



**Nachhaltiges  
Kochen**

**Der Geschmack der Verantwortung**



# Inhaltsverzeichnis

## Vorspeisen:

- S.4 Knoblauchbaguette
- S.5 Tomate - Mozzarella
- S.6 Vegane Zucchini-suppe mit Erbsen und Basilikum
- S.7 Caesar Salat

## Hauptspeisen:

- S.8 Bunte Gemüsereispfanne
- S.9 Hokkaido Kürbissuppe
- S.10 Kartoffelgratin
- S.11 Vegane Zucchini-puffer
- S.12 Kartoffelsuppe (mit Würstchen)
- S.13 Broccoli-Möhren-Pfanne
- S.14 Gnocchi-Gemüse-Pfanne
- S.15 Ratatouille

## Nachspeisen:

- S.16 Vegane Beeren-Chashewcreme
- S.17 Vegane Mandelcreme
- S.18 Kürbiskuchen



## **Nachhaltigkeit**

Nachhaltigkeit bedeutet, Ressourcen und Ökosysteme so zu nutzen, dass diese dauerhaft erhalten bleiben und die Bedürfnisse der gegenwärtigen Generation dauerhaft befriedigt werden ohne die Fähigkeit der zukünftigen Generation, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, einzuschränken.

## **Was ist nachhaltiges Kochen?**

Mit einer Nachhaltigen Küche ist die Art des klimafreundlichen Kochens gemeint. Die schädlichen Einflüsse auf das Klima sollen minimiert werden.

Nachhaltig zu kochen bedeutet, sich bewusst beim Einkaufen, Zubereiten und dem Umgang mit den Lebensmittelresten für die Klimafreundliche Variante zu entscheiden.

## **Tipps & Tricks fürs nachhaltige Kochen**

- saisonal kaufen
- auf tierische Erzeugnisse verzichten
- kein Wasser oder Essen verschwenden
- umweltbewusste Verpackungen
- Fair Trade Produkte kaufen
- regional kaufen
- frische Lebensmittel anstelle von verarbeiteten
- Strom sparen
- Ordnungsgemäße Entsorgung
- Lebensmittel effizient aufbewahren

# Vorspeisen

## Knoblauchbaguette

Zutaten für 4 Portionen:

1 Vollkorn-Baguette  
50g Butter  
4 Knoblauchzehen  
1 Handvoll Schnittlauch  
1 Prise grobes Meersalz



### Zubereitung:

Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Das Baguettebrot der Länge nach halbieren und nochmals senkrecht halbieren. Baguettescheiben jeweils mit etwas Butter bestreichen. Auf einen heißen Grill oder in eine heiße Grillpfanne legen und bei mittlerer Hitze für 3 Minuten rösten. Knoblauch schälen, halbieren und die Zehen über das geröstete Brot reiben. Mit Salz und Schnittlauch bestreut servieren.

# Tomate – Mozzarella

## Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Mozzarella
- 4 Tomate(n)
- 4 Zehen Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Balsamico
- Oliven



## Zubereitung:

Tomate in Scheiben schneiden und auf einem flachen Teller legen. Mozzarella in Scheiben schneiden und je eine Scheibe neben eine Scheibe Tomaten legen. Eine gehackte oder gewürfelte Zehe Knoblauch drüberstreuen. Salzen und pfeffern. Etwas Balsamico und Olivenöl übergießen.



# Vegane Zucchinisuppe mit Erbsen und Basilikum

## Zutaten:

5 Zehen	Knoblauch
600 g	Zucchini, roh
½ g	Zitronen, roh
500 g	Veganer Gemüsefond
250 g	Erbsen, grün, gefroren, unbehandelt
25 g	Basilikum, frisch
1 Prise	Salz, Tafelsalz
1 Prise	Schwarzer Pfeffer



## Zubereitung:

1. Knoblauch pellen und fein würfeln. Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Zitrone gut waschen und die Schale der halben Zitrone abreiben.
2. Knoblauch in einem Topf mit 1-2 EL Wasser bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zucchini und Salz und Pfeffer zugeben und umrühren. Bei geschlossenem Deckel etwa 3 Minuten anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Bei geschlossenem Deckel nun weitere 7 Minuten kochen lassen.
3. Den Topf von der Platte nehmen. Etwa ein Viertel der Zucchini entnehmen und beiseitestellen. Einen kleinen Teil der tiefgefrorenen Erbsen zu den beiseite gestellten Zucchini geben. Den Rest der Erbsen in den Topf geben und etwa 1 Minute ziehen lassen. Basilikum zugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

