

Kampagne 2011 Klimawandel Lebenswandel

Am Freitag kommt kein Fleisch auf den Tisch ...

in F

(27.07.2011) — *Friedemann Kahl: Regional. Vegetarisch. Einfach.*

... sondern als Vorspeise Kalte Gurkensuppe, als Hauptgericht Brot- Zucchini- Auflauf und Karottenkuchen zum Nachtisch

Kalte Gurkensuppe

Zutaten

2 große grüne Salat- Gurken

400 ml Gemüsebrühe

2 Becher Joghurt

Sahne

Dill

Blattpetersilie

Meersalz

Kreuzkümmel

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- Gurken waschen, schälen, entkernen, in kleine Stückchen schneiden und anschließend pürieren.
- Topf mit Gemüsebrühe aufsetzen, die pürierten Gurken dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Joghurt in die Gurkensuppe geben.
- Petersilie und Dill waschen und fein hacken.
- Die Gurkensuppe mit Pfeffer, Meersalz, Kreuzkümmel, Petersilie und Dill würzen.
- Leicht aufkochen lassen und nach Bedarf mit Sahne verfeinern.
- Die Gurkensuppe schmeckt nur kühl, deshalb zwei Stunden kalt stellen.

Brot- Zucchini- Auflauf

Zutaten

1 Baguette

500 g Zucchini

500 ml Milch

1 Knoblauchzehe

5 EL Olivenöl

40 g Butter

30 g Mehl

100 g Schmelzkäse

80 g Emmentaler (gerieben)

Salz

Pfeffer

Muskat

1 Bund Basilikum

Zubereitung

- Baguette in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe fein hacken und mit dem Olivenöl verrühren. Baguettescheiben nebeneinander auf ein Backblech legen, mit dem Knoblauchöl beträufeln und bei 180 Grad 10 Minuten goldbraun backen.
- Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Mehl begeben, unter Rühren mit der Milch ablöschen. Alles kurz aufkochen lassen. Schmelzkäse in die Sauce geben und darin unter Rühren zerlassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Baguettescheiben abwechselnd mit den Zucchinischeiben in eine Auflaufform geben. Käsesauce gleichmäßig darüber verteilen und mit dem Emmentaler bestreuen. Im Backofen 35 Minuten bei 180 Grad überbacken. Auflauf vor dem Servieren mit Basilikumblättchen bestreuen.

Karottenkuchen

Zutaten

250 g Mehl

2 TL Backpulver

2 TL Zimt

1 TL Ingwerpulver

Muskat

250 ml Öl

185 g brauner Zucker

4 Eier

175 g Zuckerrübensirup

400 g geriebene Karotten

60 g zerkleinerte Walnüsse

Für die Zitronencreme:

175 g Frischkäse

60 g weiche Butter

185 g Puderzucker

1 TL Vanillezucker

2 TL Zitronensaft

Zubereitung

- Backofen auf 160 Grad vorheizen. Eine runde Kuchenform einfetten sowie den Boden mit Backpapier auslegen.
- Mehl, Backpulver und Gewürze in einer großen Schüssel vermengen und in die Mitte eine Mulde drücken.
- Öl, Zucker, Eier und Sirup in einer Schüssel miteinander verschlagen und in die Mulde gießen. Nun alles miteinander vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Die gehackten Walnüsse und die geraspelten Karotten untermischen.
- Teig in die Kuchenform geben und 80 Minuten backen. Nach dem Backen den Karottenkuchen 15 Minuten

erkalten lassen und stürzen.

- Frischkäse und Butter zu einer cremigen Masse verrühren. Nach und nach den Puderzucker, die Vanille und den frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Alles miteinander nochmals verrühren. Die Zitronencreme nun über den erkalteten Karottenkuchen verteilen. Einige Minuten stehen lassen und servieren.

Die Rezepte sind dem Kochbuch "Regional. Vegetarisch. Einfach." von Friedemann Kahl entnommen. [mehr zum Buch...](#)

URL: [https:// www.klimawandel- lebenswandel.de/ aktuell- und- presse/11798.html](https://www.klimawandel-lebenswandel.de/aktuell-und-presse/11798.html)

© 2001 - 2020. All rights reserved. | Designed and developed by [Greystyle.com](#) and [arnold|berthold|reinicke](#)