in einen ungelochten GN-Behälter geben und 30-35 Minuten bei Dampf (100 °C) garen - Für den Kräuterquark den Sojajoghurt mit Quark, Öl, den Kräutern und Gewürzen cremig rühren
1 kg	Quark ^g	
500 g	Sojajoghurt, natur ^f (Bio)	
125 ml	Leinöl (Bio)	
50 g	Dill	
100 g	Petersilie	
2,5 TL	Salz	
2 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1564 kJ / 374 kcal

Kohlenhydrate: 46,5 g

Eiweiß: 19,1 g

Fett: 12,6 g

Allergene:

f = Soja

g = Milch

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Kartoffelgratin mit Brokkoli und Blumenkohl

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 410 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,8 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,06 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 220 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 kg	Kartoffeln (Bio)	Zubereitung: • Die vegane Rahmsauce nach Rezept zubereiten • Das Gemüse klein schneiden, zusammen mit den Kartoffeln in eine Auflaufform geben und die fertige Sauce über das Gemüse geben • Den Auflauf im Kombidämpfer bei 150 °C Heißluft etwa 20 Minuten garen • Zum Schluss das Gratin mit Paniermehl bestreuen und weitere 15 Minuten bei 210 °C Heißluft backen bis eine Kruste entsteht
200 g	Zwiebeln (Bio)	
600 g	Brokkoli (Bio, S&R)	
600 g	Blumenkohl (S&R)	
200 g	Paniermehl ^a	
400 g	Vegane Rahmsauce ^{a,f}	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1506,2 kJ / 359,5 kcal

Kohlenhydrate: 66,5 g

Eiweiß: 11,3 g

Fett: 6,4 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Reibekuchen mit Apfelmus

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 440 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.
Phosphat-Fußabdruck: 2,1 g Phosphatgestein-Äq.
Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.
Wasser-Fußabdruck: 320 L Wasser-Äq.
Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 kg	Kartoffeln (Bio)
250 g	Zwiebeln (Bio)
7 EL	Haferflocken ^a
2 EL	Stärke
100 g	Rapsöl
2,5 TL	Salz
1 TL	Pfeffer (Fair)
1 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)
1 TL	Paprikapulver (Fair)
1,2 kg	Apfelmus

Zubereitung:

- Rohe Kartoffeln und Zwiebeln reiben
- Das Mehl und die Haferflocken unterrühren und die Masse würzen
- Rohe Reibekuchen mit Öl von beiden Seiten goldbraun backen
- Die Reibekuchen mit Apfelmus servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1723,1 kJ / 411,2 kcal.
Kohlenhydrate: 73,2 g
Eiweiß: 6,1 g
Fett: 10,9 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Gnocchi mit Erbsen und Babymöhren

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 380 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Butter durch Rapsöl, so können ca. 21 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 3,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,08 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 490 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg	Gnocchi ^a
1 kg	Karotten
500 g	Erbsen (Bio)
100 ml	Rapsöl
1 TL	Salz
1 TL	7-Kräuter-Mischung (Bio)
1 TL	Pfeffer (Fair)

Zubereitung:

- Gnocchi im Lochsieb bei 100 °C unter Dampf etwa 17 Minuten garen
- Möhren und Erbsen mit Rapsöl und Kräutern auch unter Dampf 10–12 Minuten garen
- Alles vermischen und Salz und Pfeffer hinzugeben

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1632,7 kJ / 390 kcal

Kohlenhydrate: 65,4 g

Eiweiß: 9,7 g

Fett: 11,3 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Schupfnudeln mit Spitzkohl

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 650 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 7,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,16 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 150 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 kg	Schupfnudeln (frisch) ^a	Zubereitung: • Den Spitzkohl und die Zwiebeln schneiden • Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten • Den Spitzkohl dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und circa 10 Minuten dünsten • Die Schupfnudeln im Kombidämpfer garen • Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, die Schupfnudeln darin bräunen und anschließend zusammen mit dem Spitzkohl und Petersilie servieren
1,5 kg	Spitzkohl (S&R)	
400 g	Zwiebeln (Bio)	
70 ml	Rapsöl	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
1 TL	Kreuzkümmel (Fair)	
1 EL	Petersilie	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1456 kJ / 349 kcal

Kohlenhydrate: 52,9 g

Eiweiß: 9,8 g

Fett: 11,8 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Gemüsegerichte



Spinatklöße mit Pilzrahmragout

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 780 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 650 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg	Kartoffelteig für Klöße ^a	Zubereitung
600 g	Zwiebeln (Bio)	• 200 g Zwiebeln in 3 EL Rapsöl andünsten, den Spinat in kleinere Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen
600 g	Blattspinat	• Den Spinat zu dem Kloßteig geben, zusammen mit der Stärke verkneten und aus der Masse 2 Klöße pro Portion kneten
250 g	Räuchertofu ^f	• Die Klöße auf ein geöltes granitemailliertes GN-Blech setzen, mit Öl bepinseln und bei 170 °C backen
7 EL	Rapsöl	• Den Räuchertofu in feine Würfel schneiden und mit den restlichen Zwiebeln in 3 EL Öl anbraten, Tomatenmark zugeben, mit Paprika, Kümmel, Knoblauch sowie Pfeffer würzen, anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten kochen lassen
90 g	Stärke ^a	• Die Champignons in grobe Stücke schneiden und in die Soße geben
200 g	Tomatenmark	• Die Paprika in Rauten schneiden, ebenfalls in das Ragout geben und weitere 20 Minuten dünsten
800 ml	Gemüsebrühe (Bio)	• Etwas Flüssigkeit mit der Stärke verrühren und das Ragout damit binden, weitere 5 Minuten kochen und abschmecken
200 g	Paprika	• Zum Schluss das Ragout mit der Sojacreme verfeinern und zusammen mit den Klößen und geschnittener Petersilie servieren
800 g	Champignons	
100 g	Sojacreme ^f (Bio)	
2,5 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)	
1 TL	Paprikapulver	
1 TL	Kreuzkümmel	
1 Zehe	Knoblauch	
5 EL	Petersilie	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1652 kJ / 394 kcal

Kohlenhydrate: 45,1 g

Eiweiß: 15,3 g

Fett: 18,4 g

Allergene:

a = Glutenthaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Wintergemüse vom Blech

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 440 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.
Phosphat-Fußabdruck: 3,2 g Phosphatgestein-Äq.
Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.
Wasser-Fußabdruck: 270 L Wasser-Äq.
Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg	Kartoffeln (Bio)	Zubereitung: • Die Kartoffeln in einen ungelochten GN-Behälter geben und bei 100 °C für 30–35 Minuten dämpfen • Das restliche Gemüse in 10 cm lange Streifen schneiden, mit Öl, Rosmarin und Gewürzen marinieren • Das Gemüse in einem ungelochten GN-Behälter gleichmäßig verteilen und im Kombidämpfer bei 220 °C Heißluft 8–15 Minuten garen und erst danach salzen • Sojajoghurt, Kräuter und Paprikapulver zu einer Soße vermischen und dazu servieren • Alternativ kann als Beilage auch Couscous, ein Rösti oder Nudeln serviert werden
800 g	Pastinaken	
800 g	Karotten	
800 g	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)	
200 g	Zwiebeln (Bio)	
1 EL	Rosmarin	
100 ml	Rapsöl	
500 g	Sojajoghurt, natur ^f (Bio)	
1,5 EL	Kräuter der Provence (Bio)	
1,5 EL	Paprikapulver (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1486,7 kJ / 355,8 kcal
Kohlenhydrate: 59,4 g
Eiweiß: 8 g
Fett: 11,3 g

