

Falsches Wiener Schnitzel mit Sauerrahmsoße

Zutaten

Gekochte Kartoffelrester (2 große Kartoffel), 1 Ei, Mehl, etwas Milch, Semmelbrösel, Butter oder Butterschmalz zum Herausbacken

Für die Soße

1 Tasse Sauerrahm, 1 gehäufter Teelöffel, kleingehackte Petersilie, 3 EL Gemüsebrühe
Salz, weißen Pfeffer, 1 Prise Zucker

Serviervorschlag

Frisch aus der Pfanne mit einer Zitronenscheibe und Petersilie garniert, der Sauerrahmsoße und grünem Salat.

Zubereitung

Kartoffeln (vom Vortag) schälen und der Länge nach in fingerdicke Scheiben schneiden - es sollen möglichst große „Schnitzel“ entstehen. Aus Ei, Milch und Mehl mit dem Schneebesen einen dick-flüssigen Teig rühren (er soll schwer vom Schneebesen tropfen). Die Kartoffel-schnitzel werden im Teig gewendet, bis sie rundherum vom Teig benetzt sind. Dann die Schnitzel in Semmel-brösel wälzen. In einer Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen, Schnitzel rundum goldbraun ausbacken.

Sauerrahmsoße

Sauerrahm mit der Brühe und der gehackten Petersilie verrühren, mit Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Karotten-Kohlrabi - vegetarische Füllung für Wraps

Zutaten für 4 Portionen

200 g Karotte(n), fein geriebene
200 g Kohlrabi, fein geriebene
200 g Frischkäse
n. B. Dill, frisch, gehackt
Salz
Pfeffer
etwas Wasser

Zubereitung

Die Karotten mit etwas Wasser ca. 5 Min. dünsten, so dass sie noch Biss haben. Dann den Kohlrabi und den Frischkäse untermischen. Zum Schluss mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp für die nicht vegetarische Variante: Je nach Geschmack mit gekochtem Schinken oder gebratenen Shrimps verfeinern.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: keine Angabe

Ernährung

Unterschiedliche Ernährungsweisen lösen unterschiedliche gesundheitliche, ökologische, ökonomische und soziale Wirkungen aus. Eine überwiegend pflanzliche, regional und saisonal produzierte Kost entspricht der Nachhaltigkeit am besten.

Und: Ernährung ist wichtig beim Thema Klimaschutz, denn sie macht 15 % der Treibhausgasemissionen in Deutschland aus.

saisonal, regional

Bei einer Umstellung auf regionale und saisonale Ernährung können bis zu 10% an Emissionen eingespart werden. Die Gemüseproduktion außerhalb der Saison im Treibhaus oder Folientunnel verbraucht bis zu 200 Mal mehr Energie als im Freiland. Gemüse und Obst, das regional verzehrt wird, kann voll aus-reifen, während Produkte aus der Ferne oft unreif geerntet werden, um den Transport zu überstehen.

Die Vermarktung in der Region stärkt die heimische Land-wirtschaft und unterstützt die Erhaltung der Kulturlandschaft.

und fleischreduziert

Eine fleischreduzierte Kost verursacht bis zu 30% weniger Emissionen. Isst man nur 3-4 Mal die Woche Fleisch, erspart man seinem Körper einiges an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Pflanzliche Lebensmittel hingegen enthalten reichlich gesunde Nährstoffe und Kohlenhydrate.

Isst man viel Pflanzliches, vermeidet man den verlustreichen Prozess, der bei der Umwandlung von Futter zu Fleisch stattfindet. So werden weniger Anbauflächen benötigt und man trägt zum Schutz von Regenwäldern und zur Bekämpfung des Welthungers bei.