LANDESHAUPTSTADT

DAS PERFEKTE KLIMADINNER

REZEPTE

WIESBADEN

Umweltamt

www.wiesbaden.de

INHALTSVERZEICHNIS

Was ist drin

VORWORT 3

KLIMADINNER LUMEN 4

Vorspeise
Rahmsüppchen von Roter Bete
mit Erdbirnenchips (Topinambur) 4

Hauptgang
Karotten gefüllt mit Spinat im Kartoffelmantel
an Kräuterreis mit Weissweinschaum 4

Dessert
Apfeltarte auf süßer Rahmsauce mit Orangensorbet 5

KLIMADINNER DIE HOFKÖCHE 7

Vorspeise
Linsen-Spätzlesalat mit Portweinschalotten 7

Hauptgang
Wirsing-Nußbällchen mit Gorgonzolasauce 8

Dessert
Salbei-Crème brûlée 9

KLIMADINNER TREIBHAUS 10

Vorspeise
Carpaccio von Rote Bete und Kelteräpfeln mit Meerrettichcreme 10

Hauptgang
Sauerbraten vom Felde auf Bocksdornbeeren-Sauce,
dazu Selleriepüree und Steckrüben-Chips 11

Dessert
Löwenzahn-Tarte Tricolor 13

PLATZ FÜR EIGENE NOTIZEN 15

– Alle Rezepte für 4 Personen –

AUFGETISCHT!

Köstlich & klimafreundlich

Die Umweltberatung empfiehlt DAS PERFEKTE KLIMADINNER

- → Vegetarisch
- → Biologisch
- → Saisonal
- → Regional

Klimafreundliches Essen schmeckt. Das zeigen die Köche der Wiesbadener Restaurants Lumen, Treibhaus und die hofköche. **Probieren Sie es doch mal aus. Rezepte dazu finden Sie in diesem Heft.**

Landwirtschaft und Ernährung sind in Deutschland übrigens zu rund 20 Prozent am Ausstoß klimaschädlicher Gase beteiligt. Doch daran lässt sich etwas ändern. Da jeder Mensch essen muss, hat auch jeder Einzelne beim Essen und Einkaufen viele Möglichkeiten Klima schonend zu handeln. Die wichtigste Empfehlung lautet: Weniger Fleisch und Wurst – dafür bessere Qualität. Denn allein bei der Erzeugung von einem Kilogramm Rindfleisch entstehen rund 13 kg Treibhausgase, bei saisonal und regional erzeugtem Obst sind es dagegen nur 500 Gramm und bei Gemüse sogar nur 150 Gramm!

Aus den verschiedenen Gemüsesorten lassen sich köstliche und je nach Jahreszeit äußerst abwechslungsreiche Gerichte zaubern! Weniger Fleisch tut übrigens nicht nur dem Klima gut, sondern auch der Gesundheit. Ernährungsexperten empfehlen schon lange, den Fleischkonsum auf maximal zwei- bis dreimal pro Woche zu beschränken.

Die Landeshauptstadt Wiesbaden propagiert deshalb den „Vegetarischen Donnerstag". Kantinen und Restaurants sind aufgerufen, an diesem Tag verstärkt vegetarische Gerichte anzubieten und Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen. Wenn sich übrigens alle Wiesbadener am vegetarischen Donnerstag beteiligen, können pro Jahr rund 8000 Tonnen Treibhausgase eingespart werden. **Ein Ziel, das sich lohnt!**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren neuer Gerichte und sagen:

Guten Appetit

Ihre Wiesbadener Umweltberatung

LUMEN

Erstes Klimadinner

RAHMSÜPPCHEN VON ROTE BETE MIT ERDBIRNENCHIPS

ROTE BEETE SUPPE

3 Rote Bete frisch
1 Kartoffel
1/2 Zwiebel
150 ml Milch
1 l Brühe
1 Becher Sahne
Salz, Pfeffer

Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf glasig anschwitzen. Rote Bete und die Kartoffel schälen und klein schneiden, danach zu der Zwiebel in den Topf geben. Mit der Milch übergießen, erhitzen und kurz aufkochen lassen. Nun den Ansatz vom Herd nehmen und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag den Ansatz mit der Brühe und Sahne übergießen und zum Kochen bringen. Die Masse weich kochen lassen und pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. abschmecken.

