

Mach Dich

KLIMASCHLAU



KLIMASCHLAU
WINTERREZEPTE

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



Frau Schlau



Herr Gscheid

KLIMASCHLAUE WINTERREZEPTE

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 Winterrezepte“. 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!



KAROTTENCREMESUPPE



4 Personen



35 min



Vorspeise



154 / Portion

ZUTATEN

400 g Karotten
1 l Wasser
50 g Joghurt
60 g Mehl glatt
80 g Sauerrahm
20 g Butter

Gewürze
Kräutersalz,
Pfeffer weiß,
Zucker



Zubereitung

- Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden
- Butter erhitzen und die Karotten darin anschwitzen
- Mit Wasser aufgießen
- Mit Kräutersalz, weißem Pfeffer und Zucker würzen
- Karotten weichkochen
- Mehl, Joghurt und Sauerrahm zu einer glatten Masse verrühren
- Mit dem Schneebesen in die Suppe einrühren, kurz aufkochen lassen
- Abschmecken und servieren

GEMÜSE-ERDÄPFELAUFLAUF



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 466 / Portion

ZUTATEN

720 g Erdäpfel
440 g Gemüse nach Saison
120 g Paprika tricolore
120 g Lauch
40 g Butter
2 Eier

160 g Sauerrahm
160 g Käse gerieben

Gewürze
Majoran, Kümmel gemahlen,
Kräutersalz

Zubereitung

- Erdäpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden, 20 Minuten dämpfen
- Gemüse würfeln und in Butter oder Öl anschwitzen oder dämpfen
- Eier, Sauerrahm und Käse vermengen, mit Majoran, Kümmel und Kräutersalz abschmecken
- Drei Viertel der Ei-Mischung mit den restlichen Zutaten vermischen
- Eine Backform befetten
- Gemüse-Erdäpfel-Mischung einfüllen, mit dem Rest der Ei-Mischung bestreichen
- Bei 160°C für 45 bis 60 Minuten backen
- Auskühlen lassen und portionieren



ITALIENISCHER PILZAUFLAUF



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 594 / Portion

ZUTATEN

260 g Spiralnudeln
600 g Champignons
30 ml Öl
70 g Zwiebeln weiß
120 ml Milch
140 ml Schlagobers
1 Ei

120 g Käse gerieben
120 g Sauerrahm

Gewürze

Kräutersalz, Pfeffer,
Petersilie, eventuell
Knoblauch



Zubereitung

- Spiralnudeln „all dente“ (bissfest) kochen
- Champignons in dünne Scheiben und Zwiebeln in feine Streifen schneiden und gemeinsam anschwitzen
- Mit Nudeln vermischen und mit Kräutersalz, Pfeffer, Petersilie und eventuell Knoblauch ausreichend würzen
- Mit Käse bestreuen
- In eine befettete Backform füllen und bei 170°C ca. 45 Minuten backen
- Im Winter empfehlen wir als Beilage Rote-Rüben-Salat

INFO

Champignons sind mit einem Wassergehalt von über 90 Prozent sehr kalorienarm und enthalten essenzielle Aminosäuren, Vitamine K, D, E und B sowie Mineralstoffe.



HIETZINGER APFELNOCKERLN



4 Personen



40 min



Hauptspeise



818 / Portion

ZUTATEN

600 g Mehl griffig
10 ml Öl
3 Eier
160 ml Milch
160 ml Wasser
200 g Apfelmus
800 g Äpfel

20 g Rosinen (wahlweise)
10 g Butter
80 g Staubzucker
Zimt
gehackte Nüsse
Zitronensaft



Zubereitung

- Mehl, Öl, Eier und Milch zu einem glatten Teig verrühren
- Nockerlteig durch ein Nockerlsieb streichen, in Salzwasser kochen, bis sie nach oben kommen, abseihen und kalt abschrecken
- Äpfel schälen, würfeln und gegebenenfalls Rosinen einweichen
- Äpfel in Butter anschwitzen und mit Staubzucker bestäuben, danach mit dem Apfelmus „ablöschen“ und mit etwas Zitronensaft verfeinern
- Gekochte Nockerln mit der Apfelmasse vermengen, eventuell Rosinen beimengen und mit gemahlenem Zimt abschmecken
- Wahlweise können über die fertigen Nockerln noch gehackte Nüsse gestreut werden
- Mit Zwetschgenröster servieren

REISAUFLAUF MIT ÄPFELN



4 Personen



55 min



Hauptspeise



748 / Portion

ZUTATEN

250 g Rundkornreis
4 Eier
900 ml Vollmilch
100 g Kristallzucker
300 g Äpfel geschält
100 g Butter
Staubzucker

