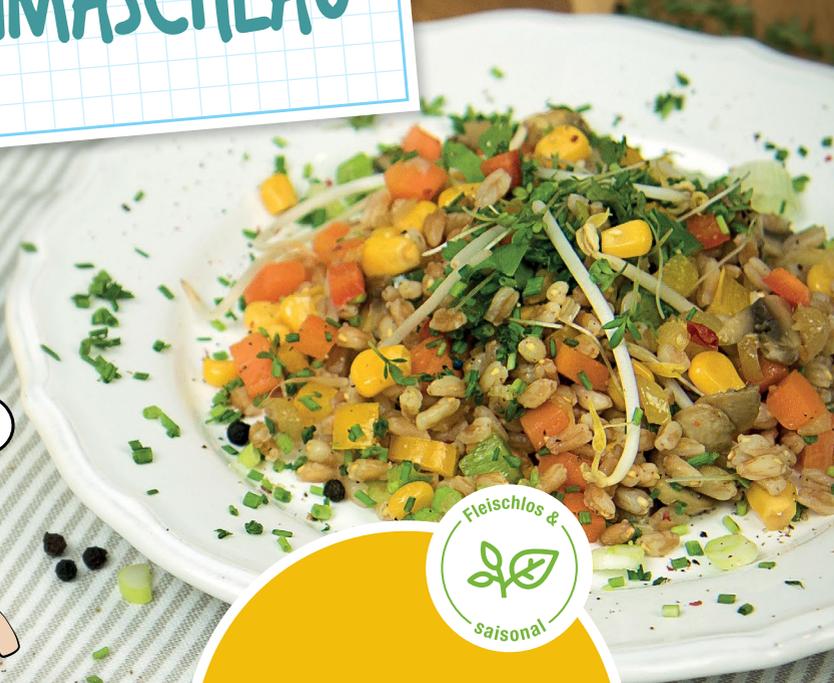


Mach Dich

KLIMASCHLAU



KLIMASCHLAUE
SOMMERREZEPTE



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



Herr Gscheid



Frau Schlau

KLIMASCHLAUE SOMMERREZEPTE

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 Schlau, die beiden Maskottchen der Aktion, die „Klimaschlauen Sommerrezepte“. 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!



GEMÜSE SÜLZCHEN AUF BLATTSALAT



4 Personen



1 h



Vorspeise



Kcal 70 / Portion

ZUTATEN

250 g Broccoliroschen
250 g Karfiolroschen
165 g Gelbe Rüben
165 g Karotten
165 g Sellerie
½ l Gemüsefond
1 Zwiebel rot
250 g Lollo Rosso
8 Gelatineblätter

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen, Essig, Öl, Wacholderbeeren, Knoblauch

TIPP: Als pflanzliche Alternativen zu Gelatine empfehlen wir Agar Agar aus getrockneten Rotalgen oder Pektin aus den Schalen von Früchten wie Äpfeln oder Zitronen. Erhältlich in Asialäden oder Reformhäusern.



Zubereitung

- Broccoli und Karfiol in kleine Röschen teilen, gelbe Rüben, Karotten und Sellerie schälen, waschen und in feine Würfel schneiden
- Das gesamte Gemüse in mit Salz, Pfefferkörner, Muskatnuss und einem Esslöffel Essig gewürztem Wasser weich kochen
- Danach das Gemüse abseihen und den Sud beiseite stellen, gekochtes Gemüse abschrecken und abtropfen lassen
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im erhitzten Gemüsesud auflösen
- Silikonformen (z. B. Muffinformen) oder mit Frischhaltefolie ausgelegten Kaffeetassen mit dem Gemüse auslegen und mit dem Gemüse-Gelatinesud gut bedecken
- Sülzchen abdecken und zum Erkalten kühl stellen
- Für die Blattsalat-Marinade den Essig, 80 ml Gemüsefond, Salz, Pfeffer und Öl verrühren
- Das fertig erkaltete Sülzchen in die Mitte des marinierten Blattsalats setzen, mit den Zwiebelringen garnieren und mit Weißbrot servieren