ERDBIRNENCHIPS

200 g Topinambur (Erdbirnenchips)

Topinambur schälen und mit einem Trüffelhobel oder Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und im vorgeheiztem Ofen bei 130 Grad, bei leicht geöffneter Tür zirka 30 Minuten trocknen lassen. Die Chips nach rund 20 Minuten wenden. Die Chips sind fertig, wenn sie beim Mischen rascheln.

KAROTTEN GEFÜLLT MIT SPINAT IM KARTOFFELMANTEL AN KRÄUTERREIS MIT WEISSWEINSCHAUM

4 große, dicke Karotten
500 g frischen Blattspinat
1/2 Zwiebel
250 g Langkornreis
1 Bd. Petersilie | 1 Bd. Schnittlauch

4 große Kartoffeln
Weißwein, Salz, Pfeffer, Zucker, Eigelb

Für die Füllung wird eine Zwiebelhälfte in kleine, feine Würfel geschnitten, der Stiel von dem Blattspinat raus geschnitten und gewaschen. Nun werden die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl glasig gebraten. Der Spinat wird dazu gegeben, kurz in der Pfanne geschwenkt, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abgeschmeckt und auf einen Teller mit Küchenkrepp gelegt.

Der Reis wird in kochendem Salzwasser 16 – 18 Minuten gekocht und in einem Sieb abgetropft. Danach wird der kalte Reis mit fein gehackten Schnittlauch und Petersilie vermischt, in gebutterte Tassen gefüllt und leicht angedrückt.

Karotten werden geschält, gedrittelt und der Länge nach halbiert. Sie werden mit einem Perlenausstecher ausgehöhlt, in Salzwasser blanchiert und kalt abgeschreckt. Danach werden die passenden Karottenstücke zusammengelegt.

Nun werden die geschälten Kartoffeln in einen Spiralcutter gespannt und zu langen Kartoffelfäden verarbeitet. Die ausgehüllten Karotten werden mit Spinat gefüllt, leicht zusammen gedrückt und mit den Kartoffelfäden fest umwickelt. Danach werden sie in der Fritteuse oder in der Pfanne gebacken. In der Pfanne muss der Verschluss immer unten liegen.

Der Weißwein wird mit Eigelb und etwas Zucker auf dem Wasserbad schaumig geschlagen und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Zum Anrichten wird der Schaum als Spiegel auf den Teller gegeben, der Reis in die Mitte gestürzt und die gebackenen Karotten schräg an den Reis gesetzt.

APFELTARTE AUF SÜSSER RAHMSAUCE MIT ORANGENSORBET

APFELTARTE

100 g Butter
50 g Puderzucker
1 Eigelb
1 Messerspitze Backpulver
150 g Mehl
2 - 3 Äpfel
etwas Marmelade (Aprikose)

Alle Zutaten (außer Äpfel und Aprikosenmarmelade) verkneten und eine Weile kalt stellen. Äpfel vierteln und in Scheiben schneiden. Den Teig in eine runde Backform oder Quicheform geben. Den Rand etwas hochziehen. Mit den Apfelscheiben fächerartig belegen.

Kochen ist Liebe

Bei 175 Grad 20 - 25 Minuten backen (evtl. Äpfel mit Backpapier abdecken, damit sie nicht zu braun werden). Nach dem Backen die Äpfel mit lauwarmer Aprikosenmarmelade dünn bepinseln.