Zubereitung

- Reis waschen und in Vollmilch ca. 20 Minuten langsam weichkochen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, und abkühlen lassen
- Äpfel schälen und in hauchdünne Scheiben oder klein würfelig schneiden
- Butter mit Kristallzucker und Eiern schaumig rühren
- Masse mit dem abgekühlten Reis vermengen
- Backform einfetten und ausbröseln oder kleine Einzelportionsschalen (z. B. Darioleform) vorbereiten
- Die Hälfte der Reismasse darin verteilen
- Die vorbereiteten Äpfel darauf geben und mit der restlichen Reismasse bedecken
- Bei 160°C ca. 25 Minuten backen
- Auskühlen lassen und portionieren
- Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen



KRAUTSTRUDEL MIT RAHM-PAPRIKASAUCE



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 673 / Portion

TIPP!

Weißkraut ist ein typisches Lagergemüse und daher auch im Winter aus regionalem Anbau erhältlich. Kraut hat einen hohen Anteil an Vitamin C und ist weniger blähend, wenn es blanchiert und mit Kümmel gewürzt wird.



Zubereitung Krautstrudel

- Mehl und Wasser mit Öl zu einem glatten Teig rühren
- Den Teig mit Öl bestreichen und 20 Minuten rasten lassen
- Zwiebeln und Kraut in Würfel schneiden, Zucker in Fett karamellisieren bis er dunkelbraun ist, danach die Zwiebeln mitrösten
- Das Kraut dazugeben, mit Kümmel, Pfeffer und Salz würzen und ebenfalls mitrösten
- Masse 15 Minuten rasten lassen, Teig ausrollen und ziehen und mit der Krautfülle belegen
- Strudel rollen und auf ein Backblech legen und mit Ei bestreichen
- Bei 180°C ca. 30 Minuten backen

Zubereitung Rahm-Paprikasauce

- Rahm und Milch glatt verrühren, Paprikapulver hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

ZUTATEN

Krautstrudel

230 g Mehl glatt
40 ml Öl
130 ml Wasser
20 g Mehl glatt
1,4 kg Weißkraut
20 g Zwiebel weiß
Kristallzucker nach Geschmack

Gewürze

Kümmel gemahlen, Salz,
Pfeffer schwarz gemahlen

Rahmpaprikasauce

800 ml Sauerrahm
320 ml Milch
Paprikapulver nach Bedarf

Gewürze

Salz und Pfeffer



HIRSELAIBCHEN



4 Personen



1,5 h



Hauptspeise



Kcal 450 / Portion

ZUTATEN

½ l Wasser
200 g Hirse
40 g Butter
120 g Karotten
120 g Mehl glatt
80 g Käse gerieben
2 Eier

Gewürze

Petersilie, Salz,
Kräutersalz, Majoran

Zubereitung

- Wasser, Butter, gehackte Petersilie, Salz, Kräutersalz und Majoran aufkochen lassen
- Hirse waschen und dazugeben, ca. 20 Minuten weich dünsten, Karotten fein reiben und nach 10 Minuten Kochzeit dazugeben
- Erkalten lassen
- Eier und Käse vermengen und mit der Hirsemasse mischen
- Zum Schluss Mehl einrühren
- Laibchen formen und auf ein befettetes Backblech legen
- Bei 150°C ca. 45 Minuten backen
- Mit Rote-Rüben-Salat servieren

Kräuter haben von April bis Oktober Saison. In dieser Zeit sollten sie geerntet und getrocknet werden.



TIPPI!

Hirse ist ein glutenfreies Getreide, das viele Mineralstoffe und Spurenelemente enthält. Hirse kann sowohl süß als auch pikant gegessen werden. Hirse sollte vor dem Kochen immer gewaschen werden.



TOPFENFLECKERL PIKANT



4 Personen



20 min



Hauptspeise



471 / Portion

ZUTATEN

400 g Teigware Fleckerln
40 ml Öl
350 g Topfen gepresst
Kräuter der Saison



Zubereitung

- Fleckerln kochen
- Topfen zerbröseln, mit Kräutersalz und Kräutern kräftig würzen und unter die Fleckerln heben
- Mit Rote-Rüben-Salat servieren

ROTE-RÜBEN-SALAT

SELBST
GEMACHT

Gewaschene Rote-Rüben in kaltem Wasser auf den Herd stellen und weichkochen, dann schälen und in dünne Scheiben bzw. Stäbchen (julienne) schneiden. Diese in ein Glas- oder Porzellangefäß füllen, mit einigen Krenscheiben belegen, mit Kümmel bestreuen und mit gekochtem Essig, in dem Zucker und ganz wenig Salz aufgelöst wurde, übergießen. Rote-Rüben sollen vor dem Kochen nicht geteilt und erst nach 2-4tägiger Ablagerung genossen werden.



