

# Spaghetti mit Frühlingsauce

Obwohl es „Spaghetti mit Frühlingsauce“ heißt, ist das Rezept eher für den Sommer geeignet, da erst dann die Bohnen, Erbsen und der Sellerie reif sind. Es ist ein schnelles Rezept ist für vier bis sechs Personen.

Zutaten:

500 g Spaghetti  
150 g grüner Spargel  
170 g dicke Bohnen (Puffbohnen, Ackerbohnen)  
150 g grüne Erbsen  
1 Stange Staudensellerie  
40 g Butter  
300 ml Sahne  
50 g frisch geriebener Parmesan  
Salz  
Pfeffer

Für ein veganes Gericht kann man die Butter durch Öl oder Margarine und die Sahne durch Sojasahne ersetzen. Parmesan muss dann aber ersatzlos gestrichen werden.

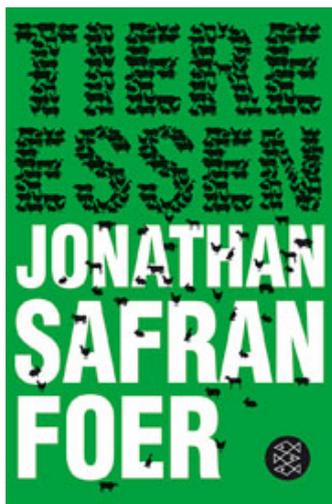
Zubereitung:

Die Nudel in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und wieder in den Topf geben. In der Zwischenzeit den Spargel in kleine Stücke schneiden und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Die dicken Bohnen ebenfalls kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend abschrecken. Die Schale der Bohnen entfernen. Butter in eine Pfanne erhitzen. Den Sellerie unter Rühren 2 Minuten braten. Erbsen und Sahne dazugeben und 3 Minuten kochen. Spargel, Bohnen, Parmesan, Salz und Pfeffer hinein geben und zum Kochen bringen. 1 Minute kochen. Die Sauce über die die Nudeln gießen und sofort servieren.

Quelle: Das große Buch der vegetarischen Küche. Könnemann Verlagsgesellschaft, Köln (1997).

---

## Tiere essen



Jonathan Safran Foer  
Fischer Taschenbuch Verlag 2012  
Frankfurt am Main. 400 Seiten.

„Tiere essen“ ist ein leidenschaftliches Buch über die Frage, was wir essen und warum. Als Jonathan Safran Foer Vater wurde, bekamen seine Fragen eine neue Dringlichkeit: Warum essen wir Tiere? Würden wir sie auch essen, wenn wir wüssten, wo sie herkommen?

Foer stürzt sich mit Leib und Seele in sein Thema. Er recherchiert auf eigene Faust, bricht nachts in Tierfarmen ein, konsultiert einschlägige Studien und spricht mit zahlreichen Akteuren und Experten. Vor allem aber geht er der Frage auf den Grund, was Essen für den Menschen bedeutet.

**Interview mit Jonathan Safran Foer**

---

# Spaghetti mit Knoblauch

Ein Rezept für 4 Personen. Spaghetti mit Knoblauch ist ein Rezept von Sarah Wiener, das sie in „[Die Tricks der Lebensmittelindustrie](#)“ als schnelle Alternative zur Fertig-Pizza vorstellt.

Zutaten:

500 g Spaghetti  
8 getrocknete Tomaten  
1 Bund Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
ca. 12 große Walnüsse  
Parmesan  
Olivenöl

Zubereitung:

Spaghetti etwa 5 Minuten lang kochen, damit sie nicht zu labbrig werden, abgießen und zur Seite stellen. Die getrockneten Tomaten in ca. 1 cm große Stücke schneiden, Petersilie, Walnüsse und Knoblauch klein hacken. In einen Topf so viel Öl geben, dass der Boden bedeckt ist und alles außer Parmesan und Petersilie hinein schmeißen. Wenn alles heiß ist, die Petersilie dazu geben und gut umrühren. Die Spaghetti mit Knoblauch auf Teller verteilen und reichlich Parmesan darüber reiben.

Guten Appetit! ☐

Alina (11)

---

# Bandnudeln mit Spargel

Ein schnelles Rezept mit Spargel für 4 Personen. Optisch passen auch Penne oder grüne Bandnudeln mit Spargel gut zusammen.

## Zutaten:

350 g Bandnudeln  
500 g Spargel  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
Olivenöl  
50 g Butter  
50 g Parmesan  
1 TL Zucker  
Salz  
Pfeffer  
Oregano

## Zubereitung:

Den Spargel schälen, in etwa 20 cm lange Stücke schneiden und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten bei milder Hitze in Olivenöl anbraten. In der Zwischenzeit Wasser für die Nudel zum Kochen bringen und die Nudel darin garen. Die gehackte Knoblauchzehe und den Zucker zum Spargel geben und stärkerer Hitze braten bis der Zucker karamellisiert. Nach etwa 30 Minuten mit Salz, frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer und etwas Oregano abschmecken. Die Bandnudeln mit Spargel, Butter und geriebenen Parmesan mischen.

Quelle: [chefkoch.de](http://chefkoch.de)

---

# Spargel

Das ist ein einfaches Spargelrezept für 4 Personen, bei dem der Spargel am besten zu Geltung kommt. Man kann ihn aber auch mit einer Sauce hollandaise servieren.

Zutaten:

250 g Spargel pro Person

Salz

50 g Butter pro Person

Schnittlauch, gehackt

neue Kartoffeln

Zubereitung:

Den Spargel schälen, das holzigen Ende entfernen und ihn in siedendem, leicht gesalzenem Wasser 15-20 Minuten garen. Anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Topf holen, abtropfen lassen und mit geschmolzener Butter und neuen Salz- oder Pellkartoffeln servieren. Das Ganze noch mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Die Schalen und Enden nicht wegwerfen, sondern aufheben und in dem Kochwasser auskochen. Daraus lässt sich am nächsten Tag noch eine lecker Spargelcremesuppe machen.

---

# Bärlauch-Gnocchi

Ein schönes Rezept, um die schrumpfligen Kartoffeln aus dem Keller in ein leckeres Essen zu verwandeln. Die Bärlauch-Gnocchi reichen für 4 Personen aus.

Zutaten:

600 g alte Kartoffeln (halten die Gnocchi besser zusammen)  
4 EL Hartweizengrieß  
8 EL Mehl  
2 Eier  
60 g Bärlauch  
Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale garen, den Bärlauch waschen, trocknen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Den Bärlauch mit den Eiern im Mixer oder einem Pürierstab pürieren. Die gegarten Kartoffeln etwas abkühlen lassen, schälen, pürieren, mit dem Mehl, dem Grieß und der Bärlauch-Ei-Mischung vermischen. Mit Salz abschmecken. Die Mischung sollte nicht zu stark durchgearbeitet werden und nicht zu feucht sein. Wenn nötig noch etwas Mehl dazu geben. Den Teig auf einer mit Grieß bestreuten Fläche zu einer fingerdicken Wurst ausrollen, in 2 cm lange Stücke schneiden und diese mit der Gabel platt drücken. In siedendem Salzwasser etwa 3 Minuten ziehen lassen (nicht kochen lassen, sonst lösen sich die Bärlauch-Gnocchi auf), mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Dazu passt eine Tomatensauce (mit großem Footprint) oder [Bärlauch-Pesto](#) (mit kleinem Footprint).

Quelle: [chefkoch.de](http://chefkoch.de)

---

## Frankfurter Grüne Sauce

Hier ist das (fast) originale Rezept für Frankfurter Grüne Sauce für 4 Personen. Die Kräuter können ab Ende März/Anfang April geerntet werden.

Zutaten:

50 g [Borretsch](#)  
50 g [Kerbel](#)  
50 g [Kresse](#)  
50 g Petersilie  
50 g Pimpinelle ([Kleiner Wiesenknopf](#) *Sanguisorba minor*)  
50 g [Sauerampfer](#)  
50 g Schnittlauch  
250 g Saure Sahne oder Magerquark  
4 EL Mayonnaise oder Joghurt  
Salz  
Pfeffer  
Senf  
evtl. 1-2 kleine Zwiebeln oder Schalotten

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, fein hacken, mit Saurer Sahne und Mayonnaise bzw. Magerquark und Joghurt vermischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Wer mag, kann noch fein gehackte Zwiebeln oder Schalotten dazu geben.

Grüne Sauce schmeckt sehr lecker mit hart gekochten Eiern und Pellkartoffeln.

---

# Topinamburpuffer mit Käsesauce

Hier ein schnelles und einfaches Rezept für Topinamburpuffer mit Käsesauce. Zubereitungszeit etwa 30 Minuten. Reicht für vier (nicht zu hungrige) Personen.

Topinamburpuffer für 4 Personen.

Zutaten:

500 g Topinambur

1 Ei

2 EL Mehl

Salz, Muskat

2 EL Petersilie

Öl

Zubereitung:

Topinambur gut waschen, trocken tupfen und mit der Schale raspeln. Den geraspelten Topinambur mit den restlichen Zutaten (außer Öl) gut vermischen, Puffer formen und in dem heißen Öl knusprig ausbacken.

Dazu eine Käsesauce aus:

1 EL Butter oder Margarine

1 EL Mehl

Sahne oder Milch

Käse (Gouda, Emmentaler oder Blauschimmelkäse)

Salz, Pfeffer, Muskat

Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch oder Sahne unter ständigem rühren auffüllen, bis es eine nicht zu flüssige Sauce ergibt. Den Käse (evtl. gerieben) darin schmelzen und würzen.

Quelle: [chefkoch.de](http://chefkoch.de)

---

## Bärlauch-Pesto

Hey.

Ich habe mal das erste Rezept. Es ist aus Italien, aber man

kann es sehr gut machen. Man isst es mit Nudeln oder auf Brot.

Zutaten:

- 50 g Bärlauch-Pesto
- 2 EL Pinienkerne/Walnüsse (20g)
- 2-3 geschälte und geviertelte Knoblauchzehen
- 50-100 ml Olivenöl
- eine Prise Salz
- reichlich frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
- 50 g Parmesan

Zubereitung:

- Bärlauch waschen und trocknen. Grob zerzupfen. Mit den Pinienkerne/Walnüssen, dem Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Parmesan daruntermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Pesto ist ohne Käse und Knoblauch in einem verschlossenen Glas mit 1 cm Öl bedeckt ca. 1 Jahr haltbar.
- Wenn man es dann Essen will, erwärmt man es entweder mit etwas Öl in einer Pfanne und gibt Knoblauch dazu oder tut es kalt auf Nudeln oder Brot.

Wo bekommt man was?

- [Bärlauch](#): aus Wäldern. Wichtig: Die Blätter müssen nach Knoblauch riechen, wenn man an ihnen reibt. Man kann ihn auch in manchen Läden kaufen.

---

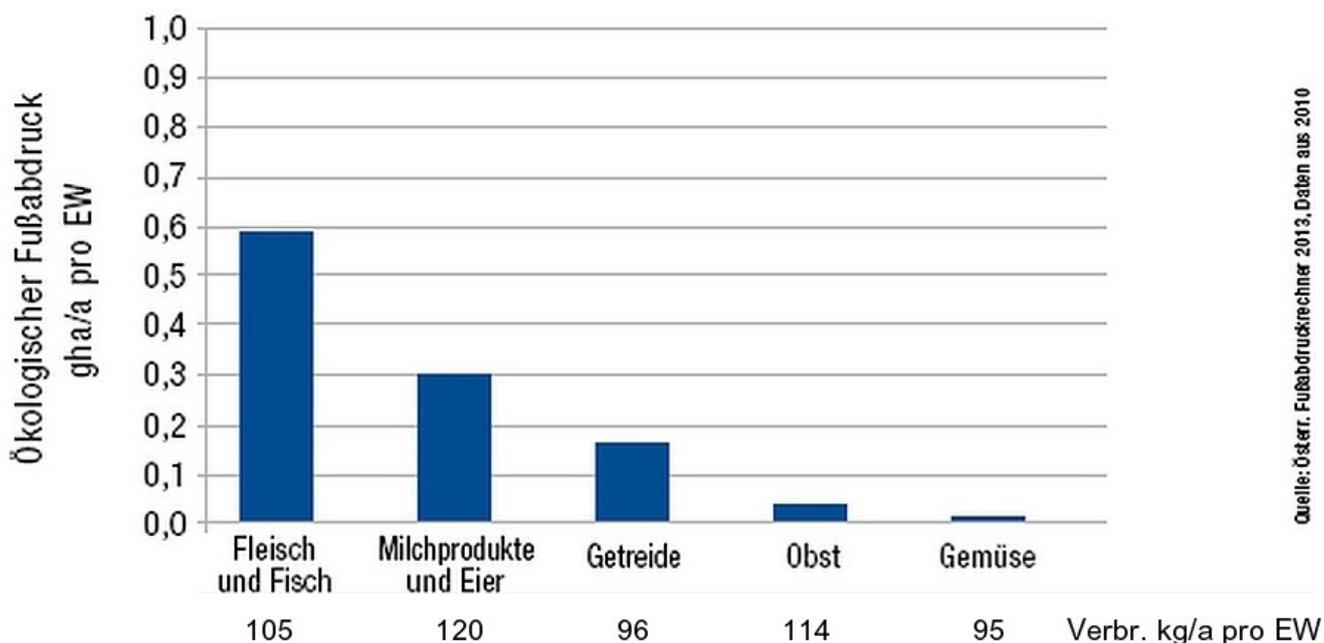
## Ernährung

Etwa ein Viertel bis ein Drittel des Footprints werden durch die Ernährung verursacht. Rund 80% davon entfallen dabei auf

tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Tierische Produkte haben einen deutlich größeren Footprint als pflanzliche Produkte, da für jede Nahrungskalorie 5-10 Kalorien aufgewendet werden müssen. Die Herstellung und Verarbeitung von tierischen Produkten erfordert große Acker- und Weideflächen für die Futtermittelproduktion sowie enorme Energieflächen für den Einsatz von Dünger, Pestiziden und Maschinen. Besonders bei der Massentierhaltung entstehen zusätzlich große Mengen Treibhausgase aus der Verdauung des Rau- und Kraftfutters.

Dazu kommt, dass die Flächen für den Futtermittelanbau in Deutschland nicht ausreichen, sodass wir durch den Import von Futtermitteln Flächen in Afrika, Asien oder Südamerika nutzen. Für unsere Futterimporte gehen nicht nur Urwälder in Asien und am Amazonas unwiederbringlich verloren, sondern es werden auch riesige Mengen an Kohlenstoffdioxid freigesetzt, die bisher in Boden und Vegetation gespeichert waren.

## Verbrauch und Footprint von Lebensmitteln



verändert nach Plattform Footprint [footprint.at] auf Grundlage der Daten des

Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Wer statt fünfmal nur einmal in der Woche Fleisch oder Fleischprodukte isst, reduziert seinen Footprint im Bereich Ernährung um ca. 50%. Die Umstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung reduziert deinen Footprint noch deutlicher um etwa 60 bis 70%.