

Klimafreundlich Kochen & Genießen

Gut für's Klima
regional, saisonal und alltagstauglich

Bruschetta
aus Brot-und Gemüseresten

Chili sin Carne

Zu schade für die Tonne Eis



AggerEnergie
Kochstudio 02261 3003-120

Bruschetta aus Brot- und Gemüseresten

Für 12 Scheiben mit Brot- oder Gemüseresten der Saison

Baguettescheiben Ciabattascheiben Graubrotscheiben	oder mit	
Olivenöl Knoblauch		beträufeln und in einer Pfanne knusprig rösten. Danach nach Geschmack mit einreiben.
Fenchel, Tomate, Paprika, Pilze, Zucchini, u.s.w.		Gemüsereste der Saison: putzen je nach Sorte halbieren, in Scheiben, Würfel oder Streifen schneiden.
1 Knoblauchzehen 1 Zwiebel ½ rote Chilischote		pellieren, davon eine fein hacken. pellieren, fein würfeln. entkernen und fein würfeln.
1 EL Olivenöl		in eine Pfanne geben, die Zwiebeln, den gehackten Knoblauch und die Chiliwürfel darin anbraten, aus der Pfanne nehmen.
2 EL Olivenöl Salz Zitronenschale gehackte Petersilie oder Thymian		Vorbereitetes Gemüse in anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Chili zugeben und kurz weiterbraten. Mit und vielleicht würzen. Kräuter nach Geschmack zum Beispiel zugeben.
		Gemüse auf die Brotscheiben geben und warm oder kalt servieren.

Alternative: Frischkäse oder Sour Cream auf die Brote geben und dann erst das Gemüse. Eventuell noch mit Parmesanspänen, Mozzarella oder geriebenem Käse garnieren. Als Topping schmecken außerdem je nach Gemüsesorte Schnittlauch, geriebener Meerrettich, Radieschenscheiben und geröstete Körner.

Chili sin Carne - eine leckere Alternative ohne Fleisch

Für 6 Portionen

- | | | |
|--------|---|--|
| 2-3 | Hände rote Linsen | in einem Sieb waschen (diese sind der Fleischersatz, liefern dir Eiweiß und sind nachher leicht verkocht). |
| 1 | Zwiebel | pellieren und in kleine Würfel schneiden. |
| 3 | Tomaten | waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden (im Winter nimmst du eine kleine Dose stückige Tomaten). |
| 1 | Paprikaschoten | halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. |
| 1 | Dose Mais (340 g) | und |
| 1 | Dose Kidneybohnen (400 g) | öffnen und in ein Sieb abgießen. |
| 2 EL | Olivenöl | in einen Topf geben, die Linsen und Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten, ab und zu umrühren. |
| 2 EL | Tomatenmark | mitbraten, dann Paprikastücke und Tomatenwürfel zufügen. |
| 400 ml | Gemüsebrühe | herstellen und mit |
| 500 g | passierten Tomaten (Dose und Päckchen), | den Mais und die Kidneybohnen dazugeben. Deckel auf den Topf geben und ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. |
| | | Dann geht es ans Würzen mit: |
| 1 TL | Salz | |
| | Chilipulver (Achtung scharf) | |
| 1 Pr. | Kreuzkümmel | |
| | geräuchertes Paprikapulver | |
| 1 EL | Balsamicoessig | |

Tipp: Magst du Knoblauch? Dann gib doch eine gepellte Zehe mit ins Chili sin carne. Chili kannst du mit Fladenbrot, geriebenem Käse, Taco Chips, Petersilie und Saure Sahne oder Schmand servieren. Natürlich kannst du mit Tabasco oder Chilipulver nachwürzen. Du kannst Chili sin Carne auch in Tortillafladen geben und mit Salat und Käse aufrollen.

Zu schade für die Tonne Eis

Superreifes Obst	vor der Tonne retten und einfach für mindestens 24 Stunden einfrieren. Dann mit einem Pürierstab oder Küchenmaschine cremig rühren. Zum Schluss etwas
Cashewmus oder Joghurt oder Quark	unterheben.

Nach Geschmack

1. Frische Minze mit Zucker und Orangenschale mischen und als Topping auf dem Eis verteilen oder
2. Schokostücke, Schokoriegel in Stücken oder Plätzchenstücke unter das Eis heben oder
3. Nutallareste unterheben
4. Marmelade unterheben
5. Schokoladenreste reiben und als Topping nutzen.
6. Obst auf Spieße geben und dazu servieren.