HJETZINGER ERDÄPFELPUFFER MIT TSATSIKI



4 Personen



45 min



Hauptspeise



Kcal 475 / Portion

ZUTATEN

Erdäpfelpuffer

2 Eier
60 g Zwiebel weiß
140 g Mehl glatt
160 ml Vollmilch
400 g Erdäpfel
40 ml Öl

Tsatsiki

250 g Sauerrahm
1 Stk. Salatgurke
4 Zehen Knoblauch

Gewürze

Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Majoran, Kümmel gemahlen, Petersilie, Kräutersalz

Zubereitung Erdäpfelpuffer

- Aus Eiern, Mehl und Milch einen etwas dickeren Palatschinkenteig vorbereiten
 - Zwiebel klein schneiden, Erdäpfel schälen, raspeln, mit Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Majoran, gemahlenem Kümmel und gehackter Petersilie würzen und gut vermischen
 - Laibchen formen und in heißem Fett schwimmend herausbacken
 - Mit Tsatsiki servieren
- ### Zubereitung Tsatsiki
- Sauerrahm glatt verrühren, Knoblauchzehen pressen und dazugeben
 - Salatgurke schälen oder gut waschen, mit dem Gemüsehobel fein reißen, einsalzen, etwas stehenlassen und danach in einem Baumwolltuch ausdrücken, würzen und mit dem Sauerrahm vermischen
 - Tsatsiki kalt stellen



HIEZINGER TOPFENKNÖDEL AUF WEICHSELFRUCHTSPIEGEL



4 Personen



1 h



Hauptspeise



Kcal 765 / Portion

ZUTATEN

Topfenknödel

320 g Butter
200 g Topfen
2 Eier
30 g Kristallzucker
90 g Sauerrahm
150 g Semmelwürfel
80 g Mehl glatt
1 Zitrone unbehandelt
1 Orange unbehandelt

Brösel

100 g Semmelbrösel
120 g Butter
evtl. Zimt

Weichselfruchtspiegel

350 g Weichseln
30 g Kristallzucker



Zubereitung

- Butter mit einem Teil des Zuckers, sowie mit Zitronen- und Orangenzeste (geriebene Schale) schaumig schlagen und die Eidotter langsam einrühren, bis eine flaumige Masse entsteht (Abtrieb)
- Die Semmelbrösel mit Mehl, Topfen und Sauerrahm vermischen
- Das Eiklar mit einem Teil des Zuckers zu Schnee schlagen
- Abtrieb und Semmelmasse vermengen und den Schnee unterheben
- Die Masse zu Knödel formen und im kochenden Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen
- Die restliche Butter mit den Bröseln rösten, bis sie goldbraun sind, evtl. mit einer Prise Zimt verfeinern
- Die fertig gekochten Knödel vorsichtig darin wälzen
- Für den Fruchtspiegel die Weichseln einzuckern und pürieren, Knödel darauf anrichten



TIPP!

Topfen enthält Eiweiß, Mineralstoffe und viele Vitamine und kann auch als Heilmittel eingesetzt werden. Topfenwickel dienen bei Entzündungen zur Kühlung.



GEMÜSE-DINKELREIS MIT BLATTSALAT

 4 Personen  30 min  Hauptspeise  Kcal 448 / Portion

ZUTATEN

350 g Dinkelreis
40 g Zwiebel weiß
120 g Sojasprossen
20 g Butter
700 g Gemüse der Saison wie Mais, Champignons, Karotten, Paprika oder Lauch
1 Häuptl Blattsalat

Gewürze
Salz, Pfeffer, Knoblauch



Zubereitung

- Dinkelreis waschen und in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser weich kochen lassen
- Zwiebel und Gemüse würfelig schneiden
- Zwiebel in Butter oder Öl anrösten
- Gemüse kurz dämpfen oder mit der Zwiebel kurz anrösten, damit das Gemüse leicht knackig bleibt
- Danach mit dem Dinkelreis vermischen, zum Schluss die Sojasprossen dazugeben, alles gut durchmischen
- Mit Blattsalat anrichten und heiß servieren