SÜSSE RAHMSOSSE

300 ml Sahne
2 EL Zucker
1/2 Vanilleschote
4 Eigelb

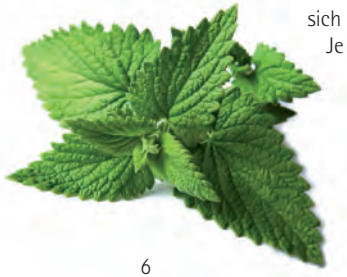
Die Sahne in einem Topf mit 1 Esslöffel Zucker und dem Mark der Vanilleschote verrühren. Die Mischung bis exakt zum Siedepunkt erhitzen, sofort vom Herd nehmen und einige Minuten leicht abkühlen lassen. In einer großen Rührschüssel die Eigelbe mit dem restlichen Zucker hellgelb und cremig schlagen. Die Vanilleschote aus der Sahne holen, anschließend 1 Schöpflöffel heiße Sahne unter ständigem Rühren in die Eigelbmasse geben. Nach und nach die restliche Sahne schöpflöffelweise hinzugießen und jeweils gründlich unterschlagen, bevor man den nächsten Schöpflöffel zugibt. Die Eiersahne zurück in den Topf füllen und ganz behutsam erhitzen. Dabei ständig mit einem Kochlöffel umrühren bis die Mischung nach einigen Minuten eindickt und seidig glänzt. Sie sollte am Schluss den Rücken eines Löffels überziehen. Nun den Topf sofort vom Herd nehmen. Wenn die Creme zu lang oder zu stark erhitzt wird, droht sie zu gerinnen. Hier empfiehlt sich, die Creme in einen sauberen Topf umzufüllen und sie dort etwas abkühlen lassen. Dann durch ein Sieb in eine Schüssel seihen.

→ **Kleiner Tipp:**
Durch Zugabe einer kleinen Menge weißer Kuvertüre schmeckt die Soße noch besser.

ORANGENSORBET

3/4 l Orangensaft, frisch gepresst und evtl. gesiebt
100 g Rohrzucker oder Diätsüße
3 TL Orangenlikör, Mandarinenlikör oder Orangenwasser
1 Orange, Schale unbehandelt
Zimt

Den Saft aufkochen und mit Zucker oder Diätsüße verrühren. Sobald sich der Zucker gelöst hat, erkalten lassen. Anschließend den Zimt, die Orangenzesten (hauchdünne Streifen der Schale), Likör oder Orangenwasser zugeben und miteinander verrühren. Die Mischung in eine Metallschüssel umfüllen und tiefkühlen. Alle 20 Minuten mit einem Schneebesen gut durchrühren, so dass sich keine Eiskristalle bilden und alle Zutaten gut gemischt werden. Je nach Kälte des Tiefkühlers muss dies 5- bis 8-mal wiederholt werden.



→ **Dekoration:** Puderzucker und Minze.

DIE HOFKÖCHE

Zweites Klimadinner

die hofköche.
STÖVER & HOLDERRIETH

LINSEN-SPÄTZLESALAT MIT PORTWEINSCHALOTTEN

LINSEN-SPÄTZLESALAT

100 g Linsen
20 g Zwiebel
20 g Lauch
20 g Karotten
20 g Knollensellerie
200 g Spätzle getrocknet
50 ml weißer Balsamico
50 ml Sonnenblumenöl
1/2 El scharfer Senf
1/3 kleiner Bund Pertersilie
Salz, Pfeffer, Lorbeer, schwarzer Balsamico, Kürbiskernöl

Linsen in Wasser mit Lorbeer kochen, spät salzen und pfeffern, sonst werden Linsen nicht weich. Linsen abgießen, etwas Fond aufheben.

Zwiebeln, Karotten, Sellerie fein würfeln, mit etwas Öl anziehen, salzen und pfeffern und mit etwas weißem Balsamico ablöschen. Auf kleiner Flamme abgedeckt gar dünsten. Kurz vor dem Garpunkt gewürfelten Lauch hinzugeben und kurz offen nachziehen lassen. Gekochte Spätzle, Linsen und Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Schwarzen Balsamico mit Senf, 1 EL Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl und Linsenfond vermengen und zum Salat geben, zirka 1 - 2 Stunden ziehen lassen.

