



ZERO WASTE AKTIONS WOCHEN

03.- 30.NOVEMBER 2025

ZEROWASTE REZEPTESAMMLUNG

Vier Wochen Zero Waste am EUREF-Campus Berlin

Mehr Infos unter:
[@zerowaste-aktionswochen.de](https://www.instagram.com/zerowaste-aktionswochen.de)

Karottencremesuppe

mit Pesto & gerösteten Schalen



Rezept für
4 Personen

ZUBEREITUNG:

Die Karotten waschen und schälen, das Karottengrün abschneiden und beiseitelegen. Anschließend etwa Walnussgroß würfeln. Die Schalen auf einem Küchenkrepp ausbreiten und trockentupfen.

Butter in einen Topf geben und darin die Karottenwürfel farblos anschwitzen. In der Zwischenzeit die Zwiebel pellen und grob würfeln und zu den Karotten in den Topf geben, das ganze gut salzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Brühe hinzugeben und das Ganze langsam köcheln lassen bis die Karotte butterweich ist.

Den Ofen auf 200° vorheizen und die Pinienkerne für 2-3 Minuten rösten, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Einen Topf zum Frittieren aufstellen. Dann die Karottenschalen richtig abtrocknen und bei 140° im Topf frittieren bis sie goldbraun sind. Die Schalen aus dem Topf nehmen und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen. Vom Karottengrün die Stiele entfernen und in einen Messbecher geben, mit Salz und Pfeffer würzen, dass Olivenöl hinzugeben und mit dem Stabmixer anmixen. Dann den Parmesan zugeben und zum Schluss die kalten Pinienkerne, dann alles noch einmal mixen.

In dem Suppentopf die Sahne zugeben und nochmals aufkochen lassen. Den Topf dann vom Herd nehmen und die Suppe final mixen, final abschmecken.

ZUTATEN:

500g Bundmöhren
1 Gemüsezwiebel
300ml Gemüsebrühe
400ml Sahne
30g Pinienkerne
50 g Parmesan
50ml Olivenöl
100g Butter
Öl zum frittieren

03.11.

Café im
WASSERTURM

Gebackener Hokkaidokürbis

gefüllt mit Hackfleisch, Rahmlinsen & gerösteten Kerne



Rezept für
8 Personen

ZUBEREITUNG:

*Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
Einen Topf mit Wasser aufstellen und aufkochen lassen.*

Kürbis waschen und den Kürbis längs halbieren. Kerne entfernen, ca. 1–2 cm Rand stehen lassen. Die Innenfläche leicht salzen und den Kürbis backen.

*Die Kürbishälften werden für ca. 20–25 Minuten vorgebacken, damit er etwas weich wird.
Die Kerne mit in den Ofen geben und 3–4 Minuten mit rösten.*

Währenddessen die Füllung vorbereiten. In einer Pfanne Öl erhitzen. Hackfleisch zugeben, scharf anbraten, die Hälfte der Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten, dann Knoblauch hinzufügen. Tomatenmark einrühren, kurz mit rösten. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Das kochende Wasser gut salzen. Die Linsen in den Topf geben und kochen bis sie al dente sind, das Kochwasser abgießen und die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Topf wieder auf den Herd stellen. Öl in den Topf geben, dann die restlichen Zwiebelwürfel im Topf andünsten, die Linsen wieder hinzugeben und das ganze mit etwas hellem Essig ablöschen und einkochen lassen. Anschließend die Sahne, Thymian, Lorbeer, Piment mit in den Topf geben. Einreduzieren lassen bis es eine cremige Konsistenz hat. Nochmal mit Salz und Pfeffer Final abschmecken. Füllung in den Kürbis geben. Den gefüllten Kürbis wieder in den Ofen geben und final ca. 30–40 Minuten weiter backen, bis der Kürbis zart ist.

ZUTATEN:

1 großer Hokkaidokürbis (ca. 1,2–1,5kg)
300g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
150g Linsen
100ml Sahne
1 EL Tomatenmark
1 TL frischer Thymian
Salz, Pfeffer
Lorbeerblätter, Piment, etwas Cayenne (optional)
heller Essig
2 EL Öl zum Anbraten
2 EL geröstete Kürbis-/ Pinienkerne

04.11.