KÄSE-BROCCOLIFLECKERL GEBACKEN MIT SALAT

 4 Personen  1,5 h  Hauptspeise  Kcal 519 / Portion

ZUTATEN

200 g Fleckerln
500 g Broccoliröschen
200 g Käse gerieben
20 g Butter
2 Eier
150 g Sauerrahm
150 g Joghurt 3,6%
1 Häuptl Blattsalat

Gewürze: Kräutersalz, Pfeffer, Majoran, evtl. Knoblauch und Kräuter der Saison

Zubereitung

- Fleckerln kochen und abseihen
- Im Kochwasser der Fleckerln die Broccoliröschen kurz ziehen lassen und abseihen
- Butter schaumig rühren, die Eier nach und nach einrühren, mit Sauerrahm und Joghurt vermischen und mit Kräutersalz, Pfeffer, Majoran, Kräutern der Saison und evtl. Knoblauch gut würzen
- Eine Backform einfetten, Fleckerln und Broccoliröschen vermengen und in der Form verteilen, dann mit der Ei-Sauerrahm-Mischung übergießen
- Mit geriebenem Käse bestreuen
- Bei 160 °C 30 Minuten backen
- Mit Salat servieren



Broccoli ist eine mit dem Karfiol (Blumenkohl) verwandte Gemüsepflanze und ist reich an Mineralstoffen. Broccoli wird eine krebshemmende Wirkung nachgesagt.



BUNTES GEMÜSERAGOUT NATUR



4 Personen



45 min



Hauptspeise



Kcal 533 / Portion

ZUTATEN

200 g Karfiol
120 g Erbsen
80 g Paprika Tricolore
(oder 400 g anderes
Gemüse der Saison)
120 g Zuckermais
40 g Zwiebel weiß
10 g Butter

40 g Karotten
40 g Sellerie
120 ml Schlagobers
Ciabatta oder Vollkornteigwaren

Gewürze
Majoran, Oregano, Basilikum,
Kräutersalz, Pfeffer, evtl. Knoblauch



Zubereitung

- Zwiebel klein würfelig schneiden, in Butter oder Öl anschwitzen
- Gemüse würfeln und dämpfen
- Paprika würfeln
- Alle Zutaten vermengen, nur kurz kochen lassen, damit das Gemüse knackig bleibt
- Karotten und Sellerie mixen und gemeinsam mit dem Schlagobers als Bindung verwenden
- Mit Vollkornteigwaren oder Ciabatta anrichten

Die Karotte enthält Carotin, Vitamin C, Eisen und Kalium. Für den Geschmack sind die ätherischen Öle und Fruchtsäuren verantwortlich.



GEMÜSESTRUDEL MIT KRÄUTERSAUCE



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 683 / Portion

ZUTATEN

Gemüsestrudel
230 g Mehl glatt
40 ml Öl
130 ml Wasser
200 g Erdäpfel
10 g Salz
160 g Blattspinat
40 g Semmelbrösel
1 Ei
80 g Käse gerieben
400 g Gemüse der Saison
wie Karotten, Zucchini,
Melanzani oder Karfiol

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



Zubereitung Gemüsestrudel

- Erdäpfel und Gemüse schälen, waschen und grob würfeln
- Gemüse mit Blattspinat leicht dämpfen und würzen
- Ei mit dem Käse mischen und über das Gemüse geben, Semmelbrösel unterheben, die Masse 15 Minuten rasten lassen
- Mehl und Wasser mit Öl zu einem glatten Teig rühren, dann Teig mit Öl bestreichen und 20 Minuten rasten lassen
- Teig ausrollen und ziehen, Gemüsemischung darauf verteilen, Strudel rollen, auf ein Backblech legen, mit einer Gabel einstechen und mit Ei bestreichen
- Bei 180 °C 30 Minuten backen

