

Wintermenü

Vorspeise

Winterliche Kürbissuppe

(ca. 0,8 kg e-CO₂)

(pro Portion: 205 kcal. / 857 kJ, 4,73 g Eiweiß, 12,18 g Fett, 17,58 g Kohlenhydrate)

Hauptgang

Pilzgulasch mit Spätzle

(ca. 2,56 kg e-CO₂)

(pro Portion: 555 kcal. / 2320 kJ, 26,18 g Eiweiß, 14,80 g Fett, 73,63 g Kohlenhydrate)

Dessert

Bratapfel mit Vanillesauce

(ca. 0,9 kg e-CO₂)

(pro Portion: 417 kcal. / 1730 kJ, 8,23 g Eiweiß, 15,07 g Fett, 55,0 g Kohlenhydrate)

Es ist Winter und an dieser Stelle soll nun ein Rezept geboten werden, welches Rücksicht auf einen möglichst niedrigen CO₂-Fußabdruck nimmt und „trotzdem“ (und das als Hauptsache) ausgesprochen lecker ist. Kürbissuppe ist immer schmackhaft und in Kombination mit Apfel und Zimt schmeckt sie besonders winterlich. Man kann den Apfelsaft auch gerne gegen Cider (einen britischen/irischen Apfelwein) austauschen. Das Pilzgulasch kann nach Belieben auch mit anderen Beilagen wie Nudeln, Klößen oder auch Reis serviert werden, wobei anzumerken ist, dass der CO₂-Fußabdruck von Reis nicht der beste ist. Der CO₂-Fußabdruck ist allerdings wie immer nur ein Näherungswert, da leider nicht alle Zutaten in den gängigen CO₂-Rechnern zu finden sind und durch „ähnliche“ Zutaten ersetzt werden müssen.

Winterliche Kürbissuppe

Zutaten:

750 g	Hokkaido-Kürbis
300 g	Zwiebeln
300 g	Karotten
150 g	Kartoffeln
900 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Apfelsaft
250 ml	Sojasahne
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt, Petersilie, Öl

Zubereitung

Den Kürbis zerteilen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Karotten und die Kartoffeln ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln darin leicht bräunen. Kürbis-, Karotten- und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Apfelsaft ablöschen und diesen leicht einkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe für ca. 20 min. leicht köcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren. Die Sojasahne (und je nach Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe) hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und ein wenig Zimt abschmecken. Mit etwas gehackter Petersilie dekorieren.



Pilzgulasch mit Spätzle

Zutaten für das Pilzgulasch:

1200 g	Champignons
400 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Öl
4 EL	Paprika, edelsüß
3 EL	Tomatenmark
180 ml	Weißwein
600 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Sojasahne
2 Bund	Petersilie
10 g	Steinpilze, getrocknet
	Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft



Zubereitung

Die Zwiebeln würfeln und in einem Topf anbraten. Die Champignons (je nach Größe halbieren oder vierteln) dazugeben und kurz mitbraten. Die vorher für etwa 10 min. in lauwarmem Wasser eingeweichten Steinpilze fein hacken und dazugeben. Paprika und Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen, diesen leicht einkochen lassen und dann die Gemüsebrühe angießen. Für ca. 15 min. köcheln lassen. Die Sojasahne und die fein gehackte Petersilie hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für die Dinkelspätzle:

600 g	Dinkelmehl
480 ml	Wasser
	Salz, Muskat

Zubereitung

Dinkelmehl, Wasser etwas Salz und eine Prise Muskat in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verkneten. Wasser mit einer Prise Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Spätzle mit einer Spätzle-Pressen in das leicht wallende Wasser pressen. Etwa eine Minute köcheln lassen und mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.

Bratapfel mit Vanillesauce

6	Äpfel
2 EL	Rosinen
150 g	Marzipanrohmasse
5 EL	Mandeln, gehackt
5 EL	Apfelsaft
2 EL	Rum
500 ml	Sojamilch
25 g	Speisestärke
50 g	Rohzucker
1	Vanilleschote und Zimt



Zubereitung

Die Marzipanrohmasse in Stücke schneiden. Die Rosinen, gehackten Mandeln, Apfelsaft, Rum und eine Prise Zimt dazugeben und zu einer weichen Masse verarbeiten (je nach Geschmack eventuell etwas mehr Apfelsaft oder Rum verwenden). Die Kerngehäuse der Äpfel ausstechen und mit der Marzipanmasse füllen. Auf ein Blech geben und bei 160 °C ca. 25 min. braten.

Währenddessen die Sojamilch mit dem Mark einer Vanilleschote, dem Zucker und der Speisestärke vermischen und in einem Topf unter Rühren erhitzen bis die Sauce eindickt und kurz aufkocht.

Die Bratäpfel auf Teller anrichten und mit der Vanillesauce übergießen.

**Wir wünschen gutes Gelingen und
viel Freude beim Genießen!**