LANDESENERGIEAGENTUR
SACHSEN-ANHALT

SO KOCHEN ENERGIEGEWINNER IN SACHSEN-ANHALT

LENA

Wir machen Energiegewinner.

energieeffizient mit
Herd und Ofen arbeiten

SO KOCHEN ENERGIEGEWINNER IN SACHSEN-ANHALT

Rezepte und Tipps für
kalte und warme Küche

INHALT

Einleitung Seite 6
Küchenklatsch einst und jetzt
Herd & Co.: Vom Küchen-Urtyp zur Hightech-Kommunikationszentrale für die Familie Seite 8

LENA's Welt Seite 14

Schmackhaftes aus der kalten Küche –
Rezepte ohne Strom und Gas
Ceviche vom weißen Fisch Seite 18
Paprika-Mais-Salat mit Feta Seite 20
Graved Lachs Seite 22
Linsensalat mit Parmaschinken Seite 24
Gazpacho Seite 26
Couscous mit Räuchertofu Seite 28
Weißkrautsalat Südsee Seite 30
Kalte Gurkensuppe mit Krabben Seite 32
Cheesecake mit Früchten Seite 34
Schoko-Kokos-Kugeln Seite 36

Magdeburger Allerlei –
Schmackhaftes mit regionalen Wurzeln
Gefüllte Zucchini Seite 40
Süßkartoffeln-Fisch-Auflauf Seite 42
Soljanka Seite 44
Sieben-Pfund-Pfanne Seite 46
Gegrillte Schweinehaxe Seite 48
Kohlrouladen Seite 50
Bördeländer Bollentitsche Seite 52
gebratene Forelle Seite 54
Reni's Pflaumenknödel Seite 56
Muddis Pudding Seite 58

Das Buch gibt es auch unter www.lena.sachsen-anhalt.de/lena/publikationen oder dem QR-Code:

Liebe Köchinnen und Köche,

Energieeffizienz und Energieeinsparmaßnahmen zur Kostendämpfung sind hier im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Denn: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen und ohne Kochen, Backen oder Braten geht es vielfach nicht. Umso wichtiger ist es, bei der Speisenzubereitung nicht nur die unterschiedlichen Ernährungsstile, die jahreszeitengerechte, gesundheitsförderliche Auswahl und Zubereitung sowie Herkunft und Qualität der Lebensmittel im Blick zu haben, sondern auch den benötigten Zeit- und Energieaufwand.

Mit unserer dreijährigen Tauschkampagne in den Jahren 2019 bis 2021 zur Energieeffizienz von Haushaltsgroßgeräten suchten wir gemeinsam mit unseren Partnern die ältesten Geräte in Sachsen-Anhalt und tauschten das eingereichte älteste gegen ein hoch energieeffizientes Neugerät. Begleitet wurden diese viel beachteten Tauschkampagnen u.a. durch die Veröffentlichung von Tipps und Tricks zum Energiesparen und den mehrhundertfachen Versand unserer Broschüre „Besonders sparsame Haushaltsgeräte“. Die Energiespartipps, die Broschüre sowie unsere aktualisierte Energiesparfibel sind auf unserer Homepage www.lena.sachsen-anhalt.de zu finden.

Weit mehr als 2.000 Privathaushalte beteiligten sich an unseren Tauschkampagnen und lieferten nicht nur witzige, anrührende und informative Geschichten zu „ihren“ Haushaltsgroßgeräten, sondern auch viele bewährte Familienrezepte. Eine Auswahl dieser Rezepte ist nun in diesem Koch- und Backbuch versammelt. Diese Auswahl wurde um Tipps und Hinweise zum Energiesparen und zur Ressourcenschonung bei diesen Küchenaktivitäten ergänzt. Auch Bewährtes aus der „Mottenkiste“ ist dabei: Lassen Sie sich überraschen!

Nutzen Sie die Tipps für eine energieeffiziente Küche, werden Sie Energiegewinner!

Die LENA wünscht Ihnen viel Freude und guten Appetit!

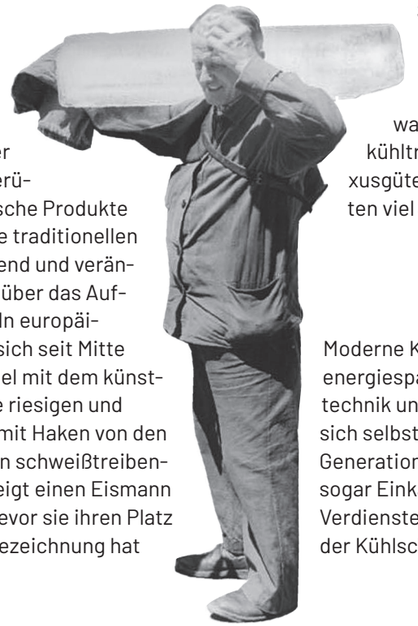
Ulrike Nestmann und Robert Koch vom Fachbereich Verbraucher
der LENA Landesenergieagentur Sachsen-Anhalt GmbH

Küchenklatsch einst und jetzt

Herd & Co.: Vom Küchen-Urtyp zur Hightech-Kommunikationszentrale für die Familie

Die technische Revolution machte auch vor den Küchen nicht halt: Kühl- und Gefrierschränke sowie mit Strom oder Gas betriebene Kochstellen erleichtern die Hausarbeit und Vorratshaltung. Moderne Waschmaschinen und Geschirrspüler sparen nicht nur Zeit, sondern werden auch energieeffizienter und wassersparender.

Dabei gibt es den Kühlschrank, wie wir ihn kennen, noch gar nicht so lange. Als sogenannter Eisschrank – einer mit Dämmstoff und Holz ausgerüsteten Kiste, in deren Mitte frische Produkte lagerten - revolutionierte er die traditionellen Abläufe in der Küche grundlegend und veränderte alles bis dahin Gekannte über das Aufbewahren von Lebensmitteln. In europäischen Großstädten etablierte sich seit Mitte des 19. Jahrhunderts der Handel mit dem künstlich hergestellten Eisblock. Die riesigen und schweren Eisstangen wurden mit Haken von den Pferdekutschen gezogen und in schweißtreibender Arbeit (Abbildung rechts zeigt einen Eismann bei der Arbeit) transportiert, bevor sie ihren Platz im Eisschrank fanden. Diese Bezeichnung hat sich in einigen deutschsprachigen Regionen immer noch erhalten, obwohl der Eisschrank nicht für alle Haushalte erschwinglich war.



Seit Ende der 1950er eroberte der strombetriebene Kühlschrank viele Haushalte – leider ein wahrer Stromfresser. Im oberen Bereich befand sich ein kleines „Gefrierfach". Dieses Eiswürfelfach eignete sich allerdings nicht für die langfristige Aufbewahrung gefrorener Produkte. Und Tiefkühltruhen waren in dieser Zeit wahre Luxusgüter, denn sie brauchten Platz, verbrauchten viel Strom und waren sehr teuer.

Moderne Kühlschränke verfügen heute über energiesparende und umweltschonende Kühltechnik und zum Teil eine Abtauautomatik, die sich selbst reguliert. Mittlerweile ist die neueste Generation der Kühler smart vernetzt und kann sogar Einkaufslisten erstellen. Doch trotz aller Verdienste und Erleichterungen im Haushalt zählt der Kühlschrank unbestritten zu einem der größe-

ren Stromverbraucher im Haushalt. Auf „Kühlen & Gefrieren“, „Waschen, Trocknen & Spülen“ sowie „Kochen & Backen“ entfallen in deutschen Haushalten rund 42 Prozent des Stromverbrauchs. Besonders ältere Geräte ohne Energieeffizienzklassen verbrauchen viel Strom. Bei Geräten, die 15 oder noch mehr Jahre auf dem Buckel haben, lohnt sich eine Neuanschaffung.