## Caesar Salat:

### Zutaten für den Salat:

- 1 Kopf Romanasalat
- 1 Tasse Croutons (selbstgemacht aus altem Brot)
- 1/4 Tasse veganer Parmesan (selbstgemacht oder gekauft)
- Optional: Gegrilltes oder gebratenes veganes Hühnchenersatzprodukt (wie Tofu oder Seitan) für zusätzliches Protein



### Für das Dressing:

- 1/2 Tasse Cashew-Nüsse (über Nacht eingeweicht)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Kapern
- 2 TL Sojasauce oder Tamari
- 1 TL Agavensirup oder Ahornsirup
- 1/2 TL Meersalz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/4 Tasse Wasser (oder mehr nach Bedarf)



### Zubereitung:

1. Für das Dressing: Die eingeweichten Cashew-Nüsse abtropfen lassen und in einem Mixer zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, Senf, Kapern, Sojasauce, Agavensirup, Salz und Pfeffer pürieren. Nach und nach Wasser hinzufügen, bis das Dressing die gewünschte Konsistenz erreicht.
2. Den Romanasalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Croutons vorbereiten: Altes Brot in Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl, Knoblauchpulver und Salz vermengen. Die Brotwürfel im Ofen rösten, bis sie knusprig sind.
4. In einer großen Schüssel den Romanasalat mit dem veganen Caesar-Dressing vermengen. Gründlich vermischen, um sicherzustellen, dass der Salat gut überzogen ist.
5. Die Croutons über den Salat streuen und mit veganem Parmesan bestreuen.
6. Optional: Füge gegrilltes oder gebratenes veganes Hühnchenersatzprodukt hinzu, um den Salat proteinreicher zu gestalten.



# Hauptspeisen

## Bunte Gemüsereispfanne

### Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Basmatireis
- Öl zum Anbraten
- 300 g frische Erbsen
- 100 g Möhren
- 150 g Maiskolben
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Lauch
- 150 g grüne Bohnen
- 50 g rote Paprika
- 1 Zwiebel
- Öl für die Pfanne
- Salz & Pfeffer



### Zubereitung:

Den Reis gründlich waschen, kurz in einem Topf mit etwas Öl anbraten, doppelt so viel Wasser wie Reis dazu geben und garkochen.

Die Erbsen aus den Schoten pulen und waschen. Die Möhren gründlich schrubben, die Ende entfernen und in Scheiben schneiden. Die Blätter vom Maiskolben entfernen, diesen waschen und mit Hilfe eines Messers die Körner möglichst nah am Kern abtrennen. Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch waschen putzen und in Ringe schneiden. Die Bohnen und die Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln anbraten, dann das übrigen Gemüse hinzugeben und alles zugedeckt gar dünsten, dabei gelegentlich umrühren.

Den Reis unter das Gemüse mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Hokkaido Kürbissuppe

## Zutaten 4 Portionen:

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Stange Lauch
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Zimt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Naturjoghurt
- Petersilie, zum Bestreuen



## Zubereitung:

Kürbis halbieren und mit einem Löffel entkernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer fein schneiden, Lauch und Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Alle genannten Zutaten in einen großen Topf geben und in Öl andünsten. Gemüse würzen und mit 1 Liter Gemüsebrühe ablöschen.

Suppe aufkochen bei geringer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Wenn die Kürbisstücke weich gekocht sind fein pürieren und den Joghurt unterrühren. Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

# Kartoffelgratin

## Zutaten für 4 Portionen:

- Butter für die Form
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 800 g Kartoffeln, festkochende
- 250 ml Sahne
- 250 ml Vollmilch
- Kräutersalz und Pfeffer,  
frisch gemahlen
- Muskat, frisch gerieben
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- n. B. Butterflöckchen



## Zubereitung:

Gesamtzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten

Eine flache Gratinform mit Butter einfetten. Den Knoblauch schälen. Entweder fein würfeln und in der Form verteilen oder direkt in die Form pressen. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden (ich nehme dafür einen Gurkenhobel, das geht am schnellsten).

Die Hälfte der Kartoffelscheiben in die Form schichten. Mit Kräutersalz und frisch geriebenem Muskat leicht würzen, anschließend die restlichen Kartoffeln darauf schichten.