Zubereitung Kräutersauce

- Butter zerlassen, Mehl beifügen und verrühren, bis die Masse glatt ist, mit Milch aufgießen und so lange kochen lassen, bis der Mehlgeschmack vergangen ist
- Die Kräuter fein hacken und dazugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen
- Kurz kochen lassen und zum Schluss mit Schlagobers verfeinern

GEBRATENER WIDLACHS MIT ZITRONENSAUCE UND GEMÜSEREIS



4 Personen



1 h



Hauptspeise

Kcal 818 / Portion

ZUTATEN

Wildlachs

4 Portionen Wildlachsfilet MSC
60 g Butter
1 Zitrone

Gemüsereis

300 g Reis
20 ml Öl
400 g Gemüse der Saison

Zitronensauce

40 g Butter
80 g Zwiebel weiß
¼ l Schlagobers
200 ml Milch
20 g Mehl
1 Zitrone unbehandelt

Gewürze: Kräuter der Saison,
Salz, Pfeffer und Zucker



Zubereitung

- Lachsfilet mit Zitronensaft, gepresstem Knoblauch und gehackten Kräutern würzen
- Lachs in der Pfanne auf jeder Seite 2 Minuten braten oder im Backrohr bei 170 °C braten, bis die Längsrillen aufgehen
- Reis in einer leicht gesalzenen Öl-Wasser-Mischung aufkochen, danach zugedeckt ziehen lassen, gewürfelter Gemüse zum Reis geben und mitkochen
- Für die Sauce die Zwiebel in kleine Würfeln schneiden und in Butter oder Öl anschwitzen lassen, mit Milch aufgießen, Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Zitronensaft und Abrieb zugeben, mit Mehl binden und mit Schlagobers vollenden
- Gericht heiß servieren

INFO

Laut Welternährungsorganisation (FAO) sind etwa 35 Prozent der Fischbestände nahezu irreversibel überfischt, 25 Prozent zeigen abnehmende Fangmengen. Produkte, die das MSC-Siegel tragen, werden umweltbewusst und nachhaltig gefischt. Bei nachhaltiger Fischerei müssen Fangmethoden verwendet werden, die die Selektivität erhöhen, den Beifang gering halten und das ökologische Gleichgewicht des Meeres stabil halten.



GEBRATENE MELANZANI MIT KÄSE GRATINIERT MIT PARADEISSAUCE UND PETERSILERDÄPFEL



4 Personen



1 h



Hauptspeise



Kcal 579 / Portion

ZUTATEN

Gebratene Melanzani mit Erdäpfel

600 g Melanzani
20 ml Öl
120 g Käse gerieben
1 Ei
300 g Sauerrahm
600 g Erdäpfel

Gewürze: Knoblauch
gepresst, Salz, Pfeffer
schwarz gemahlen,
Basilikum, Oregano,
Petersilie gehackt

Paradeissauce

200 g Paradeismark
40 g Butter
40 g Mehl glatt

Gewürze: Zucker, Salz,
Pfeffer weiß, Knoblauch,
Basilikum, evtl. Gemüsejus



Zubereitung gebratene Melanzani

- Melanzani waschen, würfeln und in Öl mit Knoblauch anbraten
- Den Sauerrahm mit Ei und Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano würzen und mit den gebratenen Melanzani vermischen
- Die Masse in eine befettete Backform füllen und im Backrohr bei 160 °C 30 Minuten backen, abkühlen lassen und portionieren
- Erdäpfel schälen, ca. 15 Minuten kochen, in flüssiger Butter schwenken und mit Petersilie bestreuen
- Mit Paradeissauce anrichten

Zubereitung Paradeissauce

- Butter zerlassen, Paradeismark darin einrühren und kurz mitrösten, Mehl dazugeben und wieder verrühren
- Unter ständigem Rühren mit Wasser aufgießen und würzen
- Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum und evtl. Gemüsejus würzen
- Durch Mitkochen von fein gerissenen Karotten wird die Sauce gebunden
- Zum Abschluss fein mixen

TIPP!

