

KLIMAFREUNDLICH GENIESSEN:

Unsere Klimaretterter-Rezeptvorschläge:

Kartoffel-Früblingsgemüse-Pfanne mit veganem Bärlauch-Haselnuss-Pesto

Zutaten für 4 Personen:

- Kleine Kartoffeln mit Schale, 600 g
- Blattspinat, 200 g
- Champignons, 200 g
- Lauch, 50 g
- Karotten, 50 g
- Sellerie, 40 g
- Zwiebeln, 20 g
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Thymian



1. Kartoffeln mit der Schale gar kochen, kalt stellen und dann schälen und vierteln.
2. Blattspinat waschen, Karotten schälen und in Stifte schneiden, Sellerie schälen und in Stifte schneiden, Champignons waschen und vierteln, Lauch waschen und in Ringe schneiden, Zwiebel in Ringe schneiden.
3. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln goldbraun anbraten.
4. Nacheinander Zwiebelringe, Lauch, Karotten- und Selleriestifte sowie die geviertelten Champignons hinzufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen.
6. Die Pfanne kurz mit einem Deckel versehen und das Gemüse garen. Das Gemüse sollte noch knackig sein und eine frische Farbe behalten.
7. Kurz vor Ende der Garzeit den Blattspinat hinzufügen, da dieser eine sehr kurze Garzeit hat. Final abschmecken.

Tip: Zur Spargelzeit kann das Gericht durch geschnittenen Spargel bereichert werden. Die Kartoffel-Früblingsgemüsepfanne schmeckt sehr gut mit einem veganen Bärlauch-Haselnuss-Pesto.

KLIMAFREUNDLICH GENIESSEN:

Unsere Klimaretterter-Rezeptvorschläge:

Veganes Bärlauch-Haselnuss-Pesto

Zutaten für 4 Personen:

- Bärlauch, 100 g
- Haselnusskerne gehackt, 80 g
- Olivenöl, 160 ml
- Salz und Pfeffer

1. Den Bärlauch waschen und grob klein schneiden.
2. Die gehackten Haselnusskerne leicht in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.
3. Den Bärlauch und die gehackten Haselnüsse in einem Mörser oder einen Mixer geben.
4. Nach und nach das Olivenöl hinzugeben und mixen, bis eine Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Beim Einkauf der Produkte ist soweit wie möglich auf regionalen Einkauf zu achten.