PORTWEINSCHALOTTEN

100 g Schalotten
50 ml Portwein
1 EL schwarzer Balsamico
20 g Zucker
Salz, Pfeffer, Rotwein

Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden und in etwas Öl anschwitzen, salzen und pfeffern. Zucker hinzugeben und kurz mit anschwitzen lassen, dann mit Balsamico und Portwein ablöschen und mit Rotwein aufgießen bis die Schalotten gut bedeckt sind. Auf kleiner Flamme zirka 15-20 Minuten garen.

Linsensalat auf ein Blattsalatbett (z.B. Kopfsalat, Frisee, Lollo Rosso) drapieren und darauf die Portweinschalotten servieren.

WIRSING-NUSSBÄLLCHEN MIT GORGONZOLASAUCE

WIRSING-NUSSBÄLLCHEN

1/2 großer Kopf Wirsing (zirka 1,5 kg)
40 g Nußmix (Cashew, Walnuß, Paranuß)
80 g Magerquark
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
40 g Butter
1 Eigelb
40 g Semmelbrösel
Weißwein, Salz, Pfeffer

Den Wirsing vom Strunk befreien und vorsichtig 20 ganze Blätter abnehmen. Die Blätter in gesalzenem, kochenden Wasser zirka 4 Minuten blanchieren und danach in kaltem Wasser abkühlen. Den restlichen Wirsing in zirka 3 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden und in einer Pfanne andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, und etwas Weißwein ablöschen.

Die Nüsse in einem Mixer zerkleinern und zu den Wirsingstreifen geben.

Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden, in der Pfanne anschwitzen und ebenfalls mit dem Eigelb und den Semmelbröseln zu der Masse geben. Die Masse mit dem Quark verrühren. Die Konsistenz sollte feucht, aber formbar sein.

Die blanchierten Wirsingblätter mit einem kleinen Messer von ihrem Strunk befreien. Eine Kelle mit einem sauberen Küchentuch auslegen, darauf ein Wirsingblatt legen und mit rund 50 - 60 g der Masse füllen. Das Küchentuch um das „Bällchen" legen und kurz darunter abdrehen bis etwas Flüssigkeit austritt. Danach das fertige Bällchen aus dem Küchentuch nehmen und in eine gebutterte Form legen (schöne Seite nach oben).

Die fertigen Bällchen mit der restlichen aufgelösten Butter bestreichen und bei 170 Grad für 15 Minuten in den Ofen geben.

GORGONZOLASAUCE

1/3 Knollensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe
180 g Gorgonzola
180 ml Sahne
Weißwein, Salz, Pfeffer, Zucker

Knollensellerie, Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf anschwitzen. Etwas Pfeffer, Salz und Zucker hinzugeben, mit Weißwein ablöschen und mit zirka 250 ml Gemüsebrühe angießen.

Das Gemüse weich kochen und anschließend mit dem Gorgonzola vermischen. Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell mit Mehlbutter oder Speisestärke binden.

Zu Wirsing-Nussbällchen mit Gorgonzolasauce passen gut Petersilienkartoffeln.

SALBEI-CRÈME BRÛLÉE

250 ml Milch
250 ml Sahne
1 cl Cointreau
1/2 kleiner Bund Salbei
2 Eier
1 - 2 Eigelb
40 g Zucker
4 El Rohrzucker

Milch und Sahne mit grob gehacktem Salbei langsam aufkochen. Vom Herd nehmen und etwas nachziehen lassen.

Eier, Eigelb und Cointreau mit dem Zucker schaumig rühren und die heiße Salbeimilch langsam unter stetigem Rühren in die Eimasse ziehen. Die Masse durch ein feines Sieb passieren. Die Masse in 10 feuerfeste Förmchen füllen und im Ofen bei 190-200 Grad im Wasserbad zirka 20 Minuten stocken lassen.

Danach mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.

Die Creme mit Rohrzucker bestreuen und mit Gasbrenner (Lötlampe) karamelisieren.