Die Melanzani wird auch Aubergine oder Eierfrucht genannt. Sie besteht zu 90 Prozent aus Wasser. Melanzani dürfen nicht roh gegessen werden, da es sonst zu Magen-Darm-Problemen kommen kann. Melanzani sind nur kurzfristig lagerfähig, sie reifen nach dem Ernten nach und dürfen nicht neben Äpfeln oder Paradiesern gelagert werden, da sie empfindlich auf das Reifungsgas Ethylen reagieren.



VEGETARISCH GEFÜLLTE PAPRIKA MIT PARADEISSAUCE UND PETERSILERDÄPFEL



4 Personen



45 min



Hauptspeise



Kcal 590 / Portion

ZUTATEN

Gefüllte Paprika

4 Paprika grün
380 g Sojagranulat
40 g Jungzwiebel
3 Eier
200 g Käse gerieben
120 g Paprika rot
40 g Semmelbrösel
30 ml Öl
80 g Paradeismark
30 g Mehl glatt
20 g Karotte
20 g Sellerie
160 g Zwiebel weiß
600 g Erdäpfel

Gewürze: Kräutersalz,
Petersilie, Basilikum

Zubereitung

- Sojagranulat am Vortag mit 800 ml Wasser oder Gemüsesuppe 20 Minuten wie Risotto köcheln
- Jungzwiebel und rote Paprika in feine Streifen schneiden
- Sojamasse mit Gemüse, Eiern und Bröseln mischen und kräftig würzen
- Grüne Paprika aushöhlen, waschen, mit Masse füllen und in eine flache Backform legen
- Zwiebel, Karotten und Sellerie fein würfelig schneiden, in Butter oder Öl anschwitzen, Paradeismark beigegeben und mitrösten, mit Mehl stauben, aufgießen, gut kochen lassen und fein mixen
- Paprika übergießen
- 50 bis 60 Minuten bei 145 °C garen
- Mit Petersilerdäpfel servieren (Zubereitung siehe Seite 14)



QUICHE »PROVENZIALE«



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 847 / Portion

ZUTATEN

240 g Mehl glatt
170 g Butter
1 Ei
10 g Mehl glatt
180 g Paprika tricolore
180 g Lauch geschnitten
180 g Fisolen
60 g Zuckermais
120 g Paradeiser
1 Ei
180 ml Sauerrahm
200 g Käse gerieben
180 g Zwiebel weiß
Gewürze: Kräutersalz,
Liebstöckel, Oregano,
Basilikum, Thymian,
Pfeffer schwarz gemahlen,
Kümmel gemahlen,
evtl. Knoblauch

Zubereitung

- Mehl, Butter und Eier rasch zu einem Teig kneten, den Mürbteig in einer Klarsichtfolie eingewickelt mindestens eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen
- Backofen vorheizen, Blech dünn einfetten und bemehlen, den Teig auf dem Blech ausrollen und mehrmals mit einer Gabel einstechen
- Teig 10 Minuten bei 180 °C backen, der Rand sollte aufgehen, der Boden aber flach bleiben
- Gemüse würfelig schneiden, Zwiebel in Öl anschwitzen, Gemüse kurz mitdünsten und würzen
- Paradeiser kurz in heißem Wasser brühen, schälen und würfeln
- Rahm, Eier mit zwei Drittel des geriebenen Käses vermengen
- Gemüse auf den Mürbteig schichten und die Paradeiser darauf verteilen, mit der Rahmmischung übergießen und mit dem restlichen Drittel Käse bestreuen
- Bei 150 °C 45 Minuten backen





INFO

Zucchini gehören zu den Kürbisgewächsen und enthalten, wie andere Kürbissorten auch, viel Wasser, sind vitaminreich, leicht verdaulich und kalorienarm.