Allergene:

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Gemüsenuggets mit Pommes frites

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 630 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Hähnchennuggets durch Gemüsenuggets, so können ca. 20 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 690 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,3 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

800 g	Gemüsenuggets	Zubereitung: • Die Gemüsenuggets bei 200 °C Heißluft 20 Minuten zubereiten • Die Pommes frites bei 220 °C Heißluft 15–20 Minuten zubereiten • Gemüsenuggets zusammen mit Pommes frites, Ketchup als Dip und Salat servieren
1,9 kg	Pommes frites	
1,2 kg	Salat	
2,5 TL	Salz	
250 g	Ketchup	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1527 kJ / 365 kcal

Kohlenhydrate: 66,5 g

Eiweiß: 10,8 g

Fett: 6,9 g

Allergene:

–

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Gemüsepizza

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 600 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Nimmt man weniger Käse und mehr Gemüse, so können ca. 10 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 6,3 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 280 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

800 g Mehl ^a	Zubereitung: • Das Mehl mit 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben • Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und anschließend zum Mehl geben • Die gesamte Masse zu einem Teig kneten. Diesen mit einem feuchten Tuch abdecken und ein bis zwei Stunden in einem warmen Wasserbad gehen lassen • Für die Tomatensoße passierte Tomaten, Knoblauchzehen, Rapsöl sowie die Gewürze vermengen • Champignons, Paprika und Zwiebeln kleinschneiden • Pizza ausrollen, mit Tomatensoße bestreichen und Champignons, Paprika, Zwiebeln und Käse darüber streuen • Auf Kombidampf bei ca. 260 °C backen und nach 7 bis 10 Minuten ist die Pizza fertig
480 ml Wasser	
70 g Hefe	
250 g Tomaten (passiert)	
2 TL Salz	
1 TL Pfeffer (Fair)	
1 TL Basilikum	
1 TL Oregano	
2 EL Rapsöl	
125 g Käse (gerieben) ^g	
1 Zehe Knoblauch	
100 g Champignons	
100 g Paprika (Bio)	
100 g Zwiebeln (Bio)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1679 kJ / 400 kcal

Kohlenhydrate: 70,1 g

Eiweiß: 15,3 g

Fett: 7,3 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

g = Milch

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Falafel im Brot

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 470 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.120 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

750 g	Fladenbrote ^a	Zubereitung: • Kichererbsen mit reichlich kaltem Wasser bedecken, 12 Stunden quellen und anschließend abtropfen lassen • Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie grob hacken, zusammen mit Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern und mit Koriander, Kreuzkümmel und jeweils 2,5 TL Salz und Pfeffer abschmecken • Die Masse mit Mehl und Backpulver verkneten und anschließend daraus walnussgroße Bällchen formen • Die Falafelbällchen 4–5 Minuten in Öl goldbraun braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen • Den Joghurt mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen • Das Gemüse in Scheiben schneiden • Zum Schluss je eine Portion Gemüse, etwa 3 Falafelbällchen und eine kleine Kelle Joghurt in ein Viertel eines Fladenbrottes geben
400 g	Eisbergsalat	
300 g	Salatgurken	
200 g	Tomaten (S&R)	
200 g	Rotkohl	
400 g	Sojajoghurt, natur ^f (Bio)	
2 EL	Zitronensaft	
400 g	Kichererbsen (Bio)	
150 g	Zwiebeln (Bio)	
3 Zehen	Knoblauch	
150 g	Petersilie	
3 TL	Koriander	
3 TL	Kreuzkümmel (Fair)	
2,5 TL	Paprikapulver (Fair)	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
2 TL	Backpulver	
2–3 EL	Vollkornmehl ^a	
80 ml	Rapsöl	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1555 kJ / 370,8 kcal

Kohlenhydrate: 64,9 g

Eiweiß: 14,8 g

Fett: 8,2 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Sellerieschnitzel

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 190 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.
Phosphat-Fußabdruck: 2,1 g Phosphatgestein-Äq.
Flächen-Fußabdruck: 0,05 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.
Wasser-Fußabdruck: 40 L Wasser-Äq.
Energiebedarf: 0,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

800 g	Knollensellerie ⁱ	Zubereitung: - Die Sellerieknolle schälen und quer in höchstens 0,5 cm dünne „Schnitzel“-Scheiben schneiden - Die Selleriescheiben in Gemüsebrühe oder in Dampf blanchieren - Die Sojamilch mit dem Mehl zu einem flüssigen (aber nicht wässrigen) Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen - Die Sellerieschnitzel zuerst im Teig und dann in Paniermehl wenden und anschließend auf beiden Seiten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen
400 ml	Sojamilch ^f (Bio)	
200 g	Vollkornmehl ^a	
150 g	Paniermehl ^a	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
80 ml	Rapsöl	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 964,7 kJ / 230,5 kcal
Kohlenhydrate: 33,3 g
Eiweiß: 6,7 g
Fett: 9,4 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide
f = Soja
i = Sellerie

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Mais-Karotten-Bratling

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 200 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 1 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 180 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

250 g	Hirse	Zubereitung: • Hirse in Gemüsebrühe aufkochen und etwa 15 Minuten quellen lassen • Die Möhren raspeln, Petersilie hacken und zusammen mit den Maiskörnern und der Hirse vermengen • Das Sojamehl (alternativ kann auch Kartoffelstärke oder Kichererbsenmehl verwendet werden) mit dem Vollkornmehl vermengen, unterheben und abschmecken • Die Masse zu Bratlingen formen und in Öl von beiden Seiten knusprig braten • Dazu können beispielsweise Pommes frites oder Pellkartoffel und Salat serviert werden
400 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
250 g	Karotten	
250 g	Mais	
2,5 EL	Petersilie	
2 EL	Vollkornmehl ^a	
1 EL	Sojamehl ^f	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
70 ml	Rapsöl	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1080,7 kJ / 258,4 kcal

Kohlenhydrate: 38 g

Eiweiß: 6,2 g

Fett: 10,1 g

Allergene:

a = Glutenthaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Körner und Mehl



Bulgur-Salat

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 240 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,8 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,05 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 670 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

300 g	Bulgur ^a	Zubereitung: • Wasser zum Kochen bringen, den Bulgur damit übergießen und quellen lassen • Gurken, Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln klein schneiden • Mit Gewürzen, Öl und Zitronensaft abschmecken und alles zum Bulgur geben.
600 ml	Wasser	
1	Salatgurke	
250 g	Tomaten (S&R)	
200 g	Paprika (Bio)	
100 g	Zwiebeln (Bio)	
160 g	Frühlingszwiebeln	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
100 ml	Zitronensaft	
80 ml	Olivenöl	
4 EL	Petersilie	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 883 kJ / 211 kcal

Kohlenhydrate: 34,8 g

Eiweiß: 4,1 g

Fett: 8,3 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Chinapfanne mit Dinkelreis

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 610 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Reis durch Dinkelreis, so können ca. 22 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,20 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 290 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