Café im
WASSERTURM

Wiesenchampignon-Brotauflauf

mit Tomaten-Pilzsud und Salat



Rezept für
4 Personen

ZUBEREITUNG:

Einen Topf aufstellen, die Milch in den Topf geben, mit Salz, Pfeffer Muskat abschmecken, aufkochen lassen. Die heiße Milch über das Brot gießen und das Brot schön durchweichen lassen.

Die Pilze waschen, die Stiele entfernen, Pilze vierteln. Die Stiele in einem Topf anrösten, würzen, anschließend mit kaltem Wasser aufgießen und einmal aufkochen lassen, danach nur leicht simmern lassen, bis ein Pilzsud entstanden ist. Eine Pfanne aufstellen und die Pilze scharf anbraten, würzen und die Zwiebel, Knoblauch zugeben, dann beiseite stellen.

Aus dem eingeweichtem Brot nun eine Homogene Masse kneten und 1 Ei zugeben und mit einarbeiten. Backofen auf 180°C vorheizen.

Tomaten würfeln und zu den Pilzen geben. Aus den restlichen Eiern und der Sahne eine „Royalmasse“ machen, würzen, dann zu den Pilzen und Tomaten geben. Eine Schicht von der Brotmasse in die Auflauf Form geben, danach eine Schicht von der Pilzmasse. Immer im Wechsel bis die Auflaufform voll ist und man als letztes mit einer Brotschicht endet. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen und für 30-40 Minuten in den Ofen geben bis er goldbraun ist.

Für das Dressing: Einen Löffel Senf zusammen mit einem guten Schuss Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer in einen Messbecher geben. Mit einem Pürierstab mixen und Tröpfchenweise das Olivenöl zugeben bis man ein schönes cremiges Dressing hat.

ZUTATEN:

2-3 alte Brötchen/ rustikales Brot
(ca. 400-500g), in Würfel
400g Wiesenchampignons, gepulvt
1-2 Tomaten, in Scheiben
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1l Milch
150ml Sahne
3 Eier
100g geriebener Käse
Olivenöl
Muskat
Salz, Pfeffer, frische Kräuter
(Thymian, Petersilie)

Für den Salat:

gemischte Blattsalate, Kirschtomaten,
Gurke, Radieschen
Balsamico-Dressing nach Geschmack
(Olivenöl, Balsamico, Senf, Honig oder
Ahornsirup, Salz, Pfeffer)

06.11.

Café im
WASSERTURM

Gebackener Fischkrapfen

mit Safransauce, gepickeltem Gemüse & smashed Potatoes

ZUBEREITUNG:

Einen Topf aufstellen für den Pickelfond und alle Zutaten hineingeben, den Fond aufkochen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse für den Fond waschen, putzen und grob Würfeln. Den heißen Fond dann auf das Gemüse gießen und das Gemüse in dem Fond ziehen lassen (im Idealfall das gepickelte Gemüse schon ein paar Tage früher machen, umso besser wird es).

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und mit Öl, Salz, Pfeffer, Thymian marinieren. Die Kartoffeln mit Knoblauch zusammen in eine Auflaufform geben und im Ofen garen. Die Fischkarkassen wässern und mit kaltem Wasser und dem Wurzelgemüse, Fenchel, Lorbeer, Piment, Sternanis und Safran in einem Topf geben. Den Fond einmal aufkochen lassen, dann nur noch köcheln lassen. Zwischendurch das Eiweiß auf der Wasseroberfläche abschöpfen. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Öl farblos glasig anschwitzen und abkühlen lassen. Für die Krapfen das Mehl und das Backpulver vermischen. Dann das Wasser und die Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Das Mehlgemisch mit einem Sieb langsam in die Schüssel rieseln lassen und dabei immer schön rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch kleinhacken, dann die Zwiebelwürfel, den Ingwer, den Knoblauch und die Kräuter zugeben und vermengen. Die Fischmischung zur Teigmischung in die Schüssel geben und verrühren. Einen Topf mit Öl aufstellen und auf 180°C erhitzen. Mit einem Esslöffel Krapfen abstechen und in den Topf mit Öl geben und frittieren. Den Topf mit den Karkassen passieren, den Fond wieder in den Topf geben. Die Sahne hinzufügen und die Soße abschmecken. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, andrücken und nochmal in einer Pfanne mit Öl anbraten. Dann anrichten und genießen.