ZUCCHINILASAGNE MIT BLATTSALAT



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 814 / Portion

ZUTATEN

Zucchini lasagne

200 g Lasagneblätter
600 g Zucchini
200 g Paradeiser gewürfelt
400 g Käse gerieben
60 g Mehl glatt
250 g Vollmilch
2 Eier
60 g Butter

Salat mit Kürbiskernmarinade

1 Häuptl Blattsalat
70 ml Kernöl,
100 ml Suppe,
30 ml Balsamicoessig

Gewürze

Salz, Pfeffer,
Zucker, Thymian



Zubereitung

- Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden, 10 Minuten dämpfen und leicht salzen
- Für die Béchamel die Butter zerlassen, Mehl beimengen und mit Milch aufgießen durch und ständiges Rühren glatt streichen. (Saft der blanchierten Paradeiser sind eine Alternative zur Milch)
- Paradeiser kurz in heißem Wasser brühen, schälen und würfeln
- Béchamel abkühlen lassen und die Eier einrühren
- Den Boden einer Backform dünn mit Béchamel bestreichen, den Rest der Béchamel mit Zucchini und Paradeiser vermengen
- Lasagneblätter kurz in heißes Wasser legen
- Die Backform auffüllen, mit einer Schicht Lasagneblätter beginnen, danach eine Schicht der Zucchini Mischung, Schichtvorgang dreimal wiederholen, zum Abschluss mit geriebenem Käse bestreuen
- Bei 150 °C 45 Minuten backen
- Für Salat-Marinade Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen

HIEZINGER VITALTORTE



20 Portionen



80 min



Dessert



Kcal 339 / Portion

ZUTATEN

Torte

160 g Kristallzucker
4 Eier
70 g Zwieback
200 g Karotten
160 g Haselnüsse
1 Zitrone unbehandelt

50 ml Wasser
20 g Backpulver
150 g Ribiselmarmelade

Schokoladenglasur

160 g Kochschokolade
120 g Butter



Zubereitung Torte

- Haselnüsse und Zwieback fein reiben
- Karotten fein reißen und ausdrücken, Karottensaft kann getrunken werden, kommt aber nicht in die Masse
- Eier mit Kristallzucker gut aufschlagen
- Mehl und Backpulver sieben, Zwieback und Haselnüsse einmehlieren, die Masse mit Zitronensaft und Abrieb abschmecken und Karotten beimengen
- Tortenform mit Butter bestreichen und leicht bemehlen
- Masse einfüllen und bei 180 °C 60 Minuten backen
- Abschließend mit Ribiselmarmelade bestreichen und glacieren

Zubereitung Schokoladenglasur

- Kochschokolade langsam im Wasserbad schmelzen, nach und nach flüssige Butter unterrühren und den Kuchen mit handwarmer Masse glacieren, Wichtig: kein Wasser begeben, Schokolade langsam und nicht zu heiß schmelzen

ZUCCHINIKUCHEN



20 Portionen



65 min



Dessert



Kcal 533 / Portion

Zubereitung

- Zucchini in feine Streifen schneiden
- Eier, Staubzucker, Öl, Vanillezucker so lange aufschlagen, bis die Masse nicht mehr vom Finger tropft
- Mandeln reiben, Zucchini mit der Masse vermengen
- Backpulver und Vollkornmehl sieben, Zimt, Salz und Mandeln in die Masse einmehlieren
- Masse mit Zitronensaft und Abrieb abschmecken
- Backform (Gugelhupf, Kasten oder Blech) mit Butter bestreichen und leicht bemehlen
- Masse einfüllen und bei 180 °C 45 Minuten backen
- Abschließend mit Ribiselmarmelade bestreichen und glacieren

Zubereitung Schokoladenglasur

- wie bei Hietzinger Vitaltorte



ZUTATEN

Torte

660 g Vollkornmehl
20 g Backpulver
80 g Staubzucker
420 Gramm Öl
6 Eier
660 Gramm Zucchini
180 Gramm Mandeln
Zimt nach Geschmack
Salz
Vanillezucker
1 Zitrone unbehandelt
200 g Ribiselmarmelade

