

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Oktober 2020

Kürbislasagne mit Hefeschmelz:

Zutaten für 4 Personen:

Kürbislasagne:

- 1 (ca. 1 kg) Hokkaido-Kürbisse
- 1 Teelöffel (ca. 3 g) Rapsöl + mehr zum Bepinseln der Form
- 1 (ca. 80 g) rote Zwiebel - klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen (ca. 6 g) - fein gehackt
- 750 g passierte Tomaten
- 1 Teelöffel (ca. 2 g) getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel (ca. 2 g) getrockneter Basilikum
- 1 Teelöffel gestrichen (ca. 3 g) Salz
- ca. 170g Lasagne Blätter

Emissionswerte pro Portion:

- 284 g CO₂äq bei 417 kcal
- KlimaTeller Label und 66% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

1. Hokkaido-Kürbis in die Hälfte schneiden und die Kerne entfernen. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden.
2. In einen großen Topf das Rapsöl erhitzen und die geschnittene Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer bis hoher Hitze anrösten, bis diese weich werden.
3. Kürbisstücke hinzufügen und für ca. 3-4 Minuten anbraten.
4. Die Hitze verringern und die passierten Tomaten, Kräuter und Salz hinzufügen. Für ca. 10-15 Minuten kochen lassen.
5. Den Ofen auf 250°C vorheizen.



Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Hefeschmelz:

ca. 30 g Alsan-Margarine

2 EL Weizenmehl (ca. 20g)

200 ml Wasser

3 EL Hefeflocken gehäuft (ca. 22g)

1 TL Salz (ca. 5g)

1 TL Senf (ca. 10g)

Paprikapulver

Kurkuma

1. Die Alsan in einem Topf schmelzen lassen und mit einem Schneebesen das Mehl einrühren. Nach und nach unter Rühren das Wasser hinzugeben bis eine dickflüssige Masse entsteht.
2. Senf, Salz und Hefeflocken unterrühren und eine Prise Paprika- und Kurkumapulver hinzufügen. Falls erforderlich, mit Wasser verdünnen.
3. Auf der Lasagne verteilen und überbacken.