ZUTATEN:

1kg Drillinge
Fischkarkassen
200ml Sahne
1 Gemüsezwiebel gewürfelt
Wurzelgemüse und Fenchel (Safransauce)
Gemüse nach Wahl
Safran, Piment, Sternanis

Für den Fischkrapfen:

1kg Fisch
Essig
1 Zwiebel gewürfelt
50g Ingwer gehackt
4 Knoblauchzehen fein gehackt
Estragon und Petersilie gehackt
Thymian
600g Mehl
4 TL Backpulver
4 Eier
200ml Wasser
Salz & Pfeffer

Für den Pickelfond:

200ml Balsamico
600ml Wasser
20g Salz
60g Zucker
3 Lorbeerblätter
3 Pimentkörner

Rezept für
4 Personen

07.11.

Café im
WASSERTURM

Gnocchi mit Brokkoli & gezupften Austernpilzen



Rezept für
4 Personen

ZUBEREITUNG:

Die Austernpilze in ½ cm breite Streifen zupfen, mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Cayenne würzen, etwas Olivenöl dazugeben und alles mischen. Die Pilze auf ein Backblech geben und bei 180°C ca. 20 Minuten rösten, dabei mehrfach wenden, sie sollten trocken und knusprig sein.

Brokkoli in Röschen teilen, Blätter aufheben, Strunk mit dem Sparschäler schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Röschen und Würfel (nacheinander, unterschiedliche Garzeiten!) in Salzwasser garen.

Gnocchi nach Packungsanweisung garen.

Gemüsebrühe und Olivenöl aufkochen und kräftig abschmecken (Salz, Pfeffer, Cayenne).

Gnocchi, Pilze und Brokkoli auch die Blätter in die Brühe geben und verrühren.

ZUTATEN:

600g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
500g Austernpilze
1 Brokkolikopf (ca. 400g)
2 EL Oliven
Salz, Pfeffer, Cayenne
200ml Gemüsebrühe
50ml Olivenöl

10.11.

WERKSTATT
Bistro

Gefüllter Hokkaidokürbis

mit Couscous & Chutney von der Wassermelonenschale



ZUBEREITUNG:

Den Kürbisdeckel abschneiden, die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Das Fleisch mit einer Gabel mehrfach einstechen und mit Öl einpinseln und salzen. Den Kürbis in eine Auflaufform (gefetet) setzen und 30 Min bei 180°C garen.

Möhre, Sellerie und Lauch (Schalen für Gemüsebrühe verwenden) in möglichst kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anschwitzen und mit Safz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsebrühe aufkochen über den Couscous geben, abdecken und 5 Minuten stehen lassen.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern, das Gemüse dazugeben, mit Raz el Hanout , Cumin, Salz und Pfeffer abschmecken. Datteln, Rosinen, Mandeln und/ oder Cashewkerne dazugeben.

Den Couscous in den Kürbis füllen und weitere 15 Minuten backen. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen 5 Minuten abkühlen lassen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

Zubereitung des Chutney von der Wassermelonenschale:

Die Wassermelone schälen und das grüne Fruchtfleisch nehmen. Die Schale in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten, Ingwer, Cumin und Senfsaat in etwas Öl anschwitzen. Die Wassermelonenschale dazu geben und mit anschwitzen. Zucker und Essig dazugeben und etwas einkochen lassen. Den Orangensaft dazugeben und zu einem Chutney einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

ZUTATEN:

1 großer Hokkaido (ca. 1,2kg)
oder zwei kleine (je 600g)
Salz + Öl für die Form
180g Couscous
300g Gemüesfond
1 TL Raz el Hanout
1 TL Cumin
1 Möhre
Ca. 100 g Sellerie
1 Stange Lauch
40g Olivenöl
Salz, Pfeffer
gehackte Datteln, Rosinen, Mandeln
und/oder Cashewkerne

Für das Chutney von der Wassermelonenschalen:

200g Wassermelone
(das grüne Fruchtfleisch)
2 EL Rapsöl
2 Schalotten in Würfel
10g Ingwer fein gerieben
2 TL Cumin
2 TL Senfsaat
40g Zucker
2 EL dunkles Balsamico
2 EL Apfelessig
200ml Orangensaft
20ml Öl

Rezept für
4 Personen

11.11.

