

Mach Dich

# KLIMASCHLAU



KLIMASCHLAU  
FRÜHLINGSREZEPTE



## INFO

Um kochbegeisterte Klimafreundinnen und Klimafreunde das ganze Jahr mit saisonalen Rezeptideen zu inspirieren, folgt für jede Jahreszeit ein eigenes klimaschlaves Kochbuch! Hier erfahren Sie mehr: [www.klimaschlau.wien.at](http://www.klimaschlau.wien.at)



Frau Schlaw



Herr Gscheid

## KLIMASCHLAUE FRÜHLINGSREZEPTE

Der fortschreitende Klimawandel hat gravierende Auswirkungen für Menschen und Umwelt und muss aufgehalten werden. Das Wiener Klimaschutzprogramm (KliP Wien) unter der Patronanz des Bürgermeisters der Stadt, Dr. Michael Häupl, leistet einen wichtigen Beitrag, die schädlichen Treibhausgasemissionen zu reduzieren.

Im Rahmen der aktuellen Initiative „Mach dich klimaschlau“ werden komplexe Erkenntnisse der Klimaforschung verständlich vermittelt und praktische Tipps erarbeitet, die jede und jeder sofort umsetzen kann. Denn Klimaschutz beginnt im eigenen Haushalt.

In diesem Sinne präsentieren Herr Gscheid und Frau Schlaw, die beiden Maskottchen der Aktion, die „Klimaschlauen Frühlingsrezepte“. Denn sie wissen: „Saisonales Obst und Gemüse garantieren das ganze Jahr eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Kurze Transportwege regionaler Zutaten leisten zudem einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz.“

Die Rezepte wurden vom Wiener Krankenanstaltenverbund zusammengestellt, der seit 1999 mit biologischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln kocht. Die Rezepte sind vegetarisch, weil weniger Fleischkonsum nachweislich das Wohlbefinden steigert und auch der Umwelt gut tut.

**Der Krankenanstaltenverbund und das Wiener Klimaschutzprogramm wünschen viel Freude beim Nachkochen und Genießen!**



## ERDÄPFELCREMESUPPE



4 Personen



35 min



Vorspeise



139 / Portion

### ZUTATEN

400 g Erdäpfel  
1 l Wasser  
50 g Karotten  
40 g Mehl glatt  
50 g Sellerie  
50 g Lauch  
20 g Butter  
125 g Rahm

**Gewürze**  
Salz, Pfeffer,  
Majoran,  
Kräutersalz



### Zubereitung

- Erdäpfel, Karotten und Sellerie waschen, schälen und in Stücke schneiden
- Lauch in feine Ringe schneiden
- Butter erhitzen und Gemüse darin anschwitzen
- Gemüse mit Wasser aufgießen und mit Kräutersalz, weißem Pfeffer, Salz und Majoran würzen
- Gemüse weichkochen
- Für die Einbrenn Mehl in Butter anschwitzen und mit Wasser aufgießen
- Rahm zugeben
- Die Einbrenn mit dem Schneebesen in die Suppe einrühren und kurz aufkochen lassen
- Abschmecken und servieren

## POLENTASCHNITTE SÜSS AUF ERDBEERFRUCHTSPIEGEL



4 Personen



2 h



Hauptspeise



717 / Portion

### ZUTATEN

280 g Maisgrieß  
300 ml Wasser  
6 Eier  
400 ml Vollmilch  
80 g Kristallzucker  
360 g Erdbeeren  
50 g Butter

**Gewürze**  
Vanillezucker nach  
Geschmack  
Salz, Zimt



### Zubereitung

- Maisgrieß in Wasser, Vollmilch und Vanillezucker aufkochen und langsam weichkochen (quellen lassen), bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen wurde
- Auskühlen lassen (Zimmertemperatur)
- Obst schälen und blättrig oder klein würfelig schneiden
- Butter mit Kristallzucker und Eiern schaumig rühren
- Die Masse mit dem Obst (ohne Saft), einer Prise Salz und etwas Zimt unter die ausgekühlte Grießmasse heben
- Eine befettete und gebröselte Backform oder kleine Einzelportionsschalen (z. B. Dariolform) vorbereiten
- Masse einfüllen
- Bei 170°C für ca. 35 Minuten goldbraun backen
- Auskühlen lassen und portionieren
- Für den Fruchtspiegel Beeren einzuckern und pürieren
- Mit Staubzucker bestreuen und auf Fruchtspiegel servieren