→ Alternativ bei 250 Grad Oberhitze zirka 5 Minuten auf die oberste Schiene im Backofen stellen bis der Zucker karamelisiert ist.

TREIBHAUS

Drittes Klimadinner
gekocht und kreiert von Peter Becker, Wildkräuterexperte

CARPACCIO VON ROTE BETE UND KELTERÄPFELN MIT MEERRETTICHCREME

2 Knollen Rote Bete, à 150 g
1 TL Kümmel, ganz
1/2 Zwiebel, klein
1 Scheibe Ingwer
1/2 TL Pfeffer, schwarz
350 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf, scharf
2 bis 3 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl, mild
Chili, gemahlen (mild)
Zucker, Salz
2 säuerliche Äpfel (z.B. Gelber Edelapfel) mariniert in Apfelbrand und Blüten vom Indischen Springkraut[1)]

100 g Frischkäse
frischen Meerrettich
Salz und Zucker

50 g Kürbiskerne
1 EL Zucker

4 EL eingelegte Kürbiswürfel
1 Hand voll Feldsalat, geputzt

Die Rote Bete in kräftigem Salzwasser mit dem Kümmel und der Ingwerscheibe gut eine Stunde weich kochen. Die gekochte Rote Bete schälen, halbieren und in circa drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Marinade die Brühe erwärmen und vom Herd nehmen, mit Senf, Essig und Öl mischen. Mit Salz, Chili, Zucker abschmecken. Die Rote Bete-Scheiben mit den Zwiebelscheiben darin mehrere Stunden durchziehen lassen.

Für die Meerrettichcreme den Frischkäse mit frischem Meerrettich verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken (ersatzweise Sahnemeerrettich).

Für das Kürbiskrokant die Kürbiskerne mahlen oder fein hacken. In einer Pfanne kurz rösten, 1 EL Zucker dazugeben und schmelzen.

Die Äpfel werden frisch geerntet in Apfelbrand eingelegt, der mit Blüten des Indischen Springkrautes parfümiert wird. Anschließend werden die Äpfel gedörrt.

→ **Anrichten:** Die Rote Bete-Scheiben aus der Marinade nehmen, die Zwiebelscheiben entfernen. Abwechselnd mit marinierten Apfelscheiben auf einen Teller schichten. Die Meerrettichcreme mit Eisportionierer auf das Carpaccio setzen. Mit eingelegten Kürbiswürfeln, Feldsalat und Kürbiskrokant garnieren. Dazu reicht man geröstetes Weißbrot.

→ **Tipp:** Für diese Zubereitung kann auch sehr gut vorgekochte Rote Bete verwendet werden. Es lohnt sich, die Rote Bete-Scheiben einen Tag zu marinieren, so können sie gut durchziehen. Statt gedörrter Äpfel können auch frische Apfelscheiben verwendet werden.

SAUERBRATEN VOM FELDE AUF BOCKSDORNBEEREN-SAUCE, DAZU SELLERIEPÜREE UND STECKRÜBEN-CHIPS

BRATEN VOM FELDE

1 l Gemüsebrühe
200 g Getreidekörner (z. B. Dinkel, Buchweizen, Quinea und Amaranth, angekeimt) mit Blütenessig* von Indischem Springkraut (oder Obstessig) bedeckt quellen lassen. Wenn der Essig aufgesogen ist, die Getreidekörner rösten.
50 g Pastinake, gerieben
50 g Zwiebel, gehackt und karamelisiert
1 rohes Ei
je 20 g Sonnenblumenkerne und Amaranth, geröstet
je 20 g Mehl und Haferflocken
je 1 EL Ajvar, Petersilie, Rosmarin und Zimmerknoblauch
Salz, Pfeffer

Das Getreide, Zwiebel und Pastinake in der Brühe weich kochen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Dann Mehl und Haferflocken unterrühren, abkühlen lassen, die restlichen Zutaten beifügen und gut vermengen. Bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Kastenbackform mit Fett einpinseln und mit Semmelbrösel ausstreuen. Die Getreidemasse einfüllen und bei 170 Grad 50 Minuten backen.