300 ml Eier (Vollei, flüssig)^c
600 g Dinkelreis
1,5 kg Chinagemüse
200 ml Sojasoße^f
70 ml Rapsöl
1 TL Salz
1 TL Pfeffer (Fair)
1,2 L Wasser

Zubereitung:

- Dinkelreis mit Rapsöl vermischen und andünsten
- Wasser und Salz hinzugeben und 20 Minuten mitkochen
- Eier und etwas Salz verquirlen
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und ein Schöpflöffel Ei in der Pfanne beidseitig gut durchbraten
- Eierkuchlagen übereinanderlegen und in dünne Streifen schneiden
- Chinagemüse mit Salz und Sojasoße portionsweise anbraten

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1533 kJ / 366 kcal

Kohlenhydrate: 49,8 g

Eiweiß: 17,7 g

Fett: 12,5 g

Allergene:

c = Eier

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Risi-Bisi-Pfanne mit Gemüse und Feta

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 540 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Reis und Butter durch Dinkelreis und Rapsöl, so können ca. 33 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,15 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 440 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Dinkelreis ^a	Zubereitung: • Gekochten Dinkelreis mit Erbsen und etwas Öl vermengen • Das restliche Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln sowie den Knoblauch anschwitzen • Die Paprika hinzugeben und mit den passierten Tomaten aufschütten • Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen lassen und die Petersilie dazugeben • Den Dinkelreis mit geschmorten Paprikastreifen und Fetakäse servieren
300 g	Erbsen (Bio)	
300 g	Tomaten (passiert)	
300 g	Paprika (Bio)	
60 g	Zwiebeln (Bio)	
2 Zehen	Knoblauch	
2,5 TL	Salz	
2 TL	Pfeffer (Fair)	
1 EL	Petersilie	
70 ml	Rapsöl	
200 g	Feta ^g	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1713 kJ / 409 kcal

Kohlenhydrate: 58,6 g

Eiweiß: 18 g

Fett: 13,3 g

Allergene:

a = Glutenthaltiges Getreide

g = Milch

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Gemüsereis Lubia Polo

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 710 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Rindergehacktes durch Linsen, so können ca. 58 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 10,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,25 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 4.920 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g Reis	Zubereitung: • Die Zwiebeln in Öl andünsten, die Linsen hinzugeben und anbraten • Die Tomaten mit Tomatenmark hinzugeben und köcheln lassen bis die Linsen gar sind • Die Bohnen kleinschneiden, separat anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend zu den Linsen hinzugeben • Alles gemeinsam köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist • Den Reis für etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen • Anschließend den Reis in einem Topf mit zerlassener Butter und der Linsen-Bohnenmasse abwechselnd schichten • Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen und erst vor dem Servieren mischen
630 g Linsen (gelb) (Bio)	
300 g Tomaten (stückig)	
130 g Zwiebeln (Bio)	
250 g Bohnen (grün)	
125 g Tomatenmark	
1 EL Butter ^g (Bio)	
5 EL Olivenöl	
2,5 TL Salz	
2,5 TL Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1955 kJ / 467 kcal

Kohlenhydrate: 85,3 g

Eiweiß: 20 g

Fett: 7,5 g

Allergene:

g = Milch

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Haferflocken-Champignon-Bratlinge

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 440 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Käse durch Champignonzubereitung, so können ca. 38 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 6,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,2 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 330 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g Haferflocken ^a	Zubereitung: • Haferflocken, zerkleinerte Champignons, Milch und Ei vermischen • Bei Bedarf mit Linsenmehl abbinden • Die Masse würzen, Bratlinge formen und auf einem Backblech verteilen • Bei 150 °C ca. 15 Minuten im Konvektomaten garen
400 g Champignons	
50 g Linsenmehl (Bio)	
200 ml Milch ^g (Bio)	
400 ml Eier (Vollei, flüssig) ^c	
1 TL Salz	
1 TL Pfeffer (Fair)	
1 TL Muskatnuss (Bio, Fair)	
3,5 TL Kräutermischung (Bio)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1218 kJ / 291 kcal

Kohlenhydrate: 41,1 g

Eiweiß: 15,5 g

Fett: 8,5 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

c = Eier

g = Milch

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Grünkernbratlinge

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 180 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.
Phosphat-Fußabdruck: 1,9 g Phosphatgestein-Äq.
Flächen-Fußabdruck: 0,05 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.
Wasser-Fußabdruck: 60 L Wasser-Äq.
Energiebedarf: 0,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

300 g	Grünkerne ^a (Bio)	Zubereitung: • Grünkernschrot und Karottenraspel andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ausquellen lassen • Die restlichen Zutaten unter die Masse rühren und abschmecken • Aus der Masse Bratlinge formen und diese in Öl braten oder auf eingefetteten Back-/GN-Blechen bei 200 °C 15–20 Minuten backen
240 g	Karotten	
75 g	Haferflocken ^a	
4 EL	Rapsöl	
500 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
2 EL	Sojamehl ^f	
4 EL	Leinsamen (Bio)	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 913,4 kJ / 218,5 kcal
Kohlenhydrate: 31,5 g
Eiweiß: 7,8 g
Fett: 8,2 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide
f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Pfannkuchen – Grundrezept

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 290 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Milch durch Hafermilch, so können ca. 43 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,8 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,15 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 60 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g	Mehl ^a	Zubereitung: • Mehl, Milch, Salz, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Eier miteinander vermengen • Den Teig portionsweise in Rapsöl anbraten • Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen
1,2 L	Hafermilch ^a (Bio)	
0,5 TL	Salz	
5 EL	Zucker	
1 Pk	Vanillezucker	
230 ml	Eier (Vollei, flüssig) ^c	
1 TL	Backpulver	
5 EL	Rapsöl	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1444 kJ / 345 kcal

Kohlenhydrate: 51,5 g

Eiweiß: 12,4 g

Fett: 10,3 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

c = Eier

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Fisch



Seelachsfilet unter einer Gemüsekruste mit Couscous

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 670 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Butter und Reis durch Couscous und Margarine, so können ca. 15 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 9,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,12 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 2.300 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

700 g	Seelachsfilet ^d	Zubereitung: • Das Gemüse und die Zwiebeln fein hacken. Anschließend mit 50 g Halbfettmargarine, Paniermehl, Parmesan und Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken • Die Masse ca. 0,5 cm dick auf die Fischfilets auftragen • Den Fisch im Ofen bei 160 °C für etwa 20 Minuten backen • Couscous nach Anleitung kochen und Mandeln sowie Petersilie unterheben • Für die Tomatensoße Zwiebeln und Knoblauch mit der restlichen Halbfettmargarine anschwitzen, Tomaten hinzugeben und anschließend pürieren, etwas einkochen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken
100 g	Parmesan ^g	
300 g	Paniermehl ^a	
500 g	Brokkoli (Bio, S&R)	
200 g	Zwiebeln (rot) (Bio)	
500 g	Blumenkohl (S&R)	
300 g	Couscous ^a	
100 g	Mandeln (gehackt) ^h (Bio)	
2 Zehen	Knoblauch	
500 g	Tomaten (stückig)	
75 g	Margarine	
2 EL	Petersilie	
2 EL	Schnittlauch	
2 EL	Kräuter der Provence (Bio)	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1800 kJ / 429 kcal

Kohlenhydrate: 57,9 g

Eiweiß: 26,1 g

Fett: 12 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

d = Fisch

g = Milch

h = Schalenfrüchte

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Kräuterfisch mit Käse und Reis