# GRIESSAUFLAUF AUF ERDBEERFRUCHTSPIEGEL



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



730 / Portion

## ZUTATEN

150 g Weizengrieß grob  
700 ml Milch  
60 g Butter  
1 Ei  
60 g Staubzucker  
1 Zitrone unbehandelt

40 g Kristallzucker  
Butter zum Befetten  
250 g Erdbeeren



## Zubereitung

- Grieß mit Milch aufkochen und abkühlen lassen
- Butter mit Staubzucker schaumig rühren, Eidotter langsam dazugeben und mit abgeriebener Zitronenschale abschmecken
- Eiklar mit Kristallzucker zu Schnee schlagen
- Erkalten Grieß mit der schaumigen Masse vermengen und verrühren, zuletzt den Eischnee unterheben
- Masse in eine befettete Backform füllen
- Bei 150°C für ca. 45 Minuten backen
- Mit Fruchtspiegel (Beeren einzuckern und pürieren), Apfelmus oder Zwetschgenröster servieren

## TIPP!

Bevorzugen Sie beim Kauf frische Lebensmittel und verzichten Sie auf Tiefkühlwaren. Denn diese werden oft schon beim Hersteller lange gelagert. Auch zu Hause ist die Lagerung extrem energieaufwendig. Optimal ist Obst und Gemüse aus der Saison. Erdbeeren haben in Österreich in den Monaten Mai und Juni Saison.



## SPAGHETTI MIT SOJASUGO BOLOGNESEART UND BLATTSALAT

 4 Personen  35 min  Hauptspeise  Kcal 220 / Portion

### ZUTATEN

150 g Sojagranulat  
120 g Zwiebeln weiß  
20 g Butter  
60 g Karotten  
60 g Sellerie  
60 g Gelbe Rüben  
160 g Paradeiser geschält  
160 g Paradeismark  
400 g Spaghetti

**Gewürze**  
Knoblauch, Kräutersalz,  
Oregano, Basilikum,  
evt. Salbei

### Zubereitung

- Zwiebeln würfelig schneiden, in Butter oder Olivenöl anschwitzen und mit Gemüsefond aufgießen
- Paradeiser kurz in heißem Wasser brühen, schälen und grob schneiden
- Sojagranulat, Paradeiser und Paradeismark hinzugeben und kochen lassen, bis das Sojagranulat weich ist
- Karotten, Sellerie und gelbe Rüben in Streifen schneiden und mitkochen
- Mit gepresstem Knoblauch, Kräutersalz, Oregano, Basilikum und eventuell Salbei würzen
- Spaghetti „all dente“ (bissfest) kochen und dem Sojasugo anrichten
- Als Beilage empfehlen wir Blattsalat mit Balsamico- oder Kräuterdressing

### TIPPI!

Im Frühjahr sind Paradeismark und geschälte Paradeiser aus der Dose ein guter Ersatz zu energieaufwendig produzierten Glashaushwaren.



## SEMMELEKNÖDEL MIT CHAMPIGNONSAUCE

 4 Personen  1 h  Hauptspeise  Kcal 510 / Portion

### ZUTATEN

**Semmelknödel**  
3 Eier  
200 g Semmelwürfel  
40 g Butter  
40 g Mehl glatt  
160 ml Milch  
Petersilie gehackt  
150 g Zwiebeln

**Champignonsauce**  
20 g Butter  
800 g Champignons  
100 g Mehl glatt  
200 g Sauerrahm  
Zitronensaft  
200 g Zwiebeln weiß

**Gewürze**  
Kräutersalz und  
Pfeffer gemahlen

### Zubereitung Semmelknödel

- Eier, Milch und Mehl gut verquirlen
- Die zerlassene Butter über die Semmelwürfel geben und mit der Ei-Mischung vermengen
- Die Petersilie waschen, trocknen, klein hacken und mit der Masse vermengen
- Gut verrühren und mit Salz abschmecken
- Nach Geschmack mit fein gehackten und in Öl angeschwitzten Zwiebeln verfeinern
- Masse 10 Minuten rasten lassen
- Mit nassen Händen Knödel formen und in ausreichend Salzwasser vorsichtig 20 Minuten lang kochen

### Zubereitung Champignonsauce

- Champignons in feine Scheiben und Zwiebeln klein würfelig schneiden
- Beides in Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit wenig Wasser aufgießen
- Mit etwas Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer würzen
- Den glattgerührten Sauerrahm dazugeben und kurz aufkochen lassen
- Semmelknödel mit der Champignonsauce auf einem Teller anrichten



# GEMÜSELAIBCHEN MIT KRÄUTERSAUCE



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 532 / Portion

## TIPPI!

Aus den Schälrückständen von Wurzelgemüse kann ein Gemüsefond zum Verfeinern von Säften oder Suppen gewonnen werden.