Braten aufschneiden und Scheiben nach Belieben einzeln in Pflanzenöl braten. Dazu vegetarische braune Sauce (auch als Fertigprodukt erhältlich) und als Beilage Selleriepüree und Steckrübenchips.

VEGETARISCHE BRAUNE SAUCE (ERGIBT 2 LITER)

200 g Zwiebeln
200 g Lauch
100 g Karotten
100 g Fenchel
100 g Sellerie
100 g Petersilienwurzel
5 große Champignons
4 Knoblauchzehen,
2 Lorbeerblätter
Pfefferkörner,
1 Chilischote
3 altbackene Brötchen
2,5 l Wasser
100 ml Pflanzenöl
200 g Tomatenmark
2 EL Bocksdornbeeren[1)] (ersatzweise Rosinen)
1 EL Wildkräuter Mixed-Pickles[2)] (ersatzweise Silberzwiebeln oder gehackte Essiggurken)
Salz, Blütenessig*

Alle Zutaten klein schneiden und im Öl anrösten, Tomatenmark beifügen und ebenfalls rösten. Mit Wasser auffüllen und eine Stunde kochen lassen. Mit Stabmixer pürieren und abseihen. Dann in neuem Topf zur gewünschten Konsistenz einkochen, mit Salz und Blütenessig abschmecken.

STECKRÜBENCHIPS

1 Steckrübe schälen, halbieren und die Hälften möglichst dünn hobeln.
In heißem Pflanzenfett ausbacken und leicht salzen.

SELLERIEPÜRREE

1 Sellerieknolle
3 mehlige Kartoffeln
3/4 l Gemüsebrühe
Butter
Sahne
Salz, Pfeffer

Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese in Pflanzenöl anbraten. Gemüsebrühe angießen und simmern bis die Flüssigkeit verkocht ist. Durch Kartoffelpresse drücken, mit einem Stück Butter und etwas Sahne durchschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

LÖWENZAHN-TARTE TRICOLOR

KUCHENBODEN

100 g Vollkornmehl
70 g Löwenzahn-Wurzelsirup*
50 g Butter
50 ml Milch
1 Ei
1 TL Backpulver

Für den Löwenzahn-Wurzelsirup die Wurzeln putzen und in Scheiben schneiden. Anschließend bei 180 Grad rösten bis die Schnittstellen dunkelbraun sind. Dann werden 70 g Wurzel mit einen Liter Wasser aufgebrüht, den Sud 10 Minuten simmern lassen, die Flüssigkeit abseihen. Zum Schluss 1,5 Kilogramm Zucker zugeben und noch einmal 5 Minuten kochen lassen.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Den Wurzelsirup mit Butter schaumig schlagen, Ei hinzufügen und das Mehl unterrühren. Mit Milch verrühren. Eine Springform (18 cm) mit Backpapier bedecken. Teigmasse gleichmäßig auf dem Boden verteilen und bei Heißluft 160 Grad 20 Minuten backen.

FÜLLUNG

50 g gewaschene Löwenzahnblätter
250 ml Sahne
4 Blatt aufgelöster Gelatine oder 1 gestrichenen TL Agar-Agar
150 g Zucker
200 g Frischkäse

Gewaschene Blätter fein hacken und mit 250 ml Sahne pürieren, dazu 4 Blatt aufgelöste Gelatine und 150 g Zucker sowie 200 g Frischkäse geben und glatt rühren. Wahlweise 1 gestrichenen TL Agar-Agar mit der Sahne verkochen und dann abgekühlt mit den Blättern weiterverarbeiten.

Die Füllung gleichmäßig auf dem abgekühlten Boden verteilen und beiseite stellen.