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 700 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Reis durch ein Dinkel-Reis Gemisch, so können ca. 11 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,10 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 730 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

700 g	Seelachsfilet ^d	Zubereitung: • Den Fisch mit Kräutern und Käse bestreuen und 15 Minuten im Kombi-Dämpfer bei 170 °C backen • Den Reis sowie Dinkelreis mit je 2-3 TL Salz und 600 ml Wasser im Kombi-Dämpfer bei 180 °C 20 Minuten kochen • Den Fisch zusammen mit einem Teil Reis und Dinkelreis sowie einem Salat servieren
150 g	Emmentaler ^g	
360 g	Reis (Bio)	
360 g	Dinkelreis ^a	
500 g	Salat	
2 EL	Dill	
5 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
4 EL	Butter ^g (Bio)	
1,5 L	Wasser	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1826 kJ / 436 kcal

Kohlenhydrate: 55,6 g

Eiweiß: 31,4 g

Fett: 11,4 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

d = Fisch

g = Milch

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Fischstäbchen mit Kartoffelpüree

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 1000 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

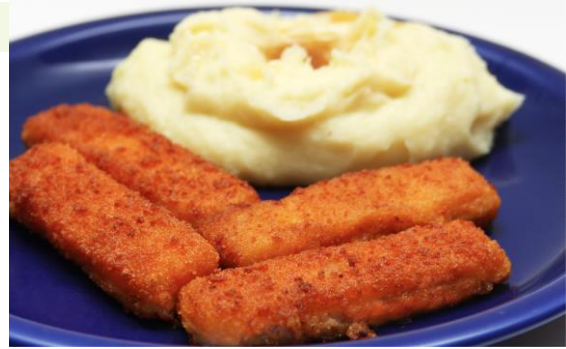
Ersetzt man Butter durch Öl, so können ca. 7 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 6,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,15 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 110 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 3,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,8 kg	Fischstäbchen ^{a,d}
2,5 g	Kartoffeln (Bio)
1 L	Wasser
1 L	Milch ^g (Bio)
70 ml	Rapsöl
2,5 TL	Salz

Zubereitung:

- Die Fischstäbchen 20 Minuten bei 150 °C Umluft im Konvektomaten backen
- Die Kartoffeln etwa eine Stunde im Wasser kochen
- Zum Schluss die Kartoffeln unter Zugabe von Salz, Öl und Milch pürieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1531 kJ / 367 kcal

Kohlenhydrate: 57,2 g

Eiweiß: 9,6 g

Fett: 11,3 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

d = Fisch

g = Milch

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Gulasch, Chili, Frikassee



Soja-Gulasch mit Salzkartoffeln und Rotkohl

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 650 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,18 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 720 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Kartoffeln (Bio)	Zubereitung: • Die Sojaschnetzel 5–10 Minuten in 0,5 L heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken, die Flüssigkeit dabei abfangen und mit Salz und Pfeffer würzen • Zwiebeln kleinschneiden, in Öl anschwitzen, das Sojageschnetzelte hinzugeben und kräftig anbraten • Alle weiteren Zutaten hinzugeben, diese leicht anbraten, mit der aufgefangenen Gemüsebrühe aufgießen und etwa 30 Minuten köcheln lassen • Eine Mehlschwitze zubereiten und unter das Gulasch geben • Die Kartoffeln in einem ungelochten GN-Behälter bei 100 °C 30–35 Minuten dämpfen • Für den Rotkohl Zwiebeln würfeln, in Öl glasig dünsten, Rotkohl in Streifen raspeln, Äpfel in kleine Stücke schneiden und beides zu den Zwiebeln geben • Den Rotkohl mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen, die Gewürze hinzufügen, 30–40 Minuten garen und mit etwas Maisstärke abbinden
500 g	Sojaschnetzel ^f	
1 L	Gemüsebrühe (Bio)	
500 g	Zwiebeln (Bio)	
400 g	Paprika (Bio)	
200 g	Tomatenmark	
3 Zehen	Knoblauch	
90 g	Vollkornmehl ^a	
800 g	Rotkohl	
100 g	Äpfel	
100 ml	Rapsöl	
1 EL	Gemüsebrühe (Bio)	
1 TL	Gewürznelke (Fair)	
1 TL	Lorbeer	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
30 g	Maisstärke	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1686,3 kJ / 403 kcal.

Kohlenhydrate: 52,6 g

Eiweiß: 28,2 g

Fett: 12,3 g

Allergene:

a = Glutenthaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Sojawurstgulasch mit Bohnen

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 610 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Rind durch Sojawurst und Gemüse, so können ca. 77 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 1,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,1 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 540 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g	Soja-Würstchen ^f (Bio)	Zubereitung: • Soja-Würstchen, Kartoffeln, Paprika und Prinzessbohnen kleinschneiden • Die Soja-Würstchen in heißem Öl anbraten und würzen • Die Zwiebel grob hacken und das gesamte Gemüse mit Tomatenmark und Paprikapulver leicht anbraten • Das Gemüse mit Flüssigkeit ablöschen, die Soja-Würstchen hinzugeben und 90–100 Minuten schmoren lassen • Zum Schluss die Soße abschmecken, eventuell nachwürzen und nach Belieben mit Knödel, Nudeln oder gemischtem Salat servieren
650 g	Kartoffeln (Bio)	
250 g	Prinzessbohnen	
250 g	Zwiebeln (Bio)	
800 g	Paprika (Bio)	
30 g	Tomatenmark	
500 ml	Tomaten (stückig)	
1,5 EL	Gemüsebrühe (Bio)	
1,5 l	Wasser	
5 EL	Rapsöl	
3 EL	Paprikapulver (Fair)	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1313 kJ / 314 kcal

Kohlenhydrate: 29,4 g

Eiweiß: 9,9 g

Fett: 18,7 g

Allergene:

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Szegediner Tofugulasch

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 530 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 1,8 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 450 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg Kartoffeln (Bio)	Zubereitung: • Die Zwiebeln klein hacken und in Öl anbraten. Tomatenmark, Knoblauch, Sauerkraut sowie die Gewürze dazugeben und etwa 45 Minuten köcheln lassen • Möhren, Tomaten und Tofu würfeln, beifügen und erneut etwa 10 Minuten garen und anschließend abschmecken • Die Kartoffeln in einen ungelochten GN-Behälter geben und bei 100 °C für 30–35 Minuten dämpfen • Zum Schluss die Kartoffeln zusammen mit dem Gulasch servieren • Alternativ eignen sich auch Sojastreifen sehr gut für Gulasch
400 g Tofu ^f	
500 g Tomaten (S&R)	
50 g Tomatenmark	
500 g Sauerkraut	
400 g Zwiebeln (Bio)	
200 g Karotten	
75 ml Rapsöl	
1 Zehe Knoblauch	
1 TL Salz	
3 EL Gemüsebrühe (Bio)	
0,5 TL Pfeffer (Fair)	
5 TL Paprikapulver (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1345 kJ / 322 kcal

Kohlenhydrate: 41,9 g

Eiweiß: 17,3 g

Fett: 11,8 g

Allergene:

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Chili con Carne mit Reis

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 1240 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Rindergehacktes durch Sojagranulat-Rind Gemisch, so können ca. 29 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 7,3 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,5 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.670 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g	Reis (Bio)	Zubereitung: • Sojagranulat 5–10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken, die Flüssigkeit auffangen und das Sojagranulat würzen • Die Zwiebeln, Knoblauch und Rindergehacktes in Öl anschwitzen, mit der aufgefangenen Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und das Sojagranulat hineingeben • Tomatenmark, die Tomaten sowie zerkleinerte Möhren dazugeben und 2–3 Stunden köcheln lassen • Die Kidneybohnen und den Mais hinzugeben, mit Gewürzen abschmecken und mit Johannisbrotkernmehl andicken • Zum Schluss den Reis garen und zusammen mit dem Chili servieren
500 g	Rindergehacktes (tagesfrisch)	
200 g	Sojagranulat ^f	
500 g	Tomaten (stückig) (S&R)	
100 g	Zwiebeln (Bio)	
350 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
50 g	Tomatenmark	
2,5 EL	Senf ^j	
100 g	Karotten	
250 g	Kidneybohnen (Bio)	
150 g	Mais	
70 ml	Olivenöl	
1 EL	Johannisbrotkernmehl (Bio)	
2 EL	Liebstockel	
2,5 TL	Salz	
3,5 TL	Pfeffer (Fair)	
2,5 TL	Paprikapulver (Fair)	
2 Zehen	Knoblauch	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1832 kJ / 437 kcal

Kohlenhydrate: 51,5 g

Eiweiß: 27,8 g

Fett: 15,9 g

Allergene:

f = Soja

j = Senf

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Kürbis con Carne

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 1070 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 5,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,29 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.350 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)	Zubereitung: • Den vom Kerngehäuse befreiten Kürbis, die Zwiebeln und die Paprika klein schneiden • Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch unter Rühren anbraten • Anschließend Kürbis, Zwiebel und Paprika dazugeben und kurz mitbraten • Die Gemüsebrühe zugießen und alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen • Den Mais dazugeben und weitere 5 Minuten kochen • Zum Schluss mit Salsa-Soße, Salz und Pfeffer abschmecken • Mit Reis servieren
300 g	Rindergehacktes (tagesfrisch)	
360 g	Paprika (Bio)	
130 g	Zwiebeln (Bio)	
600 g	Reis (Bio)	
3 EL	Rapsöl	
500 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
250 g	Mais	
100 g	Salsa-Soße	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1661 kJ / 387 kcal

Kohlenhydrate: 64,4 g

Eiweiß: 15,6 g

Fett: 9,3 g

Allergene:

–

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Sojafrikassee mit Reis

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 670 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,17 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.370 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g Reis (Bio)	Zubereitung: • Reis waschen und mit 1,5-facher Wassermenge in einen GN-Behälter geben und im Kombidämpfer bei 100 °C für 20 Minuten dämpfen • Die Sojaschnetzel 5–10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken, die Flüssigkeit abfangen und das Sojagranulat würzen • Die Zwiebeln würfeln, in heißem Öl anschwitzen und mit der aufgefangenen Gemüsebrühe aufgießen • Die Gemüsebrühe aufkochen lassen und das Sojagranulat hinzugeben • Die Spargelstücke, Möhren und Erbsen dazu geben und bissfest garen • Champignons in Scheiben schneiden, scharf anbraten, dann zum Gemüse geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen • Zum Schluss die Soße nach Geschmack würzen und vor dem Servieren die Sahne unterrühren, aber nicht mehr kochen lassen
750 ml Wasser	
300 g Sojaschnetzel ^f	
200 g Zwiebeln (Bio)	
5 EL Rapsöl	
400 g Champignons	
250 g Spargel	
200 g Karotten	
200 g Erbsen (Bio)	
80 g Stärke ^a	
200 g Sojacreme ^f (Bio)	
2,5 L Wasser	
5 EL Gemüsebrühe (Bio)	
1 TL Salz	
1 TL Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1595 kJ / 381 kcal

Kohlenhydrate: 54,4 g

Eiweiß: 20,7 g

Fett: 11,2 g

Allergene:

a = Glutenthaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.



Süßspeisen

Vanillennudeln mit Kirschgrütze

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 560 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Frischkäse durch Hafersahne, Nussmus und Puddingpulver, so können ca. 33 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,17 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.630 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

900 g	Dessertkirschen	Zubereitung: • Kirschen abgießen, den Kirschsafft abfangen und diesen mit Orangensaft vermischen • Das Saftgemisch mit einem Esslöffel Puddingpulver aufkochen lassen und die Kirschen dazugeben • Die Nudeln kochen und anschließend in Milch, Zucker, Zimt sowie dem restlichen Puddingpulver schwenken und zusammen aufkochen lassen • Zum Schluss die Hafersahne mit dem Nussmus unter die gekochten Nudeln geben und zusammen mit der Kirschgrütze servieren
5 EL	Puddingpulver (Vanille)	
100 ml	Orangensaft (Bio)	
700 g	Bandnudeln ^a (Bio)	
500 ml	Milch ^g (Bio)	
150 g	Nussmus ^h (Bio)	
300 g	Hafersahne ^a (Bio)	
1 TL	Salz	
3 EL	Zucker	
1 TL	Zimt (Fair)	
1 Pk	Vanillezucker (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1595 kJ / 381 kcal

Kohlenhydrate: 48,8 g

Eiweiß: 9,3 g

Fett: 17,4 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

g = Milch

h = Schalenfrüchte

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Pfannkuchen mit heißen Kirschen

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 330 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 2.070 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 EL	Sojamehl ^f	Zubereitung: • Sojamehl mit dem Wasser zu einer cremigen Masse verrühren • Weizenmehl, Backpulver, Zucker und Salz vermengen und in eine Schüssel geben • Die vorbereitete Masse sowie die Sojacreme und Sojamilch zugeben und alles zu einem Teig verrühren. • Teig portionsweise in Pfanne geben und in Rapsöl braten • Zum Schluss die Kirschen erwärmen und zu den Pfannkuchen servieren
600 ml	Wasser	
400 ml	Sojamilch ^f (Bio)	
500 g	Weizenmehl ^a	
2 TL	Backpulver	
1 EL	Zucker	
100 g	Sojacreme ^f (Bio)	
1 TL	Salz	
160 ml	Rapsöl	
1 kg	Sauerkirschen	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1807 kJ / 431 kcal

Kohlenhydrate: 56,1 g

Eiweiß: 9,4 g

Fett: 19,4 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Falscher Bienenstich

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 260 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Sahne durch pflanzliche Sahne, so können ca. 52 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,3 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 950 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

75 ml	Eier (Vollei, flüssig) ^c	Zubereitung: • Die Eier mit Zucker, Mehl und Backpulver verrühren • Die Mandelblättchen in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten • Den Teig in eine Springform geben, mit den Mandelblättchen bestreuen und bei 175 °C ca. 20 Minuten backen • Die Hälfte der Sahne mit Milch und Puddingpulver verrühren • Die andere Hälfte der Sahne steif schlagen und unter den Pudding ziehen • Den Kuchen auskühlen lassen, vorsichtig in der Mitte durchschneiden, die Puddingcreme auf den unteren Boden streichen und den Deckel darauf legen
100 g	Zucker	
200 g	Mehl ^a	
1 TL	Backpulver	
50 g	Mandelblättchen ^h (Bio)	
250 ml	Milch ^g	
500 g	Pflanzliche Sahne	
1,5 EL	Butter ^g (Bio)	
4 EL	Puddingpulver (Vanille)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1238 kJ / 296 kcal