### Zubereitung Gemüselaiichen

- Gemüse schälen, Sellerie, gelbe Rüben, Zucchini und Karotten mit einer Reibe oder dem Gemüsehobel fein reiben
- Gemüse gemeinsam kurz anrösten
- Eier, Semmelbrösel und Mehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch gut würzen
- Mit der Gemüsemischung vermengen und kurz rasten lassen
- Laibchen formen und auf ein Backblech legen
- Bei 150°C für ca. 45 Minuten braten

### Zubereitung Kräutersauce

- Butter zerlassen, Mehl beifügen und verrühren bis die Masse glatt ist
- Masse mit Milch aufgießen und solange kochen lassen, bis der Mehlgeschmack vergangen ist
- Die Kräuter fein hacken und dazugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen
- Kurz kochen lassen
- Zum Schluss mit Schlagobers verfeinern
- Gemüselaiichen und Kräutersauce auf einem Teller anrichten

## ZUTATEN

### Gemüselaiichen

200 g Sellerie  
200 g gelbe Rübe  
200 g Zucchini  
200 g Karotten  
2 Eier  
160 g Semmelbrösel  
100 g Mehl glatt  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch

### Kräutersauce

40 g Mehl glatt  
40 g Kräuter  
nach Saison  
40 g Butter  
400 ml Milch  
80 ml Schlagobers  
Gewürze: Kräutersalz und Pfeffer weiß, gemahlen



## GRIECHISCHER SPINATSTRUDEL MIT KNOBLAUCHSAUCE



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



734 / Portion

### ZUTATEN

#### Spinatstrudel

230 g Mehl glatt  
130 ml Wasser  
40 ml Öl

1 kg Blattspinat  
240 g Schafkäse  
1 Ei

125 g Rahm  
Gewürze: Knoblauch,  
Pfeffer, Salz

#### Knoblauchsauce

400 ml Milch  
40 g Butter  
40 g Mehl glatt

80 ml Schlagobers  
Gewürze: Knoblauch  
gepresst, Kräutersalz,  
Pfeffer weiß, gemahlen,  
evt. Gemüsefond



#### Zubereitung Spinatstrudel

- Mehl und Wasser mit dem Öl zu einem glatten Teig rühren
- Den Teig mit Öl bestreichen und 20 Minuten rasten lassen
- Blattspinat in Streifen schneiden, leicht dämpfen und die Flüssigkeit ausdrücken
- Gewürfelten Schafkäse untermischen
- Mit Salz, Pfeffer und gepresstem Knoblauch würzen
- Masse mit Ei und Rahm vermengen
- Teig ausrollen, ziehen und mit der Masse füllen
- Strudel rollen, auf ein Backblech legen, mit einer Gabel einstechen und mit Ei bestreichen
- Bei 180°C für 30 Minuten backen

#### Zubereitung Knoblauchsauce

- Butter zerlassen, Mehl beifügen und verrühren, bis Masse glatt ist, mit Milch aufgießen und solange kochen lassen, bis der Mehlgeschmack vergangen ist
- Den Knoblauch schälen, zerdrücken und dazugeben, mit Kräutersalz, Pfeffer und eventuell mit Gemüsefond würzen
- Kurz kochen lassen
- Zum Schluss mit Schlagobers verfeinern
- Spinatstrudel portionieren und mit Knoblauchsauce auf einem Teller anrichten

## ERDÄPFELSCHMARRN MIT CREMESPINAT UND EI



4 Personen



45 min



Hauptspeise



482 / Portion

### ZUTATEN

#### Erdäpfelschmarrn

1 kg Erdäpfel  
250 g Zwiebeln  
Gewürze: Salz,  
Pfeffer, Majoran,  
Kümmel gemahlen

#### Cremespinat

1 kg Blattspinat  
40 g Butter  
40 g Mehl  
75 ml Obers  
250 ml Gemüsefond  
150 g Zwiebeln  
Gewürze: Salz, Pfeffer,  
Muskatnuss gemahlen