TOPPING

150 ml Löwenzahn-Blütensirup*
je 50 g Weizenmehl und Maismehl
50 g Butter
50 ml Milch
1 Ei
Puderzucker,
1 Tl Backpulver
1 Tl Maisgrieß

Zur Herstellung von Löwenzahn-Blütensirup werden die Blüten des Löwenzahns[3] mit Zucker beschichtet und mehrere Wochen ziehen gelassen. Dann aufkochen und abseihen. Das Ergebnis ist sehr dicker, gelbbrauner Sirup. Alternativ können auch 150 g Blüten mit einem Liter Wasser und mit einem Beutel Zitronensäure aufgekocht werden, dann Sud abgießen und mit 1,5 Kilogramm Zucker verkochen. Dieser Sirup wird etwas gelber.

70 g Blütensirup mit Butter schaumig rühren, Ei hinzufügen, Mehle und Grieß mit Backpulver vermengen und unter die Buttermasse mischen, mit Milch verrühren.

Eine Springform (18 cm) mit Backpapier bedecken, die Wände mit Butter einpinseln und mit Semmelbrösel ausstreuen. Teigmasse auf dem Boden gleichmäßig verteilen und bei Heißluft (160 Grad) 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen auf die Füllung setzen und mindestens 3 Stunden kühl stellen. Kuchen vorsichtig aus der Springform lösen.

Mit Restsirup und Puderzucker einen Tortenguss anrühren und den Deckel glasieren.

[1] **Indisches Springkraut**, **Bocksdorn** und **Japanischer Knöterich** sind eingewanderte Pflanzenarten, die heimische Arten verdrängen. Sie werden deshalb mit hohem Kostenaufwand gemäht und entsorgt oder teilweise mit Gift bekämpft.
Das Springkraut, der Japanischen Knöterich, aber auch Meerrettich findet man übrigens wild wachsend in verschiedenen Tälern Wiesbadens.

[2] **Wildkräuter Mixed-Pickles:**
Mangoldstengel werden frisch in Blütenessig - ebenfalls von Indischem Springkraut – eingelegt. Dies ergibt ein köstliches Sauergemüse. Ebenso kann man Japanischen Knöterich konservieren.

[3] **Löwenzahn** blüht von April bis September, doch finden sich bei mildem Klima auch im November noch vereinzelte Blüten. Zur Herstellung von Blütensirup müssen die grünen Hüllblätter von den gelben Zungenblüten getrennt werden. Dazu wird der Blütenboden mit einer Schere quer zur Achse abgeschnitten. Dann kann das grüne Hüllblatt leicht entfernt werden.

*** Bezugsquelle für Blütenessig, Wurzel- und Blütensirup sowie andere Wildkräuterprodukte: www.newtritionink.de**

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.
WINSTON CHURCHILL

PLATZ FÜR EIGENE NOTIZEN

DAS PERFEKTE KLIMADINNER

Impressum

Herausgeber und Copyright:
Landeshauptstadt Wiesbaden
Umweltamt
Gustav-Stresemann-Ring 15
65189 Wiesbaden
Tel. 06 11 / 31 36 00

Redaktion:
Roland Petrak, Umweltamt
Produktleiter Umweltberatung und -information

Text:
Antje Rohde-Carbach, Umweltamt

Rezepte der Restaurants und Cateringbetriebe:
Lumen, Wiesbaden
Treibhaus, Wiesbaden
die hofköche, Wiesbaden

Gestaltung:
Anja Klesius; pure:design, Mainz

Fotos: Fotolia

Druck: Index Digital, Wiesbaden

Wiesbaden, März 2011

Beratung Information Service
UMWELTLADEN

LUMEN

Marktplatz
65183 Wiesbaden
Telefon: 06 11 - 30 02 00
www.lumen-wiesbaden.de

die hofköche.

Murnaustrasse 1
65189 Wiesbaden
Telefon: 06 11 - 9 74 45 21
www.diehofkoeche.de

TREIBHAUS

Klarenthaler Straße 127
65197 Wiesbaden
Telefon: 06 11 - 5 82 82 89
www.treibhaus-wiesbaden.de

WIESBADEN
Umweltamt