Schokoladenglasur

160 g Kochschokolade
120 g Butter



TOPFENSCHNITTE



20 Portionen



40 min



Dessert



Kcal 217 / Portion

ZUTATEN

Teig

- 8 Eier
- 260 g Kristallzucker
- 260 g Mehl glatt
- 100 g Staubzucker

Fülle

- 600 g Topfen
- 300 g frische Beeren

- (oder Fruchtcocktail aus der Dose)
- 1 Zitrone unbehandelt
 - 300 g Schlagobers
 - 8 Eier
 - 260 g Kristallzucker
 - 260 g Mehl glatt
 - 100 g Staubzucker



Zubereitung Unterboden und Deckel

- Jeweils aus der Hälfte der Masse einen Unterboden und einen Deckel backen
- Dazu Eier mit Kristallzucker aufschlagen, danach das Mehl einmehlieren
- Bei 220 °C 20 Minuten backen

Zubereitung Fülle

- Topfen, Beeren oder Fruchtcocktail (ohne Saft) mit Zitronensaft und Abrieb verrühren, Schlagobers aufschlagen und unter die Fülle heben
- Fülle auf den Unterboden verteilen und verstreichen, Deckel auf die Fülle setzen und kühl stellen



Klimaschlaue Sommerrezepte

SAISONALE ZUTATEN

Folgende Obst- und Gemüsesorten können in den Monaten **Juni**, **Juli** und **August** bei uns gekauft werden – ganz ohne Klimabelastung durch das Heizen von Glashäusern oder hohen CO₂-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.

	Juni	Juli	Aug.
Zwiebel	Orange	Orange	Orange
Karotte	Orange	Orange	Orange
Erdäpfel	Orange	Orange	Orange
Sellerie	Orange	Orange	Orange
Rote Rüben	Orange	Orange	Orange
Knoblauch	Orange	Orange	Orange
Spinat	Orange	Orange	Orange
Radieschen	Orange	Orange	Orange
Spargel	Orange	Orange	Orange
Hauptelsalat	Orange	Orange	Orange
Mangold	Orange	Orange	Orange
Erdbeeren	Orange	Orange	Orange
Lollo Rosso	Orange	Orange	Orange
Kohlrabi	Orange	Orange	Orange
Karfiol	Orange	Orange	Orange
Kirschen	Orange	Orange	Orange
Feldgurken	Orange	Orange	Orange
Erbsen	Orange	Orange	Orange
Himbeeren	Orange	Orange	Orange
Fisolen	Orange	Orange	Orange
Paradeiser	Orange	Orange	Orange

	Juni	Juli	Aug.
Paprika	Orange	Orange	Orange
Broccoli	Orange	Orange	Orange
Fenchel	Orange	Orange	Orange
Zucchini	Orange	Orange	Orange
Stangensellerie	Orange	Orange	Orange
Kohl	Orange	Orange	Orange
Kraut	Orange	Orange	Orange
Porree	Orange	Orange	Orange
Marillen	Orange	Orange	Orange
Ribiseln	Orange	Orange	Orange
Mais	Orange	Orange	Orange
Heidelbeeren	Orange	Orange	Orange
Pfirsiche	Orange	Orange	Orange
Brombeeren	Orange	Orange	Orange
Äpfel	Orange	Orange	Orange
Melanzani	Orange	Orange	Orange
Birnen	Orange	Orange	Orange
Endivien / Frisee	Orange	Orange	Orange
Zwetschken	Orange	Orange	Orange
Kürbis	Orange	Orange	Orange
Chinakohl	Orange	Orange	Orange

Quelle: Umweltberatung

- ÖSTERREICHISCHE LAGERWARE
- REIF IN ÖSTERREICH

IMPRESSUM

Herausgeber: Magistrat der Stadt Wien, MD-Klimaschutzkoordination, 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,
Druck: Druckerei Hans Jentsch & Co, Gedruckt auf ökologischem Druckpapier aus der
Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“.