WERKSTATT
Bistro

Serviettenknödel

mit geschmortem Wurzelgemüse



ZUBEREITUNG:

Die Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen. Die Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über die Brötchenwürfel geben und ½ Stunden abgedeckt ziehen lassen. Die 2 Eier dazugeben und gut durchkneten, nochmal abschmecken.

Masse auf 2 Streifen Frischhaltefolie (ca. 60 cm) aufteilen und mit der Folie zu einer Rolle aufrollen und die Enden verschließen.

In einem großen Topf Wasser aufkochen und die beiden Rollen 40 Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen, aus der Folie nehmen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten.

Zubereitung des geschmorten Würfelgemüses:

Das Gemüse, bis auf die rote Bete, in ca. 4 cm × 4 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel halbieren: Eine Hälfte fein würfeln, die andere grob. Sämtliche Gemüseschalen (auch von Zwiebel und roter Bete) gemeinsam mit den groben Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch scharf anbraten – sie dürfen dabei sehr dunkel werden.

Tomatenmark und Paprikapulver kurz mit anschwitzen. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Mit der zweiten Hälfte Rotwein wiederholen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Kräuterzweige und Lorbeerblatt hinzufügen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Sauce durch ein Sieb geben.

Die rote Bete in 2 cm breite Spalten schneiden. Die Gemüsewürfel, die rote Bete und die Zwiebel kurz anbraten, mit der Sauce auffüllen, salzen und pfeffern, eine Prise Zucker sowie einen Spritzer Balsamico zugeben. Das Gemüse weich schmoren und die Sauce bei Bedarf abbinden. Zum Schluss nochmals abschmecken.

ZUTATEN:

250g alte Brötchen/ Brot in Würfel schneiden
250ml Milch
2 Eier
1 kleine Zwiebel in Würfel
50g Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

Für das Würfelgemüse:

200g Karotte
200g Knollensellerie
200g Petersilienwurzel
200g rote Bete
1 große Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 EL Paprikapulver
evtl. Saucenbinder
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
250ml Rotwein
500ml Gemüsebrühe
Öl, Salz, Pfeffer, Zucker
dunkler Balsamico

Rezept für
4 Personen

12.11.

WERKSTATT
Bistro

Gerösteter Blumenkohl

mit Tahinsauce und Bulgur



Rezept für
4 Personen

ZUBEREITUNG:

Mit der Schere die Blumenkohlblätter abschneiden bis 5 cm vom Kohl frei liegen. Öl, Butter und Raz el Hanout mischen, den Kohl damit bestreichen und mit etwas Salz bestreuen. In eine Auflaufform setzen und 2 Stunden bei 160°C im Ofen garen, zwischendurch öfter mit Fett beträufeln.

Alle Zutaten für die Sauce 1 Minute in den Mixer geben bis eine glatte, grüne Sauce entstanden ist.

Die Gemüsebrühe aufkochen, über den Bulgur geben, abdecken und 5 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Cumin abschmecken.

ZUTATEN:

1 Blumenkohl (ca. 1,2kg) entblättern: nur die hellgrünen Blätter verwenden
45g weiche Butter
2 EL Olivenöl
1 EL Raz el Hanout

Für die Sauce:

80g Tahin
80ml Wasser
50g Petersilie (grob gehackt)
1 Knoblauchzehe
3 EL Zitronensaft
Salz

Für den Bulgur:

300g Bulgur
700 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Cumin

14.11.

WERKSTATT
Bistro

Schupfnudeln

mit Rumfortgemüse und gepickelten Kohlrabischalen



Rezept für
4 Personen

ZUBEREITUNG:

Sämtliches Gemüse putzen und in eine gleich große Form schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, ölen, auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180°C garen. Gemüse mit einer kürzeren Garzeit (z. B. Zucchini, Kohl) später dazugeben.

Die Schupfnudeln in der Pfanne anbraten und mit dem gegarten Gemüse vermischen, abschmecken und den geschnittenen Dill drüberstreuen.

Zubereitung der Kohlrabischalen:

Kohlrabischale und Stiele in 1 cm große Stücke schneiden.

Alle Zutaten mit 220ml Wasser in einen Topf geben und 1 Minute kochen. In ein heiß ausgespültes Schraubglas geben, sofort verschließen und mindestens 12 Stunden ziehen lassen.