4 Eier



#### Zubereitung Erdäpfelschmarrn

- Erdäpfel mit Schale kochen, schälen und in Scheiben schneiden
- Mit angeschwitzten Zwiebeln in der Pfanne vermengen und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken

#### Zubereitung Cremespinat

- Zwiebeln anschwitzen, Spinat dazugeben, mit Gemüsefond aufgießen und mit Stabmixer durchmischen
- Für die Einbrenn Mehl in Butter anschwitzen und mit Wasser aufgießen, Einbrenn der Spinatmasse beigegeben
- Aufkochen lassen und mit Obers verfeinern
- Nach Geschmack mit Spiegelei, hartgekochtem Ei oder pochiertem Ei servieren



## SPINATPALATSCHINKE ÜBERBACKEN



4 Personen



35 min



Hauptspeise



Kcal 503 / Portion

### ZUTATEN

180 g Mehl glatt  
600 ml Vollmilch  
4 Eier  
Sonnenblumenöl  
600 g Blattspinat  
40 g Zwiebeln weiß  
240 ml Sauerrahm  
60 g Schnittkäse gerieben

**Gewürze**  
Knoblauch nach  
Geschmack, Salz,  
Pfeffer gemahlen,  
Kümmel gemahlen,  
Muskatnuss gemahlen



### Zubereitung

- Mehl, Milch und 2 Eier mit einem Schneebesen oder einem Handmixer zu einem glatten, eher dünnflüssigen Teig verrühren
- In einer Palatschinkenpfanne wenig Fett heiß werden lassen und soviel Teig hineingießen, bis der Boden dünn bedeckt ist, bei mäßiger Hitze auf beiden Seite hellbraun backen
- Blattspinat vom Strunk befreien und waschen, große Blätter teilen
- Zwiebel würfelig schneiden
- Blattspinat, Zwiebel und gepressten Knoblauch vermengen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss abschmecken, in Fett anschwitzen
- Palatschinke füllen und in eine eingefettete Backform legen
- Rahm, Käse und 2 Eier mit etwas Salz verrühren und über die Palatschinken gießen
- Bei 200°C für ca. 10 Minuten goldbraun backen

## NUDELAUFLAUF MIT GEMÜSE UND BLATTSALAT



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 729 / Portion

### ZUTATEN

280 g Bandnudeln  
1 kg Gemüse  
der Saison  
100 g Käse gerieben  
10 g Butter

**20 g Gewürze**  
Kräutersalz, Pfeffer,  
Oregano, Basilikum,  
Liebstöckel

**Bechamel**  
70 g Butter  
680 ml Milch  
50 g Mehl glatt  
1 Ei

### Zubereitung

- Bandnudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abseihen und kalt abschrecken
- Für die Bechamelsoße Mehl in der Butter anschwitzen und mit Milch aufgießen, aufkochen lassen, bis der Mehlgeschmack vergangen ist, auskühlen lassen und danach das Ei verquirlen und unter die Bechamelsoße rühren
- Das Gemüse waschen, schälen, schneiden und leicht dämpfen
- Nudeln mit Gemüse vermengen und würzen
- Die Nudel-Gemüsemischung mit zwei Dritteln der Bechamelsoße vermengen
- Masse in eine befettete Backform füllen und glatt streichen
- Den Rest der Bechamelsoße mit der Hälfte des Käses vermengen und über die Masse streichen, mit der anderen Hälfte des Käses bestreuen
- Bei 150°C für ca. 45 Minuten backen



# HAFERLAIBCHEN MIT KRÄUTER-JOGHURTSAUCE



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 590 / Portion

## ZUTATEN

### Haferlaibchen

300 g Haferflocken  
720 ml Wasser  
40 g Butter  
40 g Zwiebeln weiß  
3 Eier  
70 g Semmelbrösel  
Gewürze: Majoran,  
Lorbeer, Koriander,  
Kräutersalz, Petersilie

### Kräuter-Joghurtsauce

300 g Joghurt  
120 g Topfen  
160 g Sauerrahm  
Kräuter der Saison  
gehackt  
Gewürze: Salz, Pfeffer  
weiß gemahlen,  
eventuell Gemüsefond