Die LENA machte sich 2019 auf die Suche nach den landesweit ältesten Kühl- und Gefriergeräten. Mit der Kampagne „Jetzt eiskalt tauschen!“ wurden Haushalte zum Energiebedarf und zur Energieeffizienz unterschiedlicher Kategorien von Haushaltsgroßgeräten sensibilisiert. Mehr als 1.000 Haushalte aus ganz Sachsen-Anhalt beteiligten sich. In der Kategorie „Kühlschrank ohne Gefrierfach" kamen die Sieger aus der Gemeinde Osternienburger Land und aus Jessen. Beide Haushalte hatten Geräte aus dem Jahr 1957! Die „alten Schätzchen" wurden durch die Familien immer noch zur Getränkekühlung genutzt. Der älteste in der Kategorie „Kühlschrank mit Gefrierfach" wurde in Schneidlingen gefunden. Das Gerät aus dem Jahr 1961 war noch ohne Reparatur und tat seine Dienste. Die älteste Kühlgefrierkombination stand in der Lutherstadt Wittenberg und stammte nachweislich aus den 1970er Jahren. Auch die ältesten eingereichten Gefriertruhen hatten ihre Ursprünge in den 1970er Jahren. Die nachweislich älteste war seit 1974 in Förderstedt in Betrieb. Angeschafft wurde sie einst anlässlich einer Jugendweihe.

Viele Familien legen bei den Geräten ihr Augenmerk auf Hochwertigkeit und Effizienz. Schon bei der Anschaffung neuer Technik spielt das Thema Energieeffizienz eine treibende Rolle. Kühl- und Gefriergeräte zum Beispiel zählen zu den wenigen echten Dauerläufern im Haushalt: an 365 Tagen im Jahr sind sie 24 Stunden im Einsatz. Auf ihr Konto geht durchschnittlich ein Fünftel des im Haushalt verbrauchten Stroms. Alte, ineffiziente Geräte machen sich auf der Stromrechnung negativ bemerkbar: Sie verbrauchen bis zu doppelt oder dreimal so viel Strom wie aktuelle Modelle. Seit März 2021 gilt ein neues Effizienzlabel, welches nur noch die Klassen A bis G enthält. Auch wurden die Berechnungen verändert, sodass ältere A+++ Geräte stellenweise lediglich die neue Klasse C oder D erreichen.
Bei einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von 15 Jahren entstehen so je nach Gerät und Strompreis Energiekosten von bis zu 1.200 Euro. Und diese können bei drastisch steigenden Strompreisen sogar noch höher ausfallen.

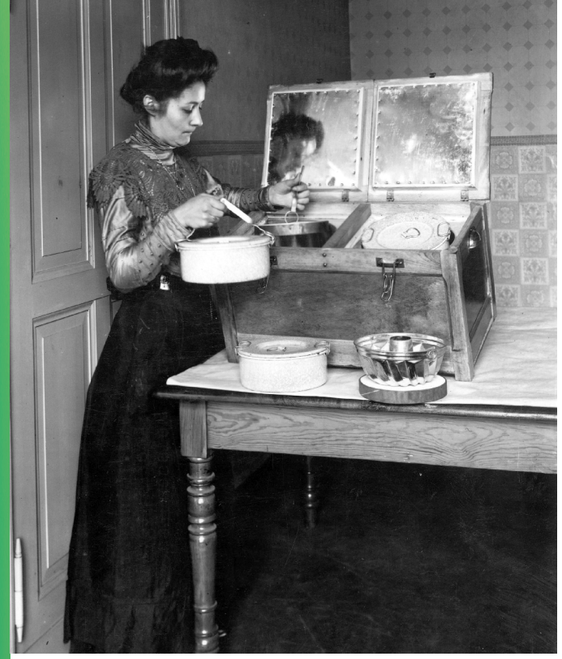
Ähnlich wie bei den Kühlschränken verhält es sich auch mit der Geschichte des Herdes. Seit der Mensch gelernt hatte, die Speisen vor dem Verzehr zu garen und damit auch eine Erweiterung des Speiseplanes schuf, haben sich Garmethoden und Herdformen stark

verändert. Zu Beginn waren es offene Feuerstellen mit einem großen Manko: die Energieverschwendung. Ein Großteil der erzeugten Wärme ging verloren und der Holzverbrauch war dementsprechend hoch. Im 16. Jahrhundert wurde erstmals eine geschlossene Kochstelle entwickelt, bei der das Feuer an den Seiten eingefasst und mit einer Eisenplatte bedeckt wurde. Die Töpfe konnte man so direkt auf die Platte oder ins Feuer stellen. Mitte des 18. Jahrhunderts wurde der erste Herd mit Einsatzringen für das Kochgeschirr in der Herdplatte entwickelt. Die Einsatzringe hatten verschiedene Durchmesser für unterschiedlich große Töpfe und die Wärme erfasste direkt den Kessel.
Als nächste Weiterentwicklung kam im Laufe des 19. Jahrhunderts der Sparherd. Unter seiner Herdplatte befand sich zusätzlich ein Backofen sowie ein Fach zum Erwärmen von Wasser und ein mit Abwärme beheizter Wärmeschrank. Das alles wurde vom Feuer in der Mitte des Herdes beheizt, beziehungsweise vom heißen Rauch, der durch den Herdraum zog. Die wichtigste Neuerung am Sparherd war aber eine Klappe, um den Ofen zu schließen. So ging weniger Wärme verloren und es wurde Brennstoff gespart. Der Sparherd konnte außer mit Holz oder auch mit Kohle beheizt werden. Der Rauch wurde durch ein Rohr direkt in den Schornstein geleitet. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts gab es gusseiserne Herde, die sogenannten Kochmaschinen, in allen möglichen Größen und Formen. Sie wurden teilweise aufwendig verziert und wie dekorative Möbelstücke behandelt.

Während die sogenannten Kochmaschinen ihre Blütezeit erlebten, folgte schon die nächste Kochrevolution: der Gasherd. Die ersten Wohnungen, die mit Gasherden in Deutschland ausgestattet waren, gab es bereits in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Vermehrt Einzug in die Küchen der Privathaushalte hielt der Gasherd aber erst um die Jahrhundertwende. Die Vorteile des neuen Brennstoffs lagen auf der Hand: Die Wärme war konzentriert und schnell verfügbar. Damit konnten das umständliche Einheizen und somit Zeit eingespart werden.

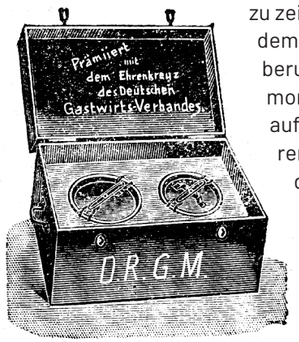
Damals wie heute waren die Verfügbarkeit und die Kosten für Brennstoff sowie die benötigte Zeit für das Kochen ein Thema, denn auch die traditionell für die Küche zuständigen Frauen waren immer häufiger außer Haus erwerbstätig.

Uromas heißer Tipp: die Kochkiste, denn sie spart Zeit und schont Vitamine. Und das Beste: Je nach Gericht lassen sich im Vergleich zum Kochen auf dem Herd bis zu 30 Prozent Energie einsparen. Als Kochkiste wird ein wärmedämmend ausgekleidetes Behältnis bezeichnet, in das einzelne Töpfe mit erhitzten Speisen hineingestellt werden, um diese in dem Behältnis über einen Zeitraum von mehreren Stunden ohne weitere Energiezufuhr fertig zu garen. Das Prinzip Kochkiste



ist weltweit bekannt. In der japanischen Küche, in der jüdischen Sabbat-Küche und selbst bei den neuseeländischen Maori werden Verfahren eingesetzt, die an die Kochkiste erinnern.