ZUTATEN:

800g Schupfnudeln
(aus dem Kühlregal)
500g „Rumfortgemüse“
(sämtliche Gemüsereste die verarbeitet werden müssen, z. B. Karotten, Sellerie, Paprika, Kohl, Zucchini, Bohnen)
Extra Öl
Salz, Pfeffer
1kl. Bund Dill

Für die Kohlrabischalen:

80g Schale und/oder Stiele vom Kohlrabi
80ml Apfelessig
40g Zucker
1 TL Salz
1 TL Senfsaat
1 TL Lorbeerblatt

17.11.

WERKSTATT
Bistro

Curry von Süßkartoffeln & Blumenkohl



ZUBEREITUNG:

Die Süßkartoffeln in 4 × 4 cm große Würfel schneiden.

Den Blumenkohl in Röschen teilen, Strunk mit dem Gemüseschäler putzen und in 2 × 2 cm große Würfel schneiden, Blätter vom Blumenkohl in Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauch fein würfeln und den Ingwer reiben.

In einem großen Topf Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen, Currypaste dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Kokosmilch aufgießen. Süßkartoffeln und Blumenkohlstrunk dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Blumenkohlröschen dazugeben und alles weich garen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettenschale und Saft abschmecken. Streifen von den Blumenkohlblättern hinzugeben und kurz ziehen lassen.

Süßkartoffelschalen bei 180°C frittieren und salzen.

ZUTATEN:

500g Süßkartoffeln
1 kleiner Blumenkohl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Daumengroßes Stück Ingwer
1 – 2 EL Öl
2 EL gelbe oder rote Currypaste
1l Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Limette, evtl. Zucker

Rezept für
4 Personen

18.11.

WERKSTATT
Bistro

BBQ Spitzkohl

mit Apfel-Senfsauce und Grenaillekartoffeln



ZUBEREITUNG:

Den Spitzkohl mit Strunk vierteln. Auf ein Backblech setzen. Die Butter und die BBQ Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spitzkohl damit einpinseln und bei 180°C 30 Minuten im Ofen garen.

Die Kartoffeln waschen (mit Schale), halbieren, salzen, pfeffern und etwas Olivenöl dazugeben. Auf einem weiteren Backblech verteilen und ebenfalls bei 180°C 30 Minuten garen. Für die Sauce die Äpfel mit Schale fein reiben, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Schmand und Senf dazugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

ZUTATEN:

1 großer Spitzkohl
100g Butter flüssig
50 g BBQ Sauce
Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Äpfel
Saft von 1 Zitrone
3 EL Senf
125g Schmand
Salz, Pfeffer, Zucker
500g Drillinge
Salz, Pfeffer, Thymian
Olivenöl

Rezept für
4 Personen

19.11.

WERKSTATT
Bistro

Penne mit Pesto

vom Karottengrün, Ziegenkäse und Karottenstroh



Rezept für
4 Personen

ZUBEREITUNG:

Die Karottenschalen bei 180°C knusprig frittieren, salzen und auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Die Zutaten für das Pesto im Mixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Penne laut Packung garen, mit dem Pesto vermischen, Ziegenkäse darüber bröseln.

ZUTATEN:

400g Penne
150g Ziegenfrischkäse
Schalen von 2 Karotten

Für das Pesto:

100g Olivenöl
50g Karottengrün
50g Parmesan
20g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb

20.11.

WERKSTATT
Bistro

Gegarter Knollensellerie

Apfel-Sellerie-Ragout, Schaum, Röstbrot & Öl vom Staudensellerie



Rezept für
4 Personen

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Den Knollensellerie und Staudensellerie waschen und vom Sand befreien. Den Knollensellerie in eine Auflaufform geben und für etwa eine Stunde im Ofen rösten.

Den Staudensellerie putzen und grob würfeln, die Blätter in einen Topf geben, mit Rapsöl auffüllen und einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Für das Ragout den Staudensellerie in einer Pfanne mit Öl farblos anschwitzen und die Zwiebeln zugeben, zum Schluss die Apfelwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe übergießen und simmern lassen.

Zum Schluss mit etwas Ahornsirup abschmecken. Nun den Sellerie mit einer Nadel oder Spieß bis in die Mitte piken um zu schauen ob er durch gegart ist, dann rausnehmen und den Sellerie schälen. Die Schalen dann in einen Topf geben, Sahne hinzugeben und dass ganze dann einmal aufkochen lassen und ziehen lassen. Für den Schaum die Sellerieschalen dann passieren und die Selleriesahne wieder in den Topf geben und später mit einem Mixer Aufschäumen.

