



Brotletten

WAS DU BRAUCHST:

eine Pfanne und eine Schüssel

ZUTATEN

1 altes Brötchen oder 50 g Brot

1/2 Zwiebel

Frische Rote Beete – gibt eine schöne Farbe (optional Gemüse deiner Wahl)

Frische Petersilie (oder andere Kräuter)

25g geriebenes Brot/Semmelbrösel

Salz, Pfeffer, Öl

KLIMATIPP

Verwendet gerne immer saisonales Gemüse, wie aktuell z.B. Karotten, rote Beete, Radieschen, Gurke

Wenn ihr Gemüse zu Hause habt, nutzt gerne das, die Rezepte sind flexible gestaltet

ZUBEREITUNG

- 01 Brot grob würfeln, mit etwas heißem Wasser übergießen und einer Gabel zerdrücken. Das Wasser sollte komplett aufgesaugt sein. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen oder abgießen.
- 02 Petersilie hacken. Zwiebel fein würfeln.
- 03 Nach Belieben geriebenes oder fein gewürfeltes Gemüse ergänzen.
- 04 Mit Salz, Pfeffer und (je nach Geschmack) weiteren Gewürzen abschmecken.
- 05 Die Masse sollte gut formbar sein. Ist sie zu weich, einfach Semmelbrösel oder Mehl hinzufügen.
- 06 Brotletten formen und in Öl goldbraun braten.



SalatPesto

WAS DU BRAUCHST:

Pürierstab oder Foodprocessor

ZUTATEN

1/4 Salatkopf
30g Sonnenblumenkerne
Ca. halbe Scheibe altes Weißbrot oder Brötchen (als Alternative zu Parmesan)
1 Zehe Knoblauch
50 ml Rapsöl oder Olivenöl
Zitronensaft und -abrieb (oder falls du Limette oder Orange Zuhause hast funktioniert das auch wunderbar)
Salz, Pfeffer

KLIMATIPP

Öl und Kerne sind variabel austauschbar, je nachdem, was die Küche hergibt.

ZUBEREITUNG

- 01 Die Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen.
- 02 Die Kerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze leicht anrösten.
- 03 Den Knoblauch klein hacken und das Brot zerkleinern.
- 04 Salatblätter in ein hohes Gefäß zum Pürieren geben, die gerösteten Kerne, das Brot, den Knoblauch und etwas Öl dazugeben.
- 05 Das Ganze mit einer Stabmixer pürieren und je nach Bedarf mehr Öl dazu geben bis eine cremige Pestomasse entsteht.
- 06 Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft- und Schale abschmecken.



Süßer Brotmuffin

WAS DU BRAUCHST:

einen Schüssel und ein Schraubglas (alternativ Muffinförmchen)

ZUTATEN

- 1/2 EL Mehl
- 40ml pflanzliche Milch (optional: Kuhmilch)
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Süßungsmittel (jenachdem was du Zuhause hast)
- 15g vegane Butter (optional: Margarine, Butter)
- 15g Schokolade
- 1/2 Scheibe Brot (Weißbrot)
- 15g Nüsse (z.B: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln...)
- 1/2 Apfel (oder anderes Obst)

KLIMATIPP

Auch hier verwerten wir wieder altes Brot, das du sonst vielleicht in die Tonne schmeißen würdest und wir zusammen retten können.

ZUBEREITUNG

- 01 Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 02 Die Brotscheibe kleinschneiden und mit der Milch und dem Süßungsmittel in einer Schüssel einweichen lassen.
- 03 Nüsse und Obst klein schneiden und mit dem eingeweichten Brot vermengen. Falls die Masse zu flüssig scheint, kann ggfs. Mehl hinzugefügt werden. Wer mag verfeinert es geschmacklich mit etwas Zimt.
- 04 Den "Teig" in ein Schraubglas füllen, alternativ in Muffinförmchen) und einen Teil der Butter in Stückchen auf die Masse geben.
- 05 Bei 180°C Umluft ohne Deckel für ca. 25 Minuten in den Ofen schieben.
- 06 Währenddessen die Schokolade und die restliche Butter in einem Wasserbad schmelzen. Den Brotmuffin etwas abkühlen lassen und dann die geschmolzene Schokolade darüber geben. Mit Nüssen und Obst verzieren.