Die Kochkiste verdankt ihre Entstehung und ihre Verbreitung dem gegen Ende des 19. Jahrhunderts vorhandenen Bemühen, breiten Schichten der Bevölkerung Möglichkeiten zu sparsamem Wirtschaften zu zeigen. Sie erleichterte zudem die Haushaltsführung berufstätiger Frauen, die morgens die Speisen kurz aufkochen und diese während ihrer Abwesenheit in der Kochkiste fertig garen lassen konnten. In Zeiten knappen Brenn- und Heizmaterials sicherte die Kochkiste mit einem Minimalverbrauch an Heizmaterial die Zubereitung warmer Speisen, was zu ihrem verstärkten Einsatz in Kriegs(mangel)zeiten führte.



In der 1926 entworfenen Frankfurter Küche, der auf Arbeitseffizienz ausgerichteten Vorläuferin der modernen Einbauküche, wurde aus arbeitsökonomischen Gründen ebenfalls eine Kochkiste eingeplant. Und noch nach dem Zweiten Weltkrieg wurden die Kochkisten genutzt, z.B. während der Berlin-Blockade, um mit dem nur nachts kurz verfügbaren Strom Essen anzukochen und bis mittags fertig garen zu lassen.

Und heute? Die Vielfalt bei der Internetrecherche zum Thema „Kochkiste“ zeigt sich von ihrer buntesten Seite und es ist erstaunlich, was es alles so gibt.
Der elektrische Herd hatte es dagegen schwer, sich in den Haushalten durchzusetzen. Obwohl der erste Elektroherd bereits 1893 bei der Weltausstellung in Chicago präsentiert wurde, etablierte sich die elektrische Kochplatte in deutschen Haushalten erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Hinzu kam eine gewisse Skepsis der Menschen gegenüber dieser technischen Innovation und ihrer „unsichtbaren“ Wärmeerzeugung. Ein Vorurteil war weit verbreitet, dass auf einem Elektroherd zubereitete Speisen einen „elektrischen Beigeschmack“ haben.

In den 1970er-Jahren entstanden erste Herde, die anstelle der konventionellen Eisenplatten eine Glaskeramikplatte auswiesen, das sogenannte Ceranfeld. Der Wirkungsmechanismus blieb der gleiche: glühende Metalldrähte erzeugen Wärme unter der Glasplatte.

Mitte der 1980er-Jahre war eine weitere Garmethode marktreif: das induktive Kochen. Äußerlich unterscheiden sich Induktionsherde nicht von solchen mit Ceranfeld. Der Unterschied zeigt sich beim Anschalten: Solange kein Topf darauf steht, wird die Platte nicht warm. Induktives Kochen ist dabei energiesparend. Der Herd reagiert auf Temperaturwechsel ähnlich schnell wie ein Gasherd, auch die Vorwärmzeit ist kürzer.

Die Suche der LENA nach den ältesten Backöfen und Kochfeldern Sachsen-Anhalts brachte zahlreiche „Schätzchen“ zutage, die schon etliche Jahre auf dem Buckel hatten. Das betagteste Gerät in der Kategorie Elektrobackofen (kombiniert) war in Zerbst (Anhalt) zu finden und stammt aus dem Jahr 1955. Es handelt sich dabei um das älteste aller eingereichten Geräte. Der am meisten in die Jahre gekommene Gasbackofen (kombiniert) leistete über sechs Jahrzehnte im Jerichower Land in Schermen seine Dienste.

Nach dem Kochen ist vor dem Spülen. In deutschen Küchen werden jährlich etwa 100 Milliarden Geschirr-Gedecke gespült. Durch die technische Weiterentwicklung der Spülmaschinen verbraucht ein Spülgang heute nur halb so viel Wasser und Energie wie vor 20 Jahren. Und im Vergleich zum Handspülen benötigt sie sogar nur ca. 25 Prozent des Wassers. Nutzen Sie das Fassungsvermögen Ihrer Geräte vollständig aus. So werden Strom und Wasser am effektivsten eingesetzt, auch wenn eine Beladungsautomatik vorhanden ist. Unter ökologischen Gesichtspunkten lohnt der Austausch eines funktionierenden Gerätes erst, wenn das Gerät vor dem Jahr 2000 gekauft wurde und eine schlechte Energieeffizienzklasse aufweist. Jüngere und sehr effiziente Geräte sollten möglichst lange genutzt werden.

Die Küche von heute ist in vielen Haushalten Ausdruck eines Lebensgefühls und auch Statussymbol. Und sie ist Bestandteil des Smarthome geworden und bietet darauf basierend weiteres Potenzial für Energieeffizienz oder die Nutzung von Sonnenstrom vom eigenen Dach oder Balkon. Denn viele Geräte – ob Backofen, Kühlschrank, Geschirrspüler oder der Kaffeevollautomat – lassen sich mit Sprachsteuerung ein- und ausschalten oder zeitlich mit Smartphone oder Tablet von unterwegs steuern.

Back- und Kochsendungen gibt es wie Sand am Meer – mit unterschiedlichen Konzepten. Egal, wie die Sendung heißt oder wo sie ausgestrahlt wird – dass Backen oder Kochen anstrengend sein kann, wird dabei selten vermittelt. Zumal die Arbeitsplätze stets aussehen wie ein großes Schlachtfeld, das anschließend wie von Zauberhand aufgeräumt wird. Das wünsche ich mir auch!

Mich konnte all das nicht abschrecken. Weil vor allem Backen mein Herzstück ist, habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und diesen Schritt nie bereut. Wenn ich täglich in zufriedene Gesichter schaue und sich beispielsweise Eltern euphorisch für die Motivtorte zum Kindergeburtstag bedanken, dann weiß ich, dass sich jede Mühe, jeder Aufwand lohnt.

Deshalb freue ich mich besonders, Sie durch dieses Buch begleiten zu dürfen. Die große Herausforderung bei der Entstehung des vorliegenden Buches war natürlich, sich bewusst zu machen, bei welchen Arbeitsgängen wie viel Energie in der Küche benötigt wird. Dabei geht es in erster Linie nicht darum zu zeigen, dass man zum Kuchen-„Backen“ nicht unbedingt einen Backofen braucht, sondern auch anhand leckerer und bewährter Rezepte zu zeigen, wie wir Energie sparen und Ressourcen schonen können.

Viel Spaß beim Schmökern und Nachkochen beziehungsweise Nachbacken.

Und natürlich: Guten Appetit!

Schmackhaftes aus der kalten Küche

Rezepte ohne Strom und Gas

CEVICHE VON WEISSEM FISCH

ZUTATEN | Für 4 Portionen

400 g	frisches Fischfilet (Wolfsbarsch, Kabeljau, Zander)
4	Limetten
150 g	schnittfeste Tomaten
1	kleine rote Zwiebel
2	Stangen Staudensellerie
1 Bund	frischer Koriander
1	Chilischote
1 TL	Weißweinessig
1 TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
2	Baguettebrötchen

ZUBEREITUNG ca. 35 min, fertig in 3h 40 min

Das in ganz Lateinamerika beliebte und aus Peru stammende Fischgericht bietet außer dem köstlichen Geschmack vor allem den Körperbaustoff Eiweiß und Vitamine „satt" – unter anderem das immunstärkende Vitamin C und das für Haut und Augen günstige Vitamin A.

- Für die Ceviche das Fischfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Das Filet in Würfel schneiden und in eine flache Schüssel geben.

- Limetten halbieren und auspressen. Den Saft über die Fischwürfel geben und untermischen.

- Die Schüssel mit dem Fisch mit Folie abdecken. Die Ceviche mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen (marinieren), dabei ab und zu umrühren.