Kohlenhydrate: 34,2 g

Eiweiß: 5,9 g

Fett: 15,3 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

c = Eier

g = Milch

h = Schalenfrüchte

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Soßen



Sojanese

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 330 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Rindergehacktes durch Sojagranulat, so können ca. 75 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 2,1 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,12 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 370 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

400 g	Sojagranulat ^f	Zubereitung: • Das Sojagranulat 5–10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken, die Flüssigkeit dabei abfangen und mit Salz und Pfeffer würzen • Sojagranulat in Öl anbraten und gehackte Zwiebeln sowie Knoblauch hinzugeben • Die Tomatensoße und Gemüsebrühe dazugeben • Anschließend die Soße mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und das Ganze gut einkochen
300 g	Tomatensoße	
80 g	Zwiebeln (Bio)	
3 Zehen	Knoblauch	
4 EL	Oliveneöl	
5 TL	Salz	
6 TL	Pfeffer (Fair)	
1 TL	Kräuter der Provence (Bio)	
250 ml	Gemüsebrühe (Bio)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 724 kJ / 173 kcal

Kohlenhydrate: 15,8 g

Eiweiß: 20,7 g

Fett: 5,3 g

Allergene:

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Spinat-Lachs-Soße

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 950 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Sahne durch Hafersahne, so können ca. 19 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,43 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 180 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Seelachsfilet ^d	Zubereitung: • Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in etwas Öl anschwitzen • Gehackten Spinat hinzugeben und mit fein geschnittenem Seelachs anbraten • Mit Brühe ablöschen und mit der Hafersahne aufgießen • Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Dill würzen und mit Mehl binden
40 g	Zwiebeln (Bio)	
500 g	Spinat	
500 g	Hafersahne ^a (Bio)	
500 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
2 Zehen	Knoblauch	
1 EL	Dill	
150 g	Mehl ^a	
165 ml	Rapsöl	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1126 kJ / 286 kcal

Kohlenhydrate: 14,9 g

Eiweiß: 17,3 g

Fett: 15,9 g

Allergene:

a = Glutenthaltiges Getreide

d = Fisch

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Vegane Rahmsoße

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 100 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 0,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,02 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 50 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,3 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

50 g	Zwiebeln (Bio)	Zubereitung: • Die Zwiebeln würfeln, in Margarine glasig dünsten, Vollkornmehl einrühren und kurz mitrösten lassen • Die Gemüsebrühe dazugeben und unter Rühren etwa 10 Minuten kochen lassen • Die Sojacreme hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen • Den Zitronensaft zugeben, kräftig würzen und anschließend in einem Hochleistungsmixer mixen, bis es cremig ist • Die vegane Rahmsoße hält sich frisch vakuumiert und gekühlt etwa eine Woche lang. Frost jedoch mindert die Qualität und die Bindung geht verloren
50 g	Margarine	
1 EL	Vollkornmehl ^a	
350 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
100 g	Sojacreme ^f (Bio)	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
1 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)	
1 EL	Zitronensaft	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 504 kJ / 120,7 kcal

Kohlenhydrate: 4,8 g

Eiweiß: 1,1 g

Fett: 11,1 g

Allergene:

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Das KEEKS-Projekt

Das Projekt „KEEKS – Klima- und Energieeffiziente Küche in Schulen“ ist ein vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) gefördertes Projekt. Das Projekt leistet einen Beitrag zum Klimaschutz, indem die Schulverpflegung hinsichtlich ihrer Klimagas- und Energie-Einsparpotentiale betrachtet und optimiert.

Die Grundlage dafür legte eine umfassende Schulküchen-Analyse und -Begleitung, an der sich die Schulküchen in 23 Kölner Ganztagsgrundschulen beteiligt haben. Der Status quo der Projektschulen wurde erfasst, darunter zum Beispiel die aktuellen Treibhausgas-Emissionen, Energieverbräuche und Kosten der Küchen. Auf Basis dieser Ergebnisse wurden die Potentiale für die Treibhausgas- und Energieeinsparungen erfasst und aufbauend darauf ein Maßnahmenkonzept entwickelt. Dieses Konzept wurde in den Küchen erprobt und optimiert. Bestandteil dessen war außerdem die Identifikation von Problemen und Hemmnissen im Küchenalltag und deren Lösungsansätze. Die umgesetzten Maßnahmen wurden begleitet und evaluiert.

Abschließend gilt es nun – auch mithilfe dieses Kochbuchs –, die gewonnen Erkenntnisse zu verbreiten und einen bundesweiten Ergebnistransfer in der Außer-Haus-Verpflegung anzustoßen.

Klimaschutz und Ernährung

Die **Freisetzung von Treibhausgasen** wie Kohlendioxid, Methan und Lachgas in die Atmosphäre wirkt wie das Glas eines Treibhauses und verhindert, dass Wärme in den Weltraum entweicht. Hierdurch **erwärmt sich die Atmosphäre** und es kommt zum **Klimawandel**.

Im Mittel wird es wärmer, mehr Wasser verdunstet und es kommt häufiger zu extremen Wetterereignissen wie Starkregen, Hitzeperioden und Trockenheit. Die **Klimafolgen** sind demnach die Bedrohung natürlicher Lebensräume und der Landwirtschaft. Aufgrund der Erwärmung schmelzen außerdem die Gletscher, das Grönlandeis und in den nächsten Jahrhunderten auch die Antarktis. Deshalb – und weil das warme Wasser sich ausdehnt – steigt der Meeresspiegel, was Küsten und Küstenstädte bedroht. Viele Menschen werden dann ihre Heimat verlassen müssen.

Die Auswirkungen unserer Ernährung auf das Klima sind dabei nicht direkt erfahr- oder sichtbar. Die Erzeugung von Agrarprodukten und die Zubereitung von Lebensmitteln und Menüs ist ein Prozess mit vielen Stufen und bei jedem Schritt werden Treibhausgase emittiert.

Die Einflüsse auf das Klima beginnen bereits in der **Landwirtschaft**. Besonders hohe Klimawirksamkeit hat hierbei insbesondere die Verwendung von Düngemitteln, die energieaufwendig erzeugt werden müssen und bei deren Verwendung Lachgas entsteht, was um ein Vielfaches klimaschädlicher als dieselbe Menge Kohlendioxid ist. Sehr viel Energie wird auch eingesetzt, wenn Obst und Gemüse in beheizten Treibhäusern gezogen werden. Außerdem hat die Viehzucht hohe Klimawirksamkeit, da insbesondere Wiederkäuer wie das Rind Methanemissionen verursachen, welche das Klima in besonderem Maße negativ beeinflussen. Insgesamt werden weltweit Naturflächen in Agrarflächen umgewandelt und hierbei werden Emissionen freigesetzt und Kohlenstoffspeicher gehen verloren.

Auch die Schritte **Verarbeitung** und Belieferung haben hohe Klimawirkungen, da insbesondere die Aufrechterhaltung der Kühlkette hohe Mengen an Strom verbraucht, wobei Kohlendioxid freigesetzt wird. Die **Belieferung** erfolgt vor allem mit Diesel-LKW. Produkte aus Übersee kommen meist mit dem Schiff, manchmal aber auch mit dem Flugzeug, was 100 bis 200 mal klimaschädlicher als der Schiffstransport ist. Ein erheblicher Teil der erzeugten Nahrungsmittel kommt aber nicht in den Handel, sie werden schon vorab als Abfall entsorgt.

