

Dein klimafreundliches Earth Hour Menü

Vorspeise

GRÜNER HUMMUS AUS RADIESCHENBLÄTTERN MIT GERÖSTETEN KARFIOLBLÄTTERN

Für den Hummus

Zutaten

- 1 Bund Radieschenblätter
- 300 g gekochte Hülsenfrüchte (entspricht ca. 1 Dose Kichererbsen oder Canellini-Bohnen, ...)
- 1 TL Zitronen- oder Limettensaft
- ½ Bund frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Dill, ...)
- Kümmel & Kreuzkümmel (gemahlen)
- Salz & Pfeffer
- Optional: 1 TL Öl oder Tahini (Sesammas)

Zubereitung

Radieschenblätter gründlich waschen. Mit Bohnen, Zitronen- bzw. Limettensaft und frischen Kräutern vermengen. Gewürze hinzufügen. Alle Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren.

Für die gerösteten Karfiolblätter

Zutaten

- Blätter eines Karfiolkopfs
- 3 TL Öl
- Chili, Kümmel, Kurkuma
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blätter des Karfiolkopfs entfernen, gründlich waschen, schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit Öl und Gewürzen vermengen. Im Backofen für 10–20 Minuten knusprig backen. Etwas länger im Ofen werden sie zu leckeren Chips. Aus dem Ofen nehmen. Gemeinsam mit Hummus servieren und genießen!



Du möchtest gerne mehr über nachhaltige Ernährung erfahren? [Entdecke hier deine Superpower](#)



Hauptspeise

GEMÜSE PATTYS

Zutaten

- 4 trockene Semmeln
- 2 (Bio-)Eier
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine handvoll (Bio-)Käsereste
- Gemüsereste
- Gewürze (nach belieben)
- Salz & Pfeffer
- Öl zum braten

Zubereitung

Die Semmeln in 500 Milliliter Gemüsebrühe einweichen. Wenn sie bereits weich sind, die überschüssige Flüssigkeit gut aus den Semmeln ausdrücken, damit die Masse nicht zu weich ist und die „Pattys“ gut geformt werden können.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut durchmischen. Anschließend die Semmelpuffer in der Pfanne goldbraun backen. Nach Belieben einfach so oder mit Gemüse, Salat oder Fleisch servieren und genießen.

Mehr grandios
klimafreundliche
Rezepte findest du
online in unserem
Kochbuch:
Der beste Rest

Nachspeise

SCHEITERHAUFEN**Zutaten**

- 2 altbackene Semmeln
- 3 (Bio-)Eier
- 1/8 L (Bio-)Apfelsaft
- 40 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- Schale von 1 Zitrone , abgerieben
- 2 Äpfel (ca. 300 g)
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Honig
- 2 EL gehackte Mandeln
- 50 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- (Bio-)Butter oder Margarine zum einfetten der Auflaufform
- Optional: 2 EL rum

Zubereitung

Die Semmeln in 500 Milliliter Gemüsebrühe einweichen. Wenn sie Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Semmeln in dünne Scheiben schneiden und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten leicht bräunlich rösten.

Eier trennen. Dotter mit Apfelsaft, Kristall- und Vanillezucker, Zimt und Zitronenschale in einer Schüssel verquirlen. Äpfel schälen (optional), vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Anschließend mit Zimt, Rosinen, Honig, Mandeln und Vanillezucker vermengen. Nach Geschmack 2 Esslöffel Rum dazugeben. Auflaufform einfetten und mit 1/3 der Semmelscheiben auslegen. Mit etwa 1/3 Apfelsaft beträufeln und anschließend die halbe Menge der Apfelspalten darauf verteilen. Vorgang wiederholen. Abschließend mit den restlichen Semmelscheiben belegen und mit dem übrigen Apfelsaft begießen.

Die Form abdecken und auf mittlerer Schiene backen. Währenddessen Eiklar in einer Schüssel zu steifem Eischnee schlagen. Prise Salz und Zucker nach und nach einschlagen und nochmals steifschlagen. Nach 45 Minuten den Eischnee auf den Scheiterhaufen auftragen, glattstreichen und bei 200 Grad für etwa 10 Minuten überbacken. Den Scheiterhaufen warm in Portionen teilen, mit Staubzucker bestreuen und genießen.