- Inzwischen die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, mit einer Schaumkelle herausheben und kalt abschrecken. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

- Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie waschen, putzen, gegebenenfalls entfädeln und fein würfeln.

- Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

- Chilischote halbieren, nach Belieben entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden. (Wer seine Ceviche sehr scharf mag, verzichtet auf das Entkernen und schneidet die Schote mitsamt den Kernen in dünne Ringe).

- Den Fisch aus dem Kühlschrank nehmen. Tomatenwürfel, Zwiebelstreifen, Selleriewürfel, Korianderblättchen, Chiliringe, Essig und Öl zum Fisch geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Ceviche bei Raumtemperatur noch 15–20 Minuten ziehen lassen.

- Die Brötchen schräg in fingerdicke Scheiben schneiden. Den marinierten Fisch auf Tellern anrichten und die Baguettescheiben zur Ceviche reichen. Dazu passen auch Mais oder angemachte Kichererbesen.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Übrigens: Viele, gerade kleine Küchengeräte, verfügen über einen Stand-by-Modus. Diesen sollte man, zum Beispiel durch den Einsatz von schaltbaren Steckdosenleisten, umgehen. Denn auch im Stand-by verbrauchen diese Geräte Strom, auch wenn es sich teils nur um minimale Menge an Energie handelt. Über das ganze Jahr summiert sich jedoch auch dieser Verbrauch und kostet bares Geld. Durch minimalen Einsatz lässt sich das vermeiden.

PAPRIKA-MAIS-SALAT MIT FETA

ZUTATEN | Für 4 Portionen

4	rote Paprika
4	vorgegarte Maiskolben
200 g	Feta
1 Bund	Koriander
1 EL	Olivenöl
3 EL	Mango-Balsam
1/2 TL	geräuchertes Paprikapulver

ZUBEREITUNG ca. 25 min.

Ein Salat mit Lieblingsrezept-Potenzial. Paprikas schmecken schon per se ziemlich gut. Mit Mais, Feta, Koriander und geräuchertem Paprikapulver sind die roten Schoten eine wahre Wucht.

- Zunächst die Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Anschließend vom vorgegarten Mais die Körner mit dem Messer vom Kolben trennen. Nun den Feta zerbröseln und den Koriander fein hacken.

- Alles zusammen in eine Salatschüssel geben. Das Olivenöl mit dem Mango-Balsam sowie dem geräucherten Paprikapulver vermischen und über den Salat geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Dazu passen Nachos oder Tortilla-Chips, die man mit einem leichten selbstgemachten Joghurtdressing (abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und kleingeschnittenem Koriander und Petersilie reicht.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Übrigens: Oftmals ist im Haushalt der Kühlschrank zu kalt eingestellt. Durchschnittlich 5,8 Grad zeigt das Thermometer an. Das ist zu kalt – denn schon sieben Grad reichen aus, um Lebensmittel verlässlich zu kühlen. Bereits ein Grad hochschalten zahlt sich aus: Das senkt die Stromkosten um sechs Prozent.

GRAVED LACHS

ZUTATEN | Für 4 Portionen

1	Lachsfilet, entgrätet und ohne Haut, ca. 1,5 kg
200 g	frische rote Bete
100 g	grobes Meersalz
50 g	brauner Rohrzucker
50 ml	Wodka
2 Bund	frischer Dill
4-5	Limetten in Bio-Qualität
100 g	frische Meerrettichwurzel (oder geriebener Meerrettich aus dem Glas - kein Sahnemeerretich)

ZUBEREITUNG

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Ruhezeit ca. 2 Tage

Lachs selber beizen ist kinderleicht. Dazu benötigt man lediglich Salz und Zucker. Salz entzieht dem Fisch die Flüssigkeit und Zucker tötet Keime ab. Diese Form der frühen Konservierung hat man sich bereits vor vielen Jahren in Skandinavien zu nutze gemacht. Weil dazu der Lachs vergraben wurde, nennt man ihn heute auch „graved" Lachs.

- Die Rote Bete schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Da das Gemüse stark färbt, empfiehlt es sich, bei diesem Arbeitsschritt Handschuhe zu tragen. Die Würfel mit Salz, Zucker, Wodka und Dill in einen hohen Mixbecher geben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Die Limettenschale und den Meerrettich dazureiben oder geriebenen Meerrettich aus dem Glas verwenden. Alles gut vermischen.

- Etwas von der Beize auf den Boden eines Glasgefäßes (Auflaufform) geben und den Fisch mit der Hautseite nach unten darauflegen. Die restliche Mischung der Marinade über den Lachs verteilen und etwas andrücken; alles muss bedeckt sein. Die Schale gut mit Frischhaltefolie verschließen und gegebenenfalls mit einem Brett und einem Gewicht beschweren. Natürlich kann man auch den Lachs in einen fest verschließbaren Vakuumbeutel geben und die Marinade von beiden Seiten auftragen. Dabei muss die Fleischseite unbedingt bedeckt sein. Luft rausdrücken bzw. absaugen und den Beutel fest verschließen.

- Den Lachs für mind. 36 Stunden in den Kühlschrank stellen – besser sogar 48 Stunden. Dann ist der Fisch vollständig durchgezogen.

- Den fertig marinierten Lachs auspacken, die Flüssigkeit wegschütten und den salzigen Belag abreiben (Achtung: stark färbend - Handschuhe anziehen). Den Lachs mit Küchenpapier trocken tupfen.

- In dünne Scheiben geschnitten wird der Lachs mit frischem Dill, einem Hauch frisch geriebenen Meerrettich und wenig abgeriebener Limettenschale garniert und auf Salat – mit frischen Grissinis, Bagels oder dunklem Baguette mit Frischkäse angerichtet. Anschließend gut mit Folie verschließen und bis zum Servieren wieder kühl aufbewahren. Im Kühlschrank hält sich Graved Lachs bis zu zwei Wochen.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Übrigens: Alte Kühlschränke gehören zu den schlimmsten Stromfressern in der Küche und sollten nach Möglichkeit sofort ersetzt werden. Moderne Kühlschränke verbrauchen nicht nur deutlich weniger Strom, sondern müssen auch bei Weitem nicht mehr so oft abgetaut werden wie Kühlschränke älteren Baujahres. Viele verfügen sogar über No-Frost-Technologien, die das Abtauen völlig überflüssig machen. Gleiches gilt auch für Gefriergeräte.

LINSENSALAT MIT PARMASCHINKEN

ZUTATEN | Für 4 Portionen

Für die Vinaigrette:

2 EL	Balsamico di Modena
3 EL	kalt gepresstes Olivenöl
1 TL	Salz
	Pfeffer nach Geschmack
1	Knoblauchzehe
1	Prise Paprikapulver
1	Prise Zimt

Für den Linsensalat:

2 Dosen	Linsen, vorgegart
1	Lorbeerblatt
100 g	Cocktailtomaten
60 g	rote Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Minze
2 St.	Limetten
10 St.	Grissini
	Parmaschinken

ZUBEREITUNG ca. 25 min.

Linsen sind von Natur aus nussig im Geschmack, verleihen Salaten eine deftige Note und sind reich an Ballaststoffen. Besonders köstlich ist die Kombination mit frischem Gemüse der Saison. Deshalb sind sie wie gemacht für die vegetarische und vegane Küche. Wer es trotzdem deftig mag, reicht zu dem Linsensalat Grissinis mit Parmaschinken.