Anschließend folgt die **Zubereitung** in der Küche mit den energieintensiven Schritten Kühlen, Kochen und Abwaschen. Zuletzt sind die großen Mengen der Abfälle relevant, da die weggeworfenen Lebensmittel denselben ökologischen Rucksack tragen wie die verzehrten.



Die Klimawirksamkeit der unterschiedlichen Treibhausgase wird in sogenannte Kohlendioxid-Äquivalente umgerechnet. Durch die Bilanzierung aller relevanten Emissionen kann so die Klimawirksamkeit z. B. von einem Lebensmittel oder einem Gericht angegeben werden: Um diese einheitlich für alle klimawirksamen Gase darzustellen, wird Klimawirksamkeit innerhalb dieses E-Books in Kohlendioxid-Äquivalenten (kg CO₂-Äq) angegeben. Allein bis zum Schultor (also ohne die Energie, die in der Schulküche bei der Zubereitung aufgewendet wird) sind das bspw. ca. 0,5 kg CO₂-Äq. für jedes kg Nudeln bis über 12 kg CO₂-Äq. pro kg Rindfleisch.

Maßnahmen zur Steigerung der Klimaeffizienz

Insgesamt wurden innerhalb des KEEKS-Projekts verschiedene Maßnahmen entwickelt, welche sich in folgende Bereiche gliedern:

- Auswahl der Lebensmittel (treffen)
- Technik (optimieren durch Investitionen)
- Verhalten (im Umgang mit der Technik)
- Abfall (vermeiden)

Grundsätzlich werden im KEEKS-Projekt in den Bereichen Lebensmittel und Menüs drei unterschiedliche Strategien zur Steigerung der Klimaeffizienz verfolgt: Die Vermeidung, die Reduktion (Verringerung) und die Substitution (Ersatz) klimaintensiver Produkte.

Die **Vermeidung** einzelner Produkte kann neben Klimaschutz-Gründen auch religiöse oder gesundheitliche Hintergründe haben. Aus Sicht der Klimaeffizienz ist es beispielsweise sinnvoll, Rindfleisch wegen dessen hoher Klimawirkung zu meiden.

Die zweite Umsetzungsstrategie ist die **Reduktion** von klimaintensiven Produkten. Vorteil dieser Strategie ist, dass auf beliebte Produkte wie Fleisch oder Käse nicht gänzlich verzichtet werden muss. Lediglich der Mengeneinsatz wird reduziert und dementsprechend die Klimawirkung des Produktes. Grundsätzlich sollte aber beachtet werden, dass die Reduktion bekannter Lebensmittel in mehreren Abstufungen durchgeführt werden sollte, damit sich die Kinder langsam an die neuen Mengen gewöhnen können.

Den Abschluss bildet die **Substitutionsstrategie**, also der Austausch bestehender Lebensmittel durch klimaschonendere Alternativen. Rindfleisch kann zum Beispiel durch Schweinefleisch oder Geflügelfleisch mit einer besseren Klimabilanz ersetzt werden. Daneben besteht auch die Möglichkeit, Fleisch- oder Milchprodukte durch rein pflanzliche Produkte auszutauschen.

Dieses Kochbuch deckt dabei den Bereich Lebensmittel und Menüs ab. Die anderen Themen werden in unserem [Leitfaden](#) zur klimaschonenden Schulverpflegung behandelt.

Wie die Umweltauswirkungen berechnet wurden

Kontakt: Guido.Reinhardt@ifeu.de, www.ifeu.de/themen/biomasse-und-ernaehrung/lebensmittel-und-getraenke

Die Umweltauswirkungen der Rezepte wurden vom ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg berechnet (ifeu, Heidelberg, 2019). Es wird darauf hingewiesen, dass die Werte nur für die im Folgenden aufgeführten Randbedingungen verwendet werden sollten, um Fehlinterpretationen zu vermeiden. Einzelne Werte können unter anderen Rahmenbedingungen wie z. B. überwiegende Verwendung von Tiefkühlkost deutlich anders ausfallen. Im Einzelnen gelten für die Berechnung der Umweltauswirkungen folgende Randbedingungen / Vorgehensweisen:

- Betrachtet wird der gesamte Lebensweg der Rezeptportionen, d. h. für alle Lebensmittel, die im Rezept verwendet werden, sind die landwirtschaftliche Produktion einschließlich der vorgelagerten Prozesse (z. B. Düngemittelproduktion), die Verarbeitung, die Verpackung sowie die Logistik und die Distribution / der Einkauf berücksichtigt. Darüber hinaus gehen die am Küchenstandort verursachten Umweltlasten wie z.B. die mit der Kühlung, dem Kochen / Zubereiten, dem Servieren oder dem Spülen verbundenen Energieverbräuche in die Berechnungen ein. Auch sämtliche Abfälle und Verwertungsprozesse sind berücksichtigt.
- Die in den Rezepten eingesetzten Lebensmittel, die Küchentechnik sowie vor- und nachgelagerte Prozesse repräsentieren „durchschnittliche“ Bedingungen für kleine bis mittelgroße deutsche Schulküchen mit relevantem Anteil an Frischküche. Einzelne Lebensmittel sind entsprechend aus dem gewichteten Mittel über die Anteile in- und ausländischer Produktion, die unterschiedlichen Produktionsmethoden wie z. B. Freiland oder Gewächshaus, die Monate eines Jahres (saisonaler / nicht-saisonaler Anbau) sowie über alle damit verbundenen Transporte wie z. B. anteilig See- und Lufttransport abgeleitet. Einzelne Küchenprozesse, insbesondere energieverbrauchende Prozesse und die damit verbundenen Umweltlasten, werden über ein Modell berechnet, das u. a. auf Durchschnittswerten der in den untersuchten Schulküchen vorliegenden Verbräuche basiert, die ebenfalls ein gewichtetes Mittel über die in Abhängigkeit von der Außentemperatur, den Ferienzeiten, dem Krankheitsstand usw. schwankenden Verbräuche darstellen.
- Als methodischer Rahmen dienen die ISO-Normen 14040 & 14044 für Produkt-Ökobilanzen.

Treibhausgas-Fußabdruck:

- Die Berechnung erfolgt nach anerkannten wissenschaftlichen Kriterien (ISO 14067). Darüber hinaus sind Emissionen aus der Landnutzung und aus Landnutzungsänderungen mit einem attributiven Ansatz berücksichtigt.
- Die Werte der Rezepte sind in Gramm Kohlenstoffdioxid-Äquivalenten angegeben. Die Klimawirkung anderer Treibhausgase wie z. B. Methan (CH₄) und Lachgas (N₂O) wird in CO₂-Äquivalente umgerechnet.

Phosphat-Fußabdruck:

- Phosphat ist eine global erschöpfliche Ressource. Es wird in der Regel im Bergbau außerhalb Deutschlands gewonnen. Zum Phosphat-Fußabdruck der Rezepte trägt hauptsächlich das Phosphat bei, das als Düngemittel für die Lebensmittelzutaten benötigt wird. Hinzu kommen Phosphate, die verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt werden.
- Die Werte der Rezepte sind in Gramm Phosphatgestein-Äquivalenten angegeben. Damit wird die Masse an phosphathaltigem Gestein bezeichnet, die für das Rezept verbraucht wird.