Die Sahne und die Milch mischen. Mit dem Gemüsebrühepulver, Kräutersalz, Muskat und Pfeffer kräftig würzen. Diese Mischung über die Kartoffeln geben. Butterflöckchen auf dem Gratin verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 1 Stunde backen. Heiß servieren.

# Vegane Zucchini-puffer

## Zutaten:

800 g Zucchini  
2 Frühlingszwiebeln  
10 g Ei-Ersatz (1 EL Leinsamen  
+ 6 EL Wasser)  
120 g Dinkelmehl  
1 TL Backpulver  
½ TL Schwarzer Pfeffer  
½ TL Paprikapulver  
2 TL Salz  
4 EL Olivenöl  
Optional Sojajoghurt



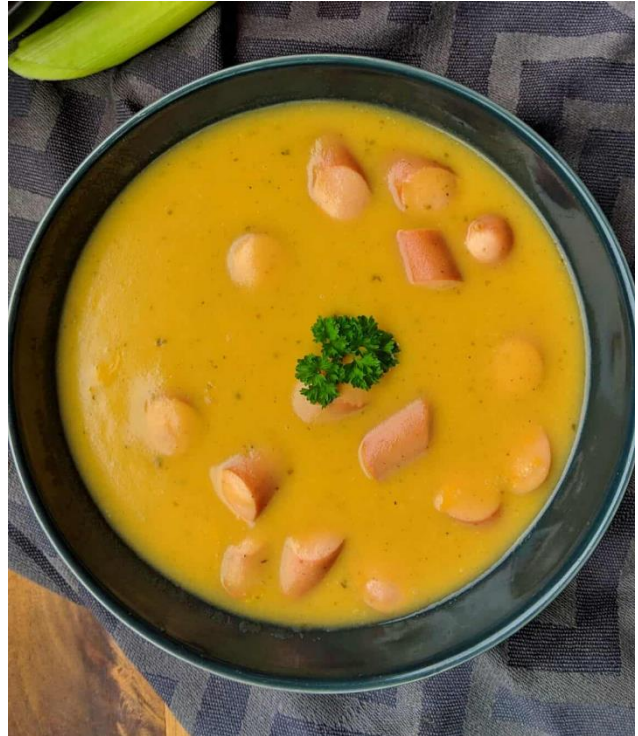
## Zubereitung:

1. Zucchini in einer Schüssel raspeln.
2. Zucchini-Raspel mit 1 TL Salz bestreuen und für 10 Minuten stehen lassen (durch das Salz wird die Flüssigkeit aus der Zucchini freigesetzt).
3. Zucchini-Raspel in ein Sieb legen und so viel Wasser, wie möglich aus der Zucchini pressen.
4. Dinkelmehl, Backpulver, Schwarzer Pfeffer und Paprikapulver in eine Schüssel geben und gut verrühren.
5. Zucchini-Raspel, Frühlingszwiebeln und Ei-Ersatz (oder in Wasser aufgequollene Leinsamen) hinzufügen und alles ordentlich durchkneten.
6. Zucchini-puffer nach Wunsch formen und in einer Pfanne mit 4 EL Öl beidseitig braten, bis die Zucchini-puffer eine goldbraune Farbe erreichen.
7. Auf einem Teller mit Dip deiner Wahl (z. B. Sojajoghurt) servieren, optional mit Frühlingszwiebeln toppen und genießen!

# Kartoffelsuppe (mit Würstchen)

## Zutaten:

- 8 bis 10 Kartoffeln ca. 800 g
- 2 mittelgroße Karotten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- ½ Stange Lauch
- ½ Knolle Sellerie
- Etwa 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Majoran getrocknet
- 50 g Butter
- 2 EL Öl
- 100 ml Sahne (Optional)
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- Petersilie zum Garnieren
- Würstchen (Optional)



## Zubereitung:

- Gemüse vorbereiten (schneiden und schälen)
- Zwiebeln in einem großen Topf in Butter und Öl anschwitzen bis sie glasig sind
- den klein geschnittenen Lauch, die Karotten und den Sellerie dazu geben und alles kurz an anschwitzen
- Kartoffelwürfel hinzugeben und alles mit Gemüsebrühe auffüllen
- Lorbeerblatt und die übrigen Gewürze, bis auf Majoran und Petersilie, hinzufügen
- Kartoffelsuppe etwa 30 Minuten lang kochen, bis die Kartoffeln und das Gemüse gar sind
- den sich bildenden Schaum von Zeit zu Zeit abschöpfen (kann nämlich bitter sein)
- danach im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren
- die Hälfte der Petersilie und den Majoran hinzufügen
- mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken
- nach Bedarf Sahne hinzugeben