- Die Linsen aus der Dose in ein Sieb schütten. Kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Servierschüssel geben.
- Die Cocktailtomaten waschen, vierteln und Stielansätze entfernen. Zwiebel schälen und fein hacken. Tomaten und Zwiebel zu den Linsen geben. Petersilie, Frühlingszwiebel und Minze fein schneiden und hinzugeben.
- Für die Vinaigrette alle Zutaten miteinander verrühren, über den Salat gießen, durchmischen und eine Stunde ziehen lassen.
- Den Linsensalat nochmals abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Für die Frische und Säure Limettensaft hinzufügen.
- Grissini Fackeln: Den Schinken einfach nur oben um die Grissini-Stange wickeln. Die Grissini dann auf einen Anrichteteller geben oder in ein hohes Glas stellen, quasi als essbarer Blumenstrauß.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Bei vielen neueren Garöfen ist das Garen oder Backen per Umluft sinnvoller als mit Ober- und Unterhitze zu arbeiten. Die Umluft verteilt die Hitze wesentlich besser im gesamten Backofen. Dadurch kann man mehrere Backbleche gleichzeitig nutzen, was erheblich Energie einspart. Zudem besitzen die meisten Öfen mit Umluft einen Nachlauf, so dass auch nach dem Abschalten noch Warmluft zirkuliert. Das ermöglicht auch, den Ofen bereits mehrere Minuten vor Ende der Backzeit abzuschalten.
Übrigens: Auch das oft propagierte Vorheizen ist selten wirklich nötig. Verzichtet man darauf, lässt sich viel Energie einsparen.

GAZPACHO

ZUTATEN | Für 4 Portionen

400 g	rote Paprikaschoten
1	Salatgurke
500 g	Tomaten
70 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2-3 Scheiben	altes Weiß- oder Toastbrot
500 ml	Tomatensaft
50 ml	Olivenöl
1	Zitrone
2 EL	Paprikapulver
	Salz
1 EL	Honig
½ TL	Pfeffer aus der Mühle
	Rotwein-Essig
	Oregano für die Garnitur

ZUBEREITUNG

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Ruhezeit ca. 1 Stunde

Wenn man altes Weißbrot, Toastbrot oder andere Weizenbrotprodukte im Haushalt hat, kann man diese in einer leckeren Suppe verarbeiten. Gazpacho ist eine kalt servierte südspanische und portugiesische Suppe aus ungekochtem Gemüse. Und sie macht schön: Der Paprika mit seinem Vitamin A sorgt für schöne und gesunde Haut, die Salatgurke mit ihrem hohen Wassergehalt polstert sie von innen auf. Das Lycopin aus den Tomaten kann den Blutdruck regulieren und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Und die Brotreste sättigen ungemein.

• Die roten Paprikaschoten (kann man auch kombinieren mit gelben oder grünen Paprika) waschen, putzen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke und den Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 klein würfeln, den Rest grob. Die Tomaten in kochendem Wasser aus dem Wasserkocher kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Altes Weißbrot entrinden und in 4–5 EL lauwarmem Wasser einweichen.

• Den Saft einer Zitrone auspressen. Das grob gewürfelte Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomatenviertel, den Tomatensaft, das ausgedrückte Brot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Tomatensaft zugeben. Bis zum Servieren (am besten 1 Stunde) kalt stellen.

• Vor dem Servieren Suppe durchrühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer und nach Bedarf mit Apfelessig abschmecken. Auf Teller verteilen und mit restlichem Gemüse sowie etwas Brot reichen. Mit Oregano garniert servieren.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Übrigens: Wasser zum Kochen kann man auf unterschiedliche Weise erhitzen. Viele Verbraucher tun dies immer noch im Topf, obwohl es reine Energieverschwendung ist. Stattdessen lässt sich das Wasser in einem Wasserkocher – wie im nebenstehenden Rezept – schnell zum Sieden bringen. Das geht deutlich schneller als auf dem Herd und spart dabei auch noch kostbare Energie.

COUSCOUS MIT RÄUCHERTOFU

ZUTATEN | Für 4 Portionen

1	Bio-Zitrone		
1	Zwiebel		
1	Knoblauchzehe		
4 EL	Olivenöl		
2 EL	Tomatenmark (2-fach konzentriert)		
1 TL	Zucker		
2 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)		
½ TL	Chiliflocken		
200 g	Instant-Couscous	**½**	Salatgurke (ca. 250 g)
1	rote Paprikaschote (ca. 200 g)	**200 g**	Räuchertofu
2	Strauchtomaten (ca. 160 g)	**1 kleines Glas**	sauer eingelegtes Gemüse

ZUBEREITUNG ca. 25 min.

Ob zum Grillen oder als schnelles Mittagessen: Couscous ist ein Getreidegrieß aus Weizen, Gerste oder Hirse und gehört zum sogenannten Superfood. Er besitzt wenige Kohlenhydrate, viel Eiweiß und gesunde Fette. Die gute Nachricht: Es kann fast ohne Energiezufuhr zubereitet werden. Couscoussalat ist vielseitig. Es gibt unzählige Varianten. Am besten nutzt man die Zutaten, die man gerade im Haushalt parat hat.

- Zunächst gibt man den Couscous einfach in eine Schüssel und übergießt ihn mit 200 Milliliter heißem Wasser aus dem Wasserkocher. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Er ist fertig, wenn das ganze Wasser vom Couscous aufgesogen wurde.

- Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

- Bio-Zitrone abreiben und die Zesten zum Couscous geben. Auch das Tomatenmark und die anderen Gewürze und Gemüsewürfel sowie den klein geschnittenen Knoblauch gibt man jetzt hinzu. Alles gut miteinander vermengen.

- Ein wenig Naturjoghurt - abgeschmeckt mit ein paar Spritzern Zitrone - passt perfekt zu diesem Essen. Und auch übrig gebliebenes Gemüse oder Rohkost lässt sich bei dieser Speise mit verarbeiten.

- Den geräucherten Tofu würfeln und mit sauer eingelegtem Gemüse auf Holzspieße stecken und zum Salat reichen.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Wenn man zum Kochen bereits warmes Wasser aus dem Wasserhahn verwendet, verringert sich dadurch selbstverständlich die Dauer, bis das Wasser siedet. Jedoch ist darauf zu achten, auf welche Weise das warme Wasser bereitgestellt wird. Ein elektrischer Durchlauferhitzer ist weniger zu empfehlen, da dieser ebenso elektrische Energie verbraucht wie der Herd oder der Wasserkocher selbst.

WEISSKRAUTSALAT SÜDSEE

ZUTATEN | Für 4 Portionen

750 g	Weißkohl
100g	Äpfel
100 g	Ananas
50 g	Zwiebel oder 1 Bund Lauchzwiebeln
200 g	Joghurt
200 ml	Mayonnaise
	Gartenkräuter
1 Pr.	Salz
1 Pr.	Pfeffer
	Zucker oder Süßstoff nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Arbeitszeit ca. 35 Minuten
Ruhezeit ca. 20 Minuten

Frischer Krautsalat lässt sich schnell und einfach selbst machen. Dabei ist diese Gemüseart auch noch sehr gesund. Im Kohl stecken jede Menge Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Zusätzlich deckt diese Portion den Tagesbedarf an Vitamin C. Die Ballaststoffe in Weißkohl bringen jeden trägen Darm in Schwung und putzen bei ihrem Weg durch den Körper größere Mengen an Schadstoffen und Fetten weg.

- Weißkohl vierteln und den Mittelstrunk entfernen. Den Kohl sehr fein mit einem Gurkenhobel hobeln oder schneiden. Alles in eine große Schüssel geben, mit Salz bestreuen und mit einem Kochlöffel stampfen oder mit der Hand kneten. Die Weißkrautstreifen werden damit gebrochen und fallen zusammen.

- Dann den Zitronensaft dazugeben und noch etwa 1 Minute weiter stampfen.

- Die Paprikaschote putzen und in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel oder die Lauchzwiebeln putzen und in kleinste Würfel schneiden (je feiner, desto besser). Beides zum Kraut in die Schüssel geben.