### Zubereitung Haferlaibchen

- Zwiebeln schneiden, in Butter anschwitzen und dann mit Wasser löschen
- Mit Majoran, Lorbeer, Koriander und Kräutersalz würzen
- Flüssigkeit aufkochen und Haferflocken einrühren
- Masse 10 Minuten quellen lassen und salzen
- Petersilie und Eier in die Hafermasse rühren
- Mit Bröseln binden
- Laibchen formen
- Backblech einfetten und bei 140°C für ca. 45 Minuten backen

### Zubereitung Kräuter-Joghurtsauce

- Joghurt, Topfen und Sauerrahm vermengen und glatt rühren, die Kräuter fein hacken und dazugeben
- Mit Salz und Pfeffer und eventuell Gemüsefond würzen
- Alles gut verrühren und kalt stellen
- Haferlaibchen mit Blattsalat und Kräuter-Joghurtsauce servieren

TIPP!

Hafer ist eine echte Naturmedizin: Er unterstützt die Arbeit von Bauchspeicheldrüse und Leber. Er ist natrium-(salz-)arm und deshalb gut geeignet für Nieren- und Bluthochdruckkranke. Die in ihm enthaltenen besonderen »zusammengesetzten« Zucker nutzen Diabetikerinnen und Diabetikern. Zusätzlich wirkt Hafer sehr positiv auf die Verdauungsorgane. Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern ist die energiereiche Wirkung des Hafers kein Geheimnis geblieben – er gilt als »natürliches Doping-Mittel« und stärkt die Muskelkraft.



# GNOCCHI MIT GEMÜSE UND RUCCOLA VEGETARISCH

 4 Personen  100 min  Hauptspeise  Kcal 467 / Portion

## ZUTATEN

### Gnocchi Teig

1 Ei  
800 g mehlig-e Erdäpfel  
130 g Weizengrieß  
130 g griffiges Mehl  
Salz, Pfeffer weiß

### Soße

1 Zitrone unbehandelt  
(Abrieb und Saft)  
120 g Paprika rot  
120 g Paprika gelb  
120 g Melanzani  
120 g Zucchini  
120 g Lauch feine Ringe  
120 g Champignons  
80 g Parmesan gerieben  
Gewürze: Knoblauch,  
Basilikum frisch, Rucola,  
Olivenöl, Salz, Pfeffer,  
Muskatnuss gemahlen



### Zubereitung Gnocchi Teig

- Erdäpfel mit Schale kochen, heiß schälen und pressen
- Masse mit Mehl, Grieß, Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem weichen aber formbaren Teig vermengen
- Teig für ca. 60 Minuten kühl rasten lassen (falls Teig zu weich ist, noch etwas Mehl oder Grieß einarbeiten)
- Eine daumendicke Teigrolle formen, etwa 3 cm lange Stücke abschneiden, rundlich formen und mit einer Gabel jeweils längs eindrücken
- in Salzwasser kochen (bis Gnocchi nach oben steigen), 2–3 Minuten ziehen lassen und abseihen

### Zubereitung Soße

- Zucchini, Melanzani blättrig schneiden, vermengen und zur Seite geben
- Paprika in Würfel und Champignons grob blättrig schneiden, mit Lauch vermengen
- Basilikumblätter waschen und zupfen
- Melanzani und Zucchini in Öl braten, dann restliche Gemüse Mischung beibraten und mitbraten, mit Knoblauch, Zitronensaft plus Zitronenabrieb würzen
- Gnocchi beigegeben und durchmengen
- In tiefen Tellern mit Rucola anrichten, mit Parmesan und Basilikum bestreuen

# VOLLKORNSPINATAUFLAUF

 4 Personen  45 min  Hauptspeise  Kcal 546 / Portion

## ZUTATEN

250 g Vollkornspiralen  
10 g Butter  
160 g Zwiebeln weiß  
300 g Blattspinat  
50 ml Wasser  
50 g Mehl glatt  
200 g Käse gerieben  
1 Ei  
125 g Rahm  
Gewürze: Salz,  
Muskat, Knoblauch

### Zubereitung

- Teigwaren in gesalzenem Wasser kochen, gut abtropfen lassen
- Den Spinat dämpfen
- Mehl und Rahm verrühren und dem Spinat beifügen, mit Salz, Muskat und Knoblauch würzen
- Spinatmasse mit den Teigwaren und der Hälfte des Käses vermischen, in einer befetteten Backform aufteilen und den restlichen Käse darüber streuen
- Bei 150°C für ca. 45 Minuten backen
- Mit Blattsalat servieren



## TIPP!

Spinat hat einen hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen und Eiweiß. Die Vitamine wirken gegen freie Radikale. Spinat sollte rasch verarbeitet und nicht zu lange aufbewahrt werden.