BECHERKUCHEN



20 Portionen



95 min



Dessert



514 / Portion

ZUTATEN

500 g Mehl glatt
500 g Kristallzucker
8 Eier
340 g Haselnüsse
20 g Backpulver
360 g Butter

200 g Kochschokolade
300 ml Milch
Zimt nach Geschmack
Semmelbrösel nach Bedarf
1 ungespritzte Zitrone



Zubereitung

- Butter mit Kristallzucker und Vanillezucker schaumig rühren, danach die Eier einrühren, bis eine flaumige Masse entsteht
- Mehl und Backpulver sieben und unter die Masse heben
- Schokolade und Nüsse reiben und unter die Masse rühren
- Masse mit Zitronenzeste (abgeschabte Streifen aus der Schale) abschmecken
- Backform (Gugelhupf, Kasten oder Blech) mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen
- Masse einfüllen und bei 160°C für 75 Minuten backen



ÖLGUGELHUPF



20 Portionen



80 min



Dessert



Kcal 316 / Portion

ZUTATEN

7 Eier
350 g Kristallzucker
150 ml Wasser
150 ml Öl
350 g Mehl glatt
1 unbehandelte Zitrone



Zubereitung

- Eier und Kristallzucker schaumig schlagen, Öl und Wasser durch vorsichtiges Zugießen beimengen
- Mehl und Backpulver sieben und der Masse beimengen
- Masse mit Zitronenzeste (abgeschabte Streifen aus der Schale) abschmecken
- Backform (Gugelhupf, Kasten oder Blech) mit Butter bestreichen und leicht bemehlen
- Masse einfüllen und bei 180°C für 45 bis 60 Minuten backen

INFO

Jedes Ei wird mit einem Code gekennzeichnet. Bio-Eier haben die Kennzeichnung »0«!



MARMORKUCHEN



20 Portionen



90 min



Dessert



Kcal 255 / Portion

ZUTATEN

300 g Butter
160 g Staubzucker
160 g Kristallzucker
8 Eier
40 g Kakao
280 g Mehl glatt
20 g Vanillezucker
20 g Backpulver
1 unbehandelte Zitrone



Zubereitung

- Butter mit Staubzucker, Kristallzucker, Vanillezucker schaumig rühren, danach langsam die Eier einrühren, bis eine flaumige Masse entsteht
- Mehl sieben und der Masse beimengen
- Kakao mit Wasser verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind
- Kakao 3 – 4 Mal durch die weiße Masse ziehen
- Masse mit Zitronenzeste (abgeschabte Streifen aus der Schale) abschmecken
- Backform (Gugelhupf, Kasten oder Blech) mit Butter bestreichen und leicht bemehlen
- Masse einfüllen und bei 160°C für 70 Minuten backen



APFELMUFFINS DUNKEL



20 Portionen



55 min



Dessert



Kcal 208 / Portion

ZUTATEN

200 g Butter
200 g Staubzucker
6 Eier
320 g Mehl glatt
800 g Äpfel

20 g Vanillezucker
Backpulver
Zimt
Zitronensaft

Zubereitung

- Butter mit Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren, danach die Eier einrühren, bis eine flaumige Masse entsteht
- Mehl und Backpulver sieben und der Masse beimengen
- Äpfel würfeln und mit Kakao und Zimt in den Teig einrühren, Masse mit etwas Zitronensaft abschmecken
- Muffins-Formen zu drei Viertel anfüllen und bei 180°C für 35 bis 40 Minuten backen
- Wahlweise können die fertigen Muffins noch verziert werden



TIPP!

Bevorzugen Sie echten Ceylon-Zimt, dieser wirkt verdauungsfördernd und krampflösend.

MOHN-BIRNENMUFFINS



20 Portionen



55 min



Dessert



Kcal 278 / Portion

ZUTATEN

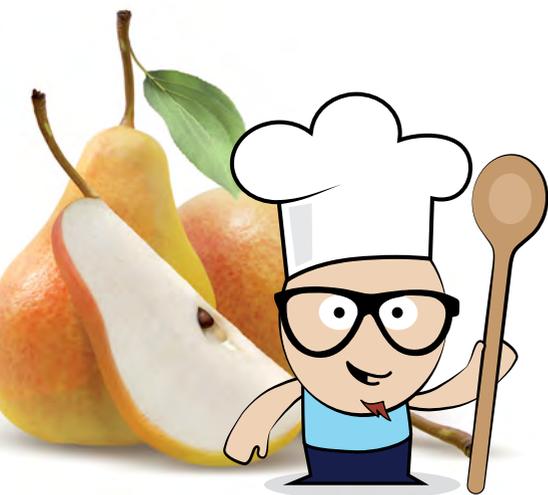
200 ml Milch
200 g Mohn
300 g Birnen
400 g Mehl glatt
4 Eier
140 g Staubzucker
160 ml Öl
300 ml Joghurt 3,6%
20 g Vanillezucker
1 ungespritzte Zitrone