- Frische Ananas von der Schale befreien, vierteln und den Mittelstrunk entfernen. In kleine Würfel zerteilen. Ebenso den Apfel vierteln, entkernen und stückeln. Alles zum Salat geben und 20 min. ziehen lassen.

- Nun die Mayonnaise und den Joghurt dazugeben und alles mit den Gartenkräutern gut vermengen. Mit Salz und Zucker oder Süßstoff abschmecken. Leicht süß schmeckt es am besten. Da der Salat durch die Kühlung an Süße verliert, evtl. einen Spritzer mehr dazugeben.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Übrigens: Wer einen Geschirrspüler besitzt, sollte ihm auch vertrauen. Das bedeutet im Klartext, dass auf das Vorspülen von Hand verzichtet werden sollte, auch bei starker Verschmutzung. Denn das Spülen von Hand verbraucht deutlich mehr Wasser als die Spülmaschine. Zudem entfernen moderne Geräte auch bei sparsamen Spülgängen schon hartnäckige Verschmutzungen zuverlässig. Vorspülen ist also eine absolute Verschwendung von kostbarem Wasser und Zeit.

KALTE GURKENSUPPE MIT KRABBEN

ZUTATEN | Für 4 Portionen

1	Salatgurke
250 g	Rahmjoghurt
150 ml	Buttermilch
1	Limette in Bio-Qualität
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Dill
200 g	Nordseekrabben, gekocht und geschält
2-3 El	Olivenöl
	Salz
	Zitronenpfeffer

ZUBEREITUNG ca. 30 min.

Erfrischend, wenn es mal wieder heiß hergeht. Diese kalte Suppe mit Gurke, Joghurt und Krabben ist so gut, dass man sie in größeren Portionen auch als Hauptgericht servieren könnte. Erfrischend und kalorienarm - perfekt an heißen Tagen. Wer keine Krabben mag, ersetzt sie durch geräucherten Lachs.

- Die Gurke schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben und in Stücke schneiden. Joghurt und Buttermilch dazugeben und pürieren. Eine Knoblauchzehe zerdrücken und unterrühren. Die Suppe mit Salz, Zitronenpfeffer und etwas frisch gepresstem Limettensaft würzen und einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

- Die bereits fertig gekochten und geschälten Nordseekrabben mit etwas Olivenöl, Zitronenpfeffer und Limettenabrieb sowie klein gehacktem Dill vermischen.

- In Suppentassen mit der Gurken-Krabbenmischung anrichten, Olivenöl darüberträufeln. Mit klein geschnittenem Schnittlauch und gehacktem Dill abschmecken.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Übrigens: Ermitteln Sie die richtige Größe des neuen Kühl-, Gefriergerätes!
- Wie viele Personen leben dauerhaft in Ihrem Haushalt?
- Betreiben Sie intensive Vorratshaltung?

Beim Kühlschrank rechnen Sie mit 120 Litern für einen Einpersonenhaushalt; für jede weitere Person 40 Liter.
Beim Gefrieren ist Ihre Vorratshaltung wichtig: 50-80 Liter reichen für mäßiges Einlagern. Die „Hamsterer" benötigen hingegen ca. 130 Liter pro Person. Ist ein Gefriergerät vorhanden, braucht es kein Gefrierfach im Kühlschrank.

CHEESECAKE MIT FRÜCHTEN

ZUTATEN | Für 1 Torte

Teigboden:	
200 g	Butterkekse
85 g	zimmerwarme Butter
Füllung:	
400 g	Quark Doppelrahmstufe
100 g	Puderzucker
250 g	saure Sahne
250 g	Schlagsahne
1	Bio-Zitrone
Zum Garnieren:	frische Himbeeren oder andere Früchte Schokoladensoße oder Fruchtmark

ZUBEREITUNG ca. 30 min.

Dieser Cheesecake ist der perfekte Käsekuchen, denn er kommt ohne Backen aus. Weder der knusprige Keksboden noch die Frischkäse-Füllung oder die Garnitur brauchen einen Ofen – nur einen Kühlschrank.

- Für den Keksboden die Butterkekse in der Küchenmaschine oder in einer Schüssel zerkleinern und mit der warmen Butter gründlich vermengen. Den Frischkäse in einer großen Schüssel verteilen und beiseitestellen, damit er sich auf Raumtemperatur erwärmt.

- Eine mittelgroße Springform mit Backpapier auslegen. Die Butterbrösel darin verteilen und sehr fest andrücken (am besten mit einem Glas). Dabei einen Rand von einigen Zentimetern bilden.

- Schlagsahne in einer Schüssel mit einem Mixer aufschlagen. Den Puderzucker in die Schüssel mit dem Frischkäse sieben. 1 EL Zitronensaft und Zitronen-Abrieb dazugeben. Frischkäse-Zucker-Mischung 1 Minute mit dem Mixer rühren. Mit einem Teiglöffel Schlagsahne unter die Frischkäsemasse heben.

- Die Füllung auf dem Keks-Boden verteilen und glattstreichen. Die Form abdecken und mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.

- Springform öffnen und Backpapier vorsichtig entfernen. Den Cheesecake in Stücke schneiden und mit frischen Beeren garnieren.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Wusssten Sie schon...
... dass Kühl- und Gefriergeräte nicht in der Sonne oder direkt neben Wärmequellen wie Herd, Spülmaschine oder Heizung stehen sollten? Je kühler die Umgebung, desto weniger Strom verbraucht das Kühlgerät.

SCHOKO-KOKOS-KUGELN

ZUTATEN | Für 4 Portionen

Für die Kugeln:

150 g	Kokosraspeln
150 g	gesüßte Kondensmilch

Für die Glasur:

150 g	Blockschokolade (Vollmilch oder Zartbitter nach Geschmack)
100 g	Kakaopulver

ZUBEREITUNG ca. 30 min.

Schoko-Kokos-Kugeln zergehen auf der Zunge.
Ein feines Rezept aus nur wenigen Zutaten ganz ohne Backofen.

- Für die Schoko-Kokos-Kugeln die Schokolade nach Wahl im heißen Wasserbad (Leitungswasser) schmelzen und etwas abkühlen lassen.

- Anschließend die Kokosraspeln mit der süßen Kondensmilch gut vermengen. Wer mag, kann auch Vanille hinzugeben - entweder als Aroma oder besser als Schote, der das Vanillemark entnommen wurde.

- Aus dieser Masse Kugeln formen und in die aufgelöste Schokolade geben. Auf Backpapier oder einem Gitter abtropfen lassen und mit Kakaopulver bestreuen.

Die Schoko-Kokos-Kugeln kühl lagern.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Übrigens: Im täglichen Gebrauch reicht beim Geschirrspüler das Eco-Programm aus, damit Teller, Töpfe und Gläser richtig sauber werden. Das Programm läuft zwar länger, kommt dafür mit weniger warmem Wasser aus. So sparen Sie am Strom, aber nicht an der Sauberkeit. Wenn Ihr Warmwasser über eine Zentralheizung in die Küche kommt, sollten Sie Ihren Geschirrspüler an das Warmwassernetz anschließen. Dann muss das Gerät das Wasser nicht erst mit dem eingebauten Heizstab erhitzen, denn der verbraucht nicht wenig Strom.

Magdeburger Allerlei

Schmackhaftes mit regionalen Wurzeln

GEFÜLLTE ZUCCHINI VEGAN

ZUTATEN | Für 4 Portionen

2	Zucchini	**200 g**	veganes Hackfleisch
1	Knoblauchzehe	**1 EL**	Tomatenmark
1	Zwiebel	**100 ml**	passierte Tomaten
1	Paprika	**100 g**	veganen Streukäse
100 g	frische Tomaten	**2 EL**	Rapsöl
1 TL	frischer o. getrockneter Oregano		Salz und Pfeffer
1 TL	frischer o. getrockneter Thymian		zum Abschmecken

ZUBEREITUNG ca. 60 min.