# Broccoli-Möhren-Pfanne

## Zutaten für 4 Personen:

600g Brokkoli  
Salz  
375g Möhren  
1 Ingwer  
2 rote Chilischoten  
500 g Putenschnitzel  
3 EL Öl Pfeffer  
75 Brühe  
Chili-Soße (süß-pikant)  
2 EL Sojasoße  
Curry  
1 Prise Sambal  
Oelek  
50 g Kokoschips



## Zubereitung:

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Möhren, Ingwer und Chiliringe ins Bratfett geben, kurz andünsten.

Brühe angießen und ca. 3 Minuten garen lassen. Broccoli und Fleisch zufügen. Chilisoße und Sojasoße unterrühren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Curry und Sambal Oelek abschmecken. Kokoschips darüberstreuen.

# Gnocchi-Gemüse-Pfanne

## Zutaten:

- 300 g Gnocchi (selbstgemacht)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Champignons
- 200 g Zucchini
- 125 g Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Soja-Sauce
- Salz & Pfeffer
- Kräuter
- Basilikum
- Parmesan



## Zubereitung:

1. Zuerst die Gnocchi nach diesem Rezept (oder gemäß Packungsanweisung) vorbereiten.
2. Dann die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Champignons und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen (und halbieren).
3. Jetzt 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi ca. 5 Minuten unter häufigem Wenden anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen.
4. Anschließend 1-2 EL Öl erneut in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Zucchini und Champignons ca. 3-4 Minuten im heißen Öl anbraten. Mit Soja-Soße, Salz, Pfeffer (und italienischen Kräutern oder Pesto) nach Belieben und Geschmack würzen.
5. Dann die Tomaten dazugeben und 1 Minute mitbraten und zuletzt die gebratenen Gnocchi unterrühren.
6. Die Gnocchi-Gemüse-Pfanne nach Wunsch mit frischem Basilikum (oder anderen Kräutern) und veganem Parmesan bestreut servieren.
7. Guten Appetit!

# Ratatouille

## Zutaten:

- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Aubergine, gewaschen und gewürfelt
- 1 Zucchini, gewaschen und gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewaschen und gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewaschen und gewürfelt
- 2 Tomaten, gewaschen und gewürfelt
- 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 400 g)
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Oregano)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter zum Garnieren (Basilikum, Petersilie)



## Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten.
2. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 1 Minute mit der Zwiebel anschwitzen, bis er duftet.
3. Die gewürfelten Auberginen, Zucchini und Paprika hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 10-15 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.
4. Die gewürfelten frischen Tomaten hinzufügen und für weitere 5 Minuten kochen.
5. Die Dose geschälte Tomaten (inklusive Saft) hinzufügen und gut umrühren.
6. Die getrockneten Kräuter der Provence hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Topf abdecken und das Ratatouille bei niedriger Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
8. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern garnieren.





# Nachspeisen

## Vegane Beeren-Cashewcreme

### Zutaten:

200 g Cashewkerne  
150 g Himbeeren tiefgefroren  
3 Datteln  
3 EL Ahornsirup  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Vanille-Extrakt  
50 ml Wasser



### Zubereitung:

1. Cashews in Wasser einweichen. 2 Stunden (oder über Nacht). Durch ein Sieb abgießen.
2. Zitrone pressen.
3. In einen Standmixer geben: Cashewkerne gefrorene Beeren Datteln Ahornsirup Zitronensaft Vanille-Extrakt 5 Minuten mixen, bis es eine schöne feine Creme ist.



# Vegane Mandelchreme

## Zutaten:

- 500 ml Mandelmilch
- 1 Vanilleschoteö
- 4 EL Puddingpulver mit Vanillegeschmack
- 6 EL Agaven-Dicksaft
- 300 g Soja-Sahne



## Zubereitung:

1. Von der Mandelmilch 100 ml in eine kleine Schüssel geben. Restliche 400 ml in einen Topf geben. Vanilleschote(n) mit einem Messer der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Zur Mandelmilch geben und einmal aufkochen lassen.
2. Puddingpulver mit der Mandelmilch in der Schüssel gut verrühren. Agaven-Dicksaft unterrühren. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die angerührte Flüssigkeit mit einem Schneebesen in die heiße Mandelmilch einrühren. Unter Rühren erneut kurz aufkochen, den Pudding abkühlen lassen, anschließend 30 Min. kühl stellen.
3. Soja-Sahne steif schlagen und löffelweise unter den Pudding heben. Die Creme auf vier Schälchen verteilen und genießen.