Eine Pfanne für das Röstbrot. Das Brot mit Öl in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anrösten. Den Sellerie in walnussgroße Stücke reißen und auch nochmal anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sellerieblätter aus dem Öl passieren. Anrichten und genießen.

ZUTATEN:

1 Staudensellerie (ca. 600–800g)
1–2 Äpfel
1 Zwiebel gewürfelt
200ml Gemüsebrühe
200ml vegane Sahne
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2–3 Scheiben Roggen-/ Sauerteigbrot
Olivenöl
Rapsöl
Ahornsirup

24.11.

Café im
WASSERTURM

Geröstete Wurzeln

mit Karottenpüree, Gemüsechips & Pesto



ZUBEREITUNG:

Ofen auf 220°C vorheizen. Die Pinienkerne für 1 bis 2 Minuten im Ofen rösten und abkühlen lassen.

Das Gemüse waschen und schälen, die Schalen auf Küchenkrepp trocknen lassen. Alles grob würfeln.

Ein Kilo der Karotten in einem Topf mit Öl geben und farblos anschwitzen, würzen. Die Karotten mit Brühe bedecken und kochen lassen bis sie butterweich sind.

Das restliche Gemüse in eine Auflaufform geben, würzen, mit Öl marinieren und den Knoblauch zugeben und in den Ofen schieben. Das Gemüse im Ofen garen bis es schön karamellisiert und gar ist.

Einen Topf mit Öl für die Gemüsechips aufstellen und auf 140°C erhitzen. Die Schalen sortenrein frittieren und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Für das Pesto das Basilikum in einen Messbecher geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl zugeben und mit einem Pürierstab mixen. Die Pinienkerne hinzufügen und nochmal mixen. Nun die Brühe von den Karotten abgießen, aber den Fond aufheben. Die gekochten Karotten mixen und nach und nach den Fond wieder hinzugeben bis man einen schönen cremigen Püree hat, final abschmecken.

ZUTATEN:

1,5kg Karotten
1 Knollensellerie
2-3 Rote Bete
1 Knoblauchzehe
Gemüsebrühe
1 Bund Basilikum
30g Pinienkerne
Olivenöl

Rezept für
4 Personen

27.11.

Café im
WSSERTURM

Arborio Risotto

mit Landgurke, Salzzitrone, konfierte Tomate & Spinat-Salat



Rezept für
4 Personen

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 90°C vorheizen.

Die Kirschtomaten waschen, trocknen und in eine Auflaufform geben.

Die Tomaten mit Puderzucker bestäuben, etwas Salz, der Marrakesh Gewürzmischung bestreuen und mit viel Olivenöl beträufeln. Die Auflaufform in den Ofen geben bis die Tomaten richtig weich sind.

Die Gurken waschen, schälen und halbieren. Mit einem Löffel das Kerngehäuse auskratzen. Die 1 ½ Gurken in Brunoisewürfel (kleine, gleichmäßige Würfel) schneiden. Die übrige halbe Gurke inklusive Schalen und Kerngehäuse entsaften, den Saft aufheben.

Einen Topf auf den Herd stellen die Butter dazugeben und das Risotto farblos anschwitzen, die Schalotten und Gurkenwürfel hinzugeben und glasig anschwitzen, das ganze dann salzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nun die Salzzitronenwürfel hinzufügen und mit dem Gurkenfond (420ml) aufgießen. Unter ständigem Rühren die Flüssigkeit verkochen lassen bis der Reis gar ist. Zum Schluss noch etwas Butter und den Parmesan unterheben. Dann darf das Risotto nicht mehr kochen.

Den Babyspinat waschen, abtropfen lassen. Den Spinat marinieren, das Risotto anrichten, die Tomaten als Garnierung aus dem Ofen nehmen und mit dem Spinat-Salat auf das Risotto geben.

ZUTATEN:

200g Arborio Risotto
1 Schalotte in Würfeln
Weißwein zum ablöschen
heiße Brühe
Butter
2 Landgurken
¼ Salzzitrone feingewürfelt
200g Cherrytomaten
Puderzucker
Olivenöl
Marrakesh Gewürzmischung
100g Parmesan, 24 Monate gereift
1 Beutel Baby Blattspinat
etwas Balsamico-Dressing

28.11.

Café im
WASSERTURM

