



Leseprobe

Hanna Olvenmark

Nachhaltig Kochen für draußen und unterwegs

Über 50 klimafreundliche und günstige Rezepte - Zuhause vorbereiten, in der Natur genießen

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,00 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 14. Februar 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Klimafreundlich und günstig kochen und in der Natur genießen

Wer an Essen im Freien denkt, denkt wohl als erstes an den Außenbereich im Restaurant, vielleicht auch an ein Straßencafé oder an Grillen im Garten. Doch tolles Essen kann man auch in der Natur genießen!

Ob alleine oder mit Freunden, beim Wandern oder für Ausflüge: In ihrem dritten Kochbuch hat die bekannte Spiegel-Bestsellerautorin Hanna Olvenmark über 50 neue preiswerte und klimafreundliche Rezepte entwickelt, die man ganz einfach zuhause vorkochen und in den Rucksack packen oder direkt unterwegs zubereiten kann. So gibt es dieses Mal ein cremiges rotes Curry, knusprige Quesadillas, Nudelsalat mit Paprikapesto, Eintöpfe und herzhaft Crêpes. Und zum Nachtisch? Natürlich Eis - und zwar in der Thermoskanne! Wie immer sind alle Mahlzeiten natürlich klimaberechnet und kostengünstig.

(PS: Natürlich eignen sich alle Rezepte auch ideal zum Mitnehmen in die Schule, die Uni oder die Arbeit!)



Autor

Hanna Olvenmark

Hanna Olvenmark ist eine Ernährungsberaterin, Spiegel-Bestsellerautorin und erfolgreiche Food-Bloggerin aus Schweden. Auf ihrem Blog gibt es jede Menge leckere, nachhaltige aber trotzdem günstige Rezepte und tolle Tipps und Tricks für ein günstiges und umweltfreundliches Leben. In Schweden gilt die 33-Jährige mittlerweile als der Superstar der leckeren, nachhaltigen und günstigen Küche. Vor kurzem veröffentlichte sie ihr drittes Buch aus der Reihe "Under Tian", in dem es um nachhaltiges und

Tandoori-Füllung

160 g getrocknete rote Linsen
600 ml Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe
2 Karotten, geschält
1 Knoblauchzehe, abgezogen
2 EL Tandoori-Gewürz
4 EL Tomatenmark
Salz, schwarzer Pfeffer

Minzsauce

1 EL getrocknete Minze (alternativ TK oder frische Minze)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
200 ml Joghurt
1 Prise Salz

Die roten Linsen abspülen und im Wasser aufkochen. Den Brühwürfel im Wasser auflösen und alles 5 Minuten kochen. Die Karotten reiben, den Knoblauch fein hacken und beides zu den Linsen geben. 5 Minuten weiterkochen lassen. Dann die überschüssige Flüssigkeit abgießen, Tandoori-Gewürz und Tomatenmark zugeben und 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Piroggen füllen.

Die Sauce zubereiten, wenn die Piroggen im Ofen sind: Minze und Kreuzkümmel in den Joghurt rühren, mit Salz abschmecken und kühl stellen, bis die Piroggen fertig sind. Die Sauce in ein fest schließendes Gefäß oder Thermogefäß umfüllen.

Lieber vegan? Ersetze den Joghurt durch eine pflanzliche Alternative.

Pilz-Spinat-Füllung

30 g TK-Blattspinat
80 g Belugalinsen
1 Zwiebel, abgezogen
Öl zum Braten
100 g Champignons
1 TL getrockneter Thymian
schwarzer Pfeffer
1 TL Sojasauce
25 g Käse, gerieben

Den Spinat auftauen lassen. Die Linsen abspülen und in reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl bei mittlerer Hitze weich dünsten. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zusammen mit Spinat und Thymian zu den Zwiebeln geben, einige Minuten dünsten. Nach Geschmack schwarzen Pfeffer und zum Schluss die Sojasauce hinzufügen. Wenn die Linsen gar sind, das Wasser abgießen, die Linsen mit der Pilz-Spinat-Mischung vermengen und den geriebenen Käse darüberstreuen. Die Piroggen füllen.