Einfach gemacht und super lecker! Die gefüllten Zucchini sind das perfekte Rezept, um das saisonale Gartengemüse einfach und lecker zu verarbeiten und zu genießen.

- Die Zucchini waschen, halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch in ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit mit einem Esslöffel auspressen. Anschließend grob hacken und beiseitestellen.

- Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika und Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

- Pflanzenöl in eine große Pfanne geben und zunächst Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Anschließend das vegane Hackfleisch, das Fruchtfleisch der Zucchini, Tomaten und Paprikawürfel hinzugeben und ca. 10 Minuten gemeinsam anbraten, bis das Hackfleisch leicht gebräunt ist.

- Tomatenmark hinzugeben und rühren, bis es leicht geröstet ist und dunkler wird. Nach und nach die passierten Tomaten hinzugeben, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Die Füllung ein paar Minuten köcheln lassen und schließlich mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian abschmecken.

- Den pflanzlichen Käse in einer Schüssel mit Wasser und Pflanzenöl vermischen. So schmilzt der Käse später besser.

- Die ausgehöhlten Zucchinihälften auf ein Backblech mit Backpapier geben, befüllen und mit pflanzlichem Käse bestreuen.

- Bei 180°C (Ober- und Unterhitze) auf der mittlerenSchiene im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Zucchini weich und der vegane Käse geschmolzen ist.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Wussten Sie schon...
... wer seine Küche nicht sinnlos heizen will, sollte passende Töpfe verwenden, die exakt auf die Herdplatte oder Kochstelle passen. Ist die Platte größer als der Topf, geht viel Energie verloren. Wenn der Herd zehn Minuten vor Garende abgeschaltet wird, lässt sich die Nachwärme zum Garen nutzen.

SÜSSKARTOFFEL-FISCH-AUFLAUF

ZUTATEN | Für 4 Portionen

500 g	Süßkartoffel (ca. 2 Stück)
750 g	Kabeljaufilet alternativ Lachsfilet
500 g	frischer Blattspinat (oder TK)
2	Eier
1 Becher	Crème fraîche
1 EL	Öl
50 g	durchwachsener Räucherspeck
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer
	Chiliflocken

ZUBEREITUNG ca. 60 min.

Frisch auf den Tisch! Besonders lecker und gesund sind Aufläufe mit einem hohen Gemüseanteil. Fisch und Spinat passen zudem perfekt zusammen.

- Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kabeljaufilet abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft einreiben.

- Den Blattspinat verlesen, waschen und grob zerkleinern. Räucherspeck würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Ebenso den Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Speck, Knoblauch und Zwiebel darin glasig andünsten. Spinat zugeben und zugedeckt 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer und Chiliflocken je nach Geschmack würzen und in einem Sieb abtropfen lassen.

- Eier mit Crème fraîche verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180°C Umluft einstellen.

- Die Hälfte der Süßkartoffeln in eine gebutterte Auflaufform geben und mit der Hälfte Spinat bedecken. Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Spinat legen. Die Hälfte der Eier-Crème fraîche darauf geben. Restlichen Spinat und restliche Kartoffeln darauf schichten und die übrige Eier-Crème fraîche dazu geben. Die Auflaufform sanft auf die Tischplatte aufstoßen, damit die Eier-Mischung etwas nach unten sackt.

- Im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) 40 Minuten backen.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Wussten Sie schon...
... ob Nudeln, Kartoffeln, Knödel oder Reis, verwenden Sie nur so viel Wasser zum Kochen wie nötig. Ein Wasserkocher erhitzt Wasser darüber hinaus am effizientesten und kann als Zwischenschritt genutzt werden. Das spart wertvolles Trinkwasser und Energie, denn weniger Wasser kocht schneller und schont somit Ihren Geldbeutel. Außerdem wird auch Ihr Hunger schneller gestillt.

SOLJANKA

ZUTATEN | Für 4 Portionen

200 g	Kassler	**600 ml**	Gemüsebrühe
200 g	Kochschinken	**80 g**	saure Sahne
200 g	Jagdwurst	**2**	Lorbeerblätter
200 g	Schinkenspeck, gewürfelt	**1**	Zitrone
5	Zwiebeln	**3**	Knoblauchzehen
150 g	Gewürzgurken im Glas	**1 TL**	Senf
1 EL	Tomatenmark	**1**	Chilischote
400 g	gehackte Tomaten		neutrales Öl zum Braten
600 g	Letschogemüse		Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG ca. 45 min.

Soljanka ist der Klassiker der regionalen Küche. Dieses Suppengericht eignet sich perfekt, um Reste zu verwerten und ist im Handumdrehen gekocht. Ob nun nostalgisch das original überlieferte Soljanka-DDR-Rezept oder aus den heutigen Kochbüchern - für diesen Eintopf gibt es die unterschiedlichsten Varianten.

- Zuerst Kassler, Kochschinken und Jagdwurst oder vorhandene Wurstreste in dünne Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Streifen schneiden.
- Einen Topf mit etwas Öl erhitzen und darin den Speck anbraten. Die Wurst mit den Zwiebeln anbraten. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und alles schön anschwitzen.
- Nun den zerdrückten Knoblauch und Senf dazugeben, etwas anbraten. Dann die klein geschnittenen Gurken, etwas Gurkenwasser und sämtliche Gewürze dazugeben, Schärfe gibt bei Bedarf eine Chilischote. Mit Letscho und gehackten Tomaten auffüllen, die Brühe dazugeben und 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- Nach eigenem Geschmack würzen und nach Bedarf mit Gurkenwasser säuern.
- Idealerweise lässt man die Soljanka einige Stunden ziehen und wärmt sie zum Essen nur noch auf. Mit saurer Sahne, einer Scheibe Zitrone und Petersilie garniert servieren.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Wussten Sie schon...
... dass der Dampfkochtopf ein wahrer Energie- und Zeitspar-Superheld ist? Für Speisen mit langer Gardauer bzw. größere Mengen lohnt der Dampfdruck- oder Schnellkochtopf. Mit ihm lassen sich rund 50 Prozent Zeit und Energie sparen. So schnell war das Essen noch nie auf dem Tisch: Gulasch in 20 Minuten, Kartoffeln in zehn.

SIEBEN-PFUND-PFANNE

ZUTATEN | Für 8 bis 10 Portionen

500 g	Rindfleisch
500 g	Schweinefleisch
500 g	Hackfleisch
500 g	Kasseler Nacken oder Kotelett
500 g	Champignons
500 g	Zwiebeln
500 g	Paprikaschoten
1 Flasche (250 ml)	Schaschliksoße
1 Flasche (250 ml)	Chilisoße
1 Flasche (250 ml)	Paprikasoße ungarische Art

ZUBEREITUNG ca. 150 min.

Viele Gäste mit wenig Aufwand satt bekommen: Die Sieben-Pfund-Pfanne eignet sich perfekt für gemeinsame Abende am Feuer, um mit Freunden und Familie am Lagerfeuer oder dem Grill zu kochen. Im gusseisernen Topf endlich einmal outdoor und über offenem Feuer bruzeln zu können, lässt lang versteckte Ur-Instinkte durchkommen. Natürlich kann man dieses Gericht auch im heimischen Herd zubereiten - doch dann fehlt die Romantik und auch die Küche bleibt dabei nicht kalt.

- Das Fleisch portionieren und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Gemüse putzen und wie das Fleisch grob zerkleinern.
- Alles in einen gußeisernen Topf oder eine Pfanne geben.
- Alle 3 Soßen darüber gießen und verrühren.
- Auf offenem Feuer oder auf dem gut geheizten Grill ca. 90 Minuten garen.
- Wichtig: Regelmäßig die Masse umrühren (mindestens alle 20 Minuten). Bei Bedarf Wasser hinzugeben.
- Topf auf den Tisch stellen und mit Weißbrot servieren.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Für dieses Gericht bleiben die Herdplatte und der Ofen kalt.