### TIPPI!

Soja ist aufgrund des hohen Eiweißgehalts und des hochwertigen Eiweißes ein entscheidender Faktor in der Ernährung von gesundheitsbewussten Menschen. Der Konsum von Sojaprodukten wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, beugt Osteoporose vor und kann das Risiko von Brust- und Prostatakrebs reduzieren.



## SOJAGEMÜSELAIBCHEN MIT PARADEISSAUCE



4 Personen



80 min



Hauptspeise



647 / Portion

### ZUTATEN

40 g Karotte  
250 g Sojagranulat  
40 g gelbe Rübe  
40 g Jungzwiebel  
3 Eier  
200 g Käse gerieben  
120 g Paprika rot  
40 g Semmelbrösel

#### Paradeissauce

750 g Paradeiser  
150 g Zwiebeln  
125 ml Gemüfefond  
10 g Mehl



### Zubereitung

- Sojagranulat im Verhältnis 1 zu 2 in gewürztem Sud oder gesalzenem Wasser einweichen, anschließend weich kochen
- Für gewürzten Sud Wasser, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum, Oregano oder gerebelten Salbei vermengen, die Gemüseschälrückstände können mitgekocht werden
- Gemüse in feine Streifen schneiden
- Sojagranulat mit Gemüse, Eiern, Käse und Bröseln mischen und gut würzen und aus der Masse die Laibchen formen
- Backblech be fetten und Laibchen bei 160°C für ca. 45 Minuten backen
- Für die Sauce Zwiebeln anschwitzen, Paradeiser dazugeben und mit Fond aufgießen, gut durchmischen, Mehl dazugeben, aufkochen lassen und abschmecken
- Mit Paradeissauce und eventuell mit Salzerdäpfel servieren



# ERDBEERKUCHEN



20 Portionen



100 min



Dessert



Kcal 195 / Portion

## ZUTATEN

- 200 g Butter
- 250 g Staubzucker
- 1 Ei
- 250 g Mehl glatt
- 10 g Vanillezucker
- 10 g Backpulver
- 1 Zitrone unbehandelt
- 400 g Erdbeeren frisch



### Zubereitung

- Butter, Eidotter, Staubzucker, Vanillezucker mit Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft schaumig rühren
- Mehl sieben und mit Backpulver mit der Masse vermengen
- Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse heben
- Backform (Tortenform, Blech) einfetten und leicht bemehlen
- Masse einfüllen, mit Erdbeeren belegen und bei 180°C für 35 bis 40 Minuten backen



# SAISONALE ZUTATEN

Folgende Obst- und Gemüsesorten können in den Monaten **März, April** und **Mai** bei uns gekauft werden – ganz ohne Klimabelastung durch das Heizen von Glashäusern oder hohen CO<sub>2</sub>-Emissionen durch weite Transportwege. Saisonale Zutaten sorgen für mehr Geschmack, mehr Inhaltsstoffe und mehr Frische – das tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch Ihnen.

	März	April	Mai
Zwiebel	●		●
Karotte	●		
Erdäpfel	●		
Sellerie	●		
Rote Rüben	●		
Knoblauch	●		
Spinat		●	●
Radieschen		●	●
Spargel			●
Häuptelsalat			●
Mangold			●
Erdbeeren			●
Lollo Rosso			●
Kohlrabi			●
Karfiol			●
Porree	●	●	
Äpfel	●		
Kürbis	●		
Pastinaken	●	●	
Vogelsalat	●	●	

Quelle: Umweltberatung



- ÖSTERREICHISCHE LAGERWARE
- REIF IN ÖSTERREICH

## IMPRESSUM

Herausgeber: Magistrat der Stadt Wien, MD-Klimaschutzkoordination, [post@md-kli.wien.gv.at](mailto:post@md-kli.wien.gv.at),  
Grafisches Konzept & Gestaltung: Büro mit Aussicht, Fotos: Büro mit Aussicht, shutterstock,  
Wiener Krankenanstaltenverbund, Tipps & Infos: [www.klimafreundlicher-einkauf.wien.gv.at](http://www.klimafreundlicher-einkauf.wien.gv.at),  
Druck: Druckerei Hans Jentsch & Co, Gedruckt auf ökologischem Druckpapier aus der  
Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“.