Zubereitung

- Am Vortag Milch aufkochen und Mohn darin quellen lassen, dann kühl stellen
- Am nächsten Tag die Mohnmasse mit den Eiern, Staubzucker, Öl, Joghurt und den geschälten und in Streifen geschnittenen Birnen verrühren, Mehl sieben und der Masse beimengen, Masse mit Zitronenzeste (abgeschabte Streifen aus der Schale) abschmecken
- Muffins-Formen zu drei Viertel anfüllen und bei 160°C für ca. 40 Minuten backen
- Wahlweise können die fertigen Muffins noch verziert werden

Probieren

Sie mal Pflanzenmilch statt Kuhmilch aus. Ob Hafer-, Soja- oder Mandelmilch, im Klimaranking schneidet Pflanzenmilch besser als Kuhmilch ab, weil Kühe bei ihrer Verdauung große Mengen des Treibhausgases Methan ausscheiden.



KAKAOKUCHEN MIT NÜSSEN



20 Portionen



40 min



Dessert



Kcal 526 / Portion

ZUTATEN

10 große Eier
500 g Kristallzucker
260 ml Wasser
260 ml Öl
300 g Mehl glatt
200 g Walnüsse
400 g Marillenmarmelade
400 g Glasurmasse
40 g Kakao
Zitronensaft

Zubereitung

- Aus jeweils der Hälfte von Eiern, Zucker, Öl, Wasser und Mehl zwei Platten backen, Alternativ: die gesamte Masse backen und nach dem Abkühlen in der Mitte durchschneiden
- Eier und Zucker schaumig schlagen, Öl und Wasser langsam einrühren und das Mehl beimengen
- Masse mit etwas Zitronensaft abschmecken
- Nüsse fein hacken und gemeinsam mit dem Kakao in die Masse rühren
- Eine rechteckige Backform einfetten und die Platten bei 210°C für 20 Minuten backen
- Nach dem Abkühlen die untere Platte mit Marmelade bestreichen und die zweite Platte darauf setzen und mit Schokoladenglasur überziehen

SELBST
GEMACHT

SCHOKOLADENGLASUR

Wer die Glasur selbst zubereiten und nicht fertig kaufen möchte, lässt 160 Gramm Kochschokolade langsam im Wasserbad schmelzen und rührt 120 Gramm flüssige Butter nach und nach unter.
Kein Wasser beigeben!



LINZERTORTE



20 Portionen



65 min



Dessert



336 / Portion

ZUTATEN

280 g Butter
280 g Staubzucker
6 Eier
100 g Haselnüsse
360 g Mehl glatt
80 g Semmelbrösel
20 ml Öl
360 g Ribiselmarmelade
Vanillezucker
Backpulver
Zitronensaft



Zubereitung

- Butter mit Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren, danach die Eier einrühren bis eine flaumige Masse entsteht
- Mehl und Backpulver sieben, Nüsse reiben und alles unter die Masse heben
- Zum Schluss Öl begeben
- Masse mit etwas Zitronensaft abschmecken
- Tortenform mit Butter bestreichen und leicht bemehlen
- Zwei Drittel der Masse einfüllen und mit Ribiselmarmelade bestreichen
- Restliche Masse mit Semmelbröseln vermengen, mit einem Spritzsack ein Gitter auf den Kuchen auftragen
- Danach bei 160°C für 45 Minuten backen



SAISONALE ZUTATEN

Folgende Obst- und Gemüsesorten können in den Monaten **Dezember, Jänner** und **Februar** 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.

	Dez.	Jän.	Feb.
Zwiebel	●	●	●
Karotte	●	●	●
Erdäpfel	●	●	●
Sellerie	●	●	●
Rote Rüben	●	●	●
Knoblauch	●	●	●
Kohl	●	●	●
Kraut	●	●	●
Porree	●	●	●
Äpfel	●	●	●
Birnen	●	●	●
Endivien / Frisee	●	●	●
Kürbis	●	●	●
Chinakohl	●	●	●
Pastinaken	●	●	●
Vogersalat	●	●	●
Kohlsprossen	●	●	●

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“.