Übrigens: Reinigen Sie den Filter der Dunstabzugshaube regelmäßig. Schmutz im Filter reduziert die Saugleistung bei gleichbleibendem Stromverbrauch. Außerdem sind verschmutzte Dunstabzugshauben eine ideale Brutstätte für Bakterien und Schimmelpilze.

GEGRILLTE SCHWEINEHAXE

ZUTATEN | Für 4 Portionen

2	Schweinehaxen je 700 g mit Knochen (roh, nicht gepökelt)
4	Lorbeerblätter
7	Pimentkörner
1 TL	Pfefferkörner
1	große Schale frisches Wurzelwerk
500 g	frisches Sauerkraut aus dem Fass
500 g	Kartoffeln
	Salz

ZUBEREITUNG ca. 180 min.

Eisbein oder Schweinehaxe ist eines der Standardgerichte in der deutschen Küche. Gepökelt, gekocht, gegrillt - es ist eine deftige und gehaltvolle Mahlzeit, die immerhin 1.000 Kilokalorien pro Portion auf den Teller bringen. Als Magdeburger Original reicht man „Bötel" (so die regionale Bezeichnung) traditionell mit Lehm und Stroh - Erbspüree und Sauerkraut an Salzkartoffeln.

- Einen passenden Topf mit Salzwasser aufsetzen. Lorbeerblätter, Piment, Pfeffer und Wurzelwerk hineingeben. Kurz aufkochen und dann simmern lassen. Schweinehaxen hineingeben (Wichtig: nicht mit kaltem Wasser aufsetzen, da sonst der Geschmack verloren geht). Ca. 1,5 Stunden kochen.

- Die Eisbeine herausnehmen und die Schwarte einschneiden. Mit Salz und Kümmel einreiben.

- Im Backofen die Haxen auf den Rost legen (darunter für das austretende Fett eine Auflaufform stellen) und bei 200° C ca. 1 Stunde garen lassen. Nach der Hälfte der Zeit die Haxen umdrehen. Die letzten 15 Minuten den Backofengrill zuschalten.

- Das Sauerkraut mit ein wenig Brühe und dem abgetropften Fett aus dem Ofen aufsetzen und fertig garen.

- Kartoffeln schälen, halbieren, in kaltem Salzwasser aufsetzen und garen.

Am besten reicht man zur Haxe einen scharfen Senf und würziges Schwarzbier. Sollte Fleisch übrigbleiben, schmeckt es auch am nächsten Tag kalt auf frischem Brot.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Übrigens: Alles nur heiße Luft - beim Heiß- oder Umluftbetrieb herrscht überall eine gleichmäßige Temperatur. Die bessere Wärmeausnutzung erlaubt es, die Gartemperaturen 20 bis 30 Grad Celsius niedriger als angegeben zu wählen. Dies spart zwischen 25 und 40 Prozent Heizenergie.

KOHLROULADEN

ZUTATEN | Für 4 Portionen

Zutaten für die Krautwickel

1	Weißkohl oder Wirsingkohl
2 EL	Sahne
400 ml	Fleischbrühe
2 EL	Butterschmalz

Zutaten für die Füllung

400 g	Rinderhackfleisch
200 g	Fleischbrät (alternativ 2 Thüringer Rostbratwürste)
1	alte Brötchen oder Weißbrot
50 ml	Milch
1	Ei
2	mittelgroße Zwiebeln
2 EL	Senf
	Salz, Pfeffer
	Paprikapulver

ZUBEREITUNG ca. 90 min.

Klassische Hausmannskost wie bei Oma: Die Kohlrouladen liefern durch den Weißkohl viele Antioxidantien, die Schädigungen von den Körperzellen abwenden können. Zink und Vitamin C stärken die Abwehrkräfte und das Immunsystem. Und zudem ist dieser Klassiker für viele Menschen in der Region ein wahrer Festschmaus.

- Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Altes Brötchen oder Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Ei mit Milch aufschlagen, Brot darin aufweichen und anschließend schön vermengen. Zwiebeln schälen, würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anschwitzen.

- Das Rinderhack in einer Schüssel zusammen mit dem Fleischbrät, den Zwiebeln, der Brötchen-Ei-Milch-Masse, Senf, Salz, Paprikapulver und Pfeffer vermengen.

- Den Kohl vom Strunk und äußeren Blättern befreien und in den Topf mit dem siedenen Salzwasser legen. Nach ein paar Minuten die äußeren Blätter vorsichtig lösen. Vorgang wiederholen, bis man 12 große Kohlblätter hat. Von diesen den Mittelstrunk V-förmig ausschneiden und immer 3 Blätter übereinander legen. Hackmasse auf den Blättern verteilen, die Seiten einschlagen, aufrollen und mit star- kem Garn fixieren.

- Bratfett oder Butterschmalz in einer Kasserolle erhitzen. Die Krautwickel darin rundherum scharf anbraten. Anschließend mit Brühe ablöschen und im geschlossenen Topf 45–55 Minuten schmoren lassen. Ab und zu wenden und mit Bratfond begießen. Wer mag, kann den restlichen feingeschnittenen Kohl mitgaren.

- Die fertigen Krautwickel aus dem Topf nehmen, die Sauce nach Bedarf binden oder reduzieren, mit Sahne und Gewürzen abschmecken. Die Krautwickel vom Küchengarn lösen und mit Salzkartoffeln und der Sauce angerichtet servieren.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Wussten Sie schon...
... dass man das Gefriergerät ab einer Eisschicht von einem Zentimeter abtauen sollte, da sonst der Stromverbrauch ansteigt? Auch das Ausschalten des Kühl- und Gefrierschranks während des Urlaubs lohnt sich und bietet zudem eine gute Gelegenheit zum Abtauen. Kühl- und Gefrierschränke der neuesten Generation verwenden zudem No-Frost-Technologien und haben außerdem eine Umwälzung der Kaltluft innerhalb des Gerätes integriert.

BÖRDELÄNDER BOLLENTITSCHE

ZUTATEN | Für 4 Portionen

150 g	Speck
500 g	Hackfleisch
500 g	Kartoffeln
8	große Zwiebeln
5-6 St.	Gewürz- oder Salzgurken
1 Bund	Blattpetersilie
40 g	Butter
2 EL	Mehl
1 TL	Kümmel
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG ca. 45 min.

Bollentitsche ist eine deftige Soße, die zu Kartoffeln gegessen wird. Ursprünglich war dieses Gericht ein typisches „Arme-Leute-Essen" - in die Soße kamen daher oft auch Speisereste. Die Bollentitsche, die ihre Heimat vor allem in der Calbenser Zwiebelgegend hat, aber auch überall dort, wo es einen erheblichen Zwiebelanbau gibt, war in der Region weitverbreitet und gab es, wenn's mal schnell gehen musste. Heute ist dieses deftige Gericht immer noch auf vielen heimischen Tischen zu finden.

- Zwiebeln schälen. Speck fein, Zwiebeln grob würfeln.
- Speck in einer Pfanne anbraten. Zwiebeln portionsweise zugeben. Anschließend Hackfleisch hinzufügen, danach mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit Kümmel würzen. Weiterbraten, bis alles goldbraun ist.
- Die Bratmasse mit Mehl bestäuben, etwas bräunen lassen und mit etwa 1/2 Liter Wasser ablöschen. Butter hinzugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, sodass eine dicke Soße entsteht.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Petersilie hacken und über die Zwiebel-Fleischsoße streuen.
- Zum Gericht reicht man Pellkartoffeln und saure Gurken.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Mit einem passenden Deckel geht es beim Kochen deutlich schneller - mehr als ein