# Kürbiskuchen

## Zutaten:

- 4 Eier
- 2 Becher Zucker
- 1 Becher Öl
- 1 TL Zimt
- 2 Becher Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 150 g gemahlene Mandeln
- 2 Becher geraspeltes Kürbisfleisch



## Zubereitung:

1. Eier, Zucker, Öl verrühren. Nach und nach das mit dem Backpulver vermischte und gesiebte Mehl sowie die gem. Mandeln einrühren. Das Kürbisfleisch vorsichtig unterheben!
2. In einer großen Kastenform bei 160 Grad ca. 75 Minuten backen.
3. In der Form etwas abkühlen lassen und ganz vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen.
4. Mandeln und Kürbis können auch durch Nüsse und Zucchini ersetzt werden.

Als Becher habe ich einen leeren Sahnebecher (200g.) verwendet. Der Kuchen ist sehr lecker und saftig.

## Quellen Bilder:

[Savory Asian Fried Rice | Rezept | Gebratener reis, Reisgerichte, Mediterrane rezepte \(pinterest.de\)](#)

[Klassisch: Kürbissuppe mit Hokkaido & Kokosmilch – köstlich! - bildderfrau.de](#)

[kartoffelgratin aus rohen kartoffeln | Essen Rezept](#)

[Tomate-Mozzarella - schnell & einfach \(chefkoch.de\)](#)

[Garlic Bread | MIEL & RICOTTA \(mielericotta.com\)](#)

[Veggie-Rezept: Cashew-Beeren-Joghurt - Jedes Essen zählt \(jedes-essen-zaehlt.de\)](#)

[Kürbiskuchen - saftig lecker & einfach vorbereitet | Einfach Backen](#)

[Süße vegane Mandelcreme | maggi.de](#)

[Zucchini-puffer Vegan - Vegane Wunder](#)

<https://instakoch.de/wp-content/uploads/2019/05/Kartoffelsuppe-210620-02-scaled.jpeg>

[Broccoli-Möhren-Pfanne Rezept | LECKER](#)

[Pin on Chef por um dia \(pinterest.de\)](#)

[Frisches Gemüse und Gewürzkräuter aus der Region, aus eigenem Anbau - gaertnerei-malkomess.de](#)

<https://www.gimmesomeoven.com/wp-content/uploads/2017/07/Easy-Ratatouille-Recipe-1.jpg>

<https://th.bing.com/th/id/R.6c85ae5935de9ec8e7e5704fc206ed97?rik=zy5iBaTO%2ferySw&pid=ImgRaw&r=0>