Flächen-Fußabdruck:

- Bei der Berechnung erfolgt eine Gewichtung der unterschiedlichen benötigten Flächen nach ihrer jeweiligen Distanz zu einem natürlichen Zustand.
- Die Werte der Rezepte sind in Quadratmeter-Jahren Naturflächenbelegung angegeben. Dafür werden weniger intensiv genutzte Flächen in Äquivalente von vollständig artifiziellen Flächen umgerechnet, die für das Rezept ein Jahr lang belegt werden.

Wasser-Fußabdruck:

- Bei der Berechnung erfolgt eine Gewichtung der unterschiedlichen verbrauchten Wassermengen nach der Wasserknappheit, die in dem Land herrscht, wo der Verbrauch stattfindet.
- Die Werte der Rezepte sind in Litern Wasser-Äquivalenten angegeben. Damit wird das Äquivalent an Wasservolumen von durchschnittlicher Knappheit bezeichnet, das für das Rezept benötigt wird.

Energiebedarf:

- Es wird der Primärenergieaufwand berechnet, der aus nicht-erneuerbaren Ressourcen gedeckt wird.
- Die Werte der Rezepte sind in Kilowattstunden Primärenergie-Äquivalenten angegeben.

Bilderverzeichnis

Titel

- Deckblatt: haywaystarz/fotolia.com

Suppen und Eintöpfe

- Gazpacho – Gemüse Kaltschale: Pixabay, CC0
- Vegane Brokkoli-Lauch-Rahm-Suppe: Pixabay, CC0
- Linsensuppe mit Putenwürstchen: Pixabay, CC0
- Buchstabensuppe mit Gemüse und Veggiwürstchen: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Kürbis-Honig-Ingwer-Suppe: Pixabay, CC0
- Kürbis-Kokos-Suppe: Pixabay, CC0
- Mediterraner Kürbistopf: Pixabay, CC0
- Kohlrabi-Eintopf: Pixabay, CC0
- Wirsingsuppe: Pixabay, CC0
- Spargelcremesuppe: Pixabay, CC0

Nudelgerichte

- Deckblatt: Pixabay, CC0
- Nudeln in Tomatensoße: Pexels, CC0
- Nudeln in Püktchensoße – Brokkolirahmsoße mit Mohn: Pixabay, CC0
- Linsenbolognese mit Nudeln: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Schneller Nudelauflauf: Eigene Abbildung

Kartoffelgerichte

- Deckblatt: Pixabay, CC0
- Kartoffeln, Spinat und Rührtofu: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl: Sabrina Cercelovic - stock.adobe.com
- Kartoffelgratin mit Brokkoli und Blumenkohl: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Reibekuchen mit Apfelmus: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Gnocchi mit Erbsen und Babymöhren: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Schupfnudeln mit Spitzkohl: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund

Gemüsegerichte

- Deckblatt: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund; IZT / Carolin Tietz
- Spinatklöße mit Pilzrahmragout: Pixabay, CC0
- Wintergemüse vom Blech: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Gemüsenugets mit Pommes frites: Pixabay, CC0
- Gemüsepizza: Pixabay, CC0
- Falafel im Brot: Pixabay, CC0
- Sellerieschnitzel: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Mais-Karotten-Bratling: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund

Körner und Mehl

- Deckblatt: IZT / Carolin Tietz
- Bulgur-Salat: Pixabay, CC0
- Chinapfanne mit Dinkelreis: Pixabay, CC0
- Risi-Bisi-Pfanne mit Gemüse und Feta: Pixabay, CC0
- Gemüsereis Lubia Polo: Pixabay, CC0
- Haferflocken-Champignon-Bratlinge: Pixabay, CC0
- Grünkernbratlinge: Gail auf flickr, Patty cake
- Pfannkuchen – Grundrezept: Pixabay, CC0

Fisch

- Deckblatt: Pixabay, CC0
- Seelachsfilet unter einer Gemüsekruste mit Couscous: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Kräuterfisch mit Käse und Reis: Pixabay, CC0
- Fischstäbchen mit Kartoffelpüree: blende40 - stock.adobe.com

Gulasch, Chili, Frikassee

- Deckblatt: IZT / Carolin Tietz
- Soja-Gulasch mit Salzkartoffeln und Rotkohl: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Sojawurstgulasch mit Bohnen: Pixabay, CC0
- Szegediner Tofugulasch: Pixabay, CC0
- Chili con Carne mit Reis: Pixabay, CC0
- Kürbis con Carne: Pexels, CC0
- Frikassee mit Reis: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund

Süßspeisen

- Deckblatt: Pixabay, CC0
- Vanillnudeln mit Kirschgrütze: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Pfannkuchen mit heißen Kirschen: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund
- Falscher Bienenstich: Mufi69/ Sabine Bleyer, Bienenstich

Soßen

- Deckblatt: IZT / Carolin Tietz
- Sojanese: Marco Mayer - stock.adobe.com
- Spinat-Lachs-Soße: Arsheffield auf flickr, Simmering the Spinach/Coconut Sauce
- Vegane Rahmsoße: Javier Lastras auf flickr, Preparamos la Bechamel

Weitere KEEKS-Materialien

Für klimafreundliches Essen in der Schule unterstützt Sie das KEEKS-Projekt mit weiteren Informations- und Bildungs-Materialien

KEEKS-Broschüre Maßnahmen für eine klima- schonende Schulküche	Überblick zum Klimaschutz in Schulküchen für die interessierte Öffentlichkeit
KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Küche	19 praktische Maßnahmen für mehr Klimaschutz in jeder Schulküche
KEEKS-E-Kochbuch mit 50 klimaschonenden Rezepten für die Schulküche (Offline- Version)	Rezeptbuch für die klimafreundliche Schulküche und Außer-Haus-Verpflegung zur Ansicht auf Ihrem Computer oder mobilen Endgerät
KEEKS-Fortbildungsmanual für Praktiker und Lernende in der Schulküche	Schulungsheft mit Aufgaben für Küchenmitarbeiter*innen, Auszubildende, Schüler*innen und Lehrer*innen
KEEKS-Web-App Klimaschonende Schulküche mit vielen Rezepten (Online-Version)	Interaktive klimafreundliche Rezeptesammlung für Pöfi- und Hobby-Köch*innen mit vielen umweltrelevanten Hintergrundinfos im Internet
KEEKS-Transformationskonzept Ein Weg zu mehr Klimaschutz in der Schulküche	Politische und Maßnahmenvorschläge zum Klimaschutz in der Gemeinschaftsverpflegung an Politik und beteiligte Akteure
KEEKS-Videos Klimaschonung in der Schulküche leicht erklärt	Wichtige Aspekte des Klimaschutzes in der Ernährung, kurz und verständlich dargestellt in 10 Videos für Jung und Alt
KEEKS-Poster mit Informationen zur Klimaschonung	Posterausstellung zum Klimaschutz im Ernährungssektor auf 15 Postern

Zu allen Materialien gelangen Sie über die KEEKS-Homepage:
www.keeks-projekt.de



Weitere Informationen: www.keeks-projekt.de