



Tipps für's energiesparende Kochen

Foto: Ökokiste e.V.

Liebe Kund*innen,

der Winter hat sich schon mal mit Kälte und Schnee gezeigt. Für Wärme im Haus und im Magen sind wir deshalb besonders dankbar. Dabei sind wir gerade alle angehalten, Energie zu sparen. Hier haben wir Ideen für die Küche: Das Wasser im Wasserkocher statt auf dem Herd kochen. Deckel auf den Topf! Den Schnellkochtopf für z.B. Kartoffeln verwenden. Zum Essen aufwärmen nicht den ganzen Ofen einheizen- manchmal reicht die Pfanne. Die Herdplatte und den Backofen eher ausschalten, als das Gericht fertig ist - die Resthitze reicht zum weich werden. Generell lässt sich sagen, dass weniger Fleisch und mehr regionale Produkte zu einer deutlich geringeren Energieaufwendung für Nahrungsmittel beitragen.

So geht energiesparsames Kochen: Mit One-Pot-Gerichten, also Gerichten, die nur in einem Topf gekocht werden. Klassisch ist das Suppe, aber auch Pasta, Risotto und Currys gehören dazu. Rohkost ist ebenso sehr energiesparfam. Denn Vitalstoffe bleiben erhalten und das ganz ohne Kochen. Unsere Rezepte sind passend zum Thema.

Wochenrezepte

Steckrübensuppe mit Steinpilzen

10g getrocknete Steinpilze, 500g Steckrübe, 250g Möhre, 250g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 3 EL Pflanzenöl, 800ml Gemüsebrühe, 200ml Sojasahne, 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

- Pilze in 75ml lauwarmem Wasser 15 Min. einweichen.
- Steckrübe, Möhre und Kartoffeln klein schneiden. Zwiebel würfeln. Öl in einem Topf erhitzen.
- Darin Zwiebel und Gemüse andünsten. Nach 10 Min. Gemüsebrühe und Pilze mit Einweichwasser dazugießen, aufkochen. Ca. 20 Min. zugedeckt köcheln. Suppe pürieren, Sahne unterrühren, einmal aufkochen lassen. Salzen & pfeffern. Petersilie feingehackt unterrühren.

One-Pot Romanesco-Paprika-Pasta

1 Romanesco, 1 rote Chili, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika, 100g Räuchertofu, 4 EL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, 100g geriebener Käse, 200g Penne-Nudeln, 1 Zitrone

- Romanesco in kleine Röschen teilen. Chili entkernen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Paprika und Tofu in kleine Würfel schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen. Tofu, Romanesco, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin 5 Min. dünsten. Gemüsebrühe, Sahne, geriebener Käse und Nudeln zugeben, aufkochen und zugedeckt 15 Min. kochen, gelegentlich umrühren.
- Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Die fertige Pasta mit Saft und Schale abschmecken.

Steckrüben-Romanesco-Curry

500g Steckrüben, 100g Karotten, 200g Black Forest Tofu, 1 Zwiebel, 1 Romanesco, 150g rote Linsen, 500 ml Wasser, 3 EL Öl, 2 TL Curry, Salz, Pfeffer

- Steckrüben, Karotten und Tofu in 1x1 cm Stücke schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Romanesco in Röschen teilen.
 - Öl in einem Topf erhitzen, Steckrüben, Tofu, Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen.
 - Linsen und Curry dazugeben und kurz anrösten lassen. Romanesco dazu. Mit Wasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze etwa 15 Min. (bis Linsen gar sind) köcheln lassen.
 - Ist das Gemüse gar, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag: Mit etwas Grün wie Kresse, Petersilie oder Frühlingszwiebeln garnieren.
- Alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Produkt der Woche



Online-Weihnachtsbummel bei LOTTA

Weihnachtszeit bei www.lotta-karotta.de

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Weihnachtsbummel durch unseren Online-Shop. Hier finden Sie Zutaten für Ihre Weihnachtsbäckerei und Adventskalender für Ihre Liebsten. Haben Sie schon was Feines, Kleines für den Nikolausschuh? Der Bestellschluss für die Bio-Weihnachtsbäume endet am 1. 12. Ihr Baum wird am 10. 12. zur Abholung bei uns in Rittmarshausen bereitstehen. Am gleichen Tag können Sie auch über unseren Weihnachtsbasar schlendern und in der Gärtnerei bei einer Hecken-Pflanzaktion teilnehmen. Für Ihr Weihnachtsmenü haben wir für Sie Bio-Weihnachtsfleisch aus der Region, sowie Fisch und Fleisch über unsere Großhändler. Der Bestellschluss für das Fleisch ist bereits der 4. 12.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999