<https://th.bing.com/th/id/OIP.yYXeIEFEKT7IXsCMzBb3EgHaGG?pid=ImgDet&rs=1>

### **Pak Choi**

Familie: Brassicaceae

Gattung: Brassica

Ursprungsland: China

Größe: Kompakte, bis zu 30 cm

Erntezeit: Ganzjährig, Haupternte im Frühling und Herbst

Wuchsform: Rosettenförmig

Geschmack: Zart, mild-nussig



### **Edamame**

Familie: Fabaceae

Gattung: Glycine

Ursprungsland: Ostasien, speziell Japan

Größe: 1-2 cm

Erntezeit: Spätsommer bis Frühherbst

Wuchsform: Aufrecht, krautig

Geschmack: Zart, nussig, süßlich



### **Hokkaido**

Familie: Cucurbitaceae

Gattung: Cucurbita

Ursprungsland: Japan

Größe: Klein bis mittelgroß

Erntezeit: Herbst

Wuchsform: Rankend

Geschmack: Intensiv, süß, nussig



### **+Majoran**

Familie: Lamiaceae

Gattung: Origanum

Ursprungsland: Mediterran

Größe: Kleine, krautige Pflanze

Erntezeit: Sommer

Wuchsform: Aufrecht, buschig

Geschmack: Würzig, aromatisch



### **Lupinen**

Familie: Fabaceae

Gattung: Lupinus

Ursprungsland: Weltweit

Größe: Unterschiedlich, je nach Art

Erntezeit: Spätsommer

Wuchsform: Aufrecht, buschig

Geschmack: Bitter, nach Entfernen der Bitterstoffe genießbar



### **Pastinake**

Familie: Apiaceae

Gattung: Pastinaca

Ursprungsland: Europa

Größe: Mittelgroß

Erntezeit: Herbst bis Frühwinter

Wuchsform: Wurzelgemüse

Geschmack: Süßlich, würzig



### **Mairüben**

Familie: Brassicaceae

Gattung: Brassica

Ursprungsland: Europa

Größe: Klein bis mittelgroß

Erntezeit: Frühjahr und Herbst

Wuchsform: Rund, knollig

Geschmack: Mild, leicht süßlich



### **Schwarzwurzel**

Familie: Asteraceae

Gattung: Scorzonera

Ursprungsland: Mittelmeerraum

Größe: Lang und schmal

Erntezeit: Spätherbst bis Frühjahr

Wuchsform: Wurzelgemüse

Geschmack: Nussig, erdig



### **Spaghettikürbis**

Familie: Cucurbitaceae

Gattung: Cucurbita

Ursprungsland: Nordamerika

Größe: Mittelgroß bis groß

Erntezeit: Herbst

Wuchsform: Oval, länglich

Geschmack: Mild, faserig wie Spaghet



## **Mangold**

Familie: Amaranthaceae

Gattung: Beta

Ursprungsland: Mittelmeerraum

Größe: Mittelgroß

Erntezeit: Frühjahr bis Herbst

Wuchsform: Blattgemüse mit bunten Stielen

Geschmack: Würzig, erinnert an Spinat





Quellen:

<https://comefruta.es/wp-content/uploads/pak-choi.jpg>

<https://healthjade.com/wp-content/uploads/2017/10/Edamame.jpg>

[https://src.discounto.de/pics/Angebote/2020-09/3720832/6125072\\_Deutscher-Speisekuerbis-Hokkaido\\_xxl.jpg](https://src.discounto.de/pics/Angebote/2020-09/3720832/6125072_Deutscher-Speisekuerbis-Hokkaido_xxl.jpg)

<https://www.green-you.de/shop/images/products/main/010.jpg>

[Lupins by Brian Haslam on 500px | Flower drawing, Flower art, Lupine flowers \(pinterest.de\)](https://www.pinterest.de/pin/1000000000000000000/)

[https://www.regionale-rezepte.at/img/311/zutaten/449/MW\\_1800\\_MH900\\_Q90\\_V150.jpg](https://www.regionale-rezepte.at/img/311/zutaten/449/MW_1800_MH900_Q90_V150.jpg)

<https://th.bing.com/th/id/OIP.Lxf1UsBq1mFRkerHm50olwHaE6?pid=ImgDet&rs=1>

[https://th.bing.com/th/id/R.9aa77e761b1da23cd9c398ed619160d8?rik=L3O6qebZT2JfbQ&riu=http%3a%2f%2fwww.gemuese.ch%2fRessourcen%2fBilder%2fGemusearten%2fGemusebilder-Header%2fHeaderbilder\\_Saisonkalender\\_Schwarzwurzel-de.jpg&ehk=FNI%2fU1NsAR1VHPzvyz4TykGP2lvcZhdtB%2fzwFA6qiki%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0](https://th.bing.com/th/id/R.9aa77e761b1da23cd9c398ed619160d8?rik=L3O6qebZT2JfbQ&riu=http%3a%2f%2fwww.gemuese.ch%2fRessourcen%2fBilder%2fGemusearten%2fGemusebilder-Header%2fHeaderbilder_Saisonkalender_Schwarzwurzel-de.jpg&ehk=FNI%2fU1NsAR1VHPzvyz4TykGP2lvcZhdtB%2fzwFA6qiki%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0)

[https://veggie-fit.de/wp-content/uploads/2018/03/Fotolia\\_4327749\\_S\\_copyright-768x547.jpg](https://veggie-fit.de/wp-content/uploads/2018/03/Fotolia_4327749_S_copyright-768x547.jpg)

[https://image.freepik.com/free-photo/fresh-mangold-leaves-isolated-white-background\\_290431-2247.jpg](https://image.freepik.com/free-photo/fresh-mangold-leaves-isolated-white-background_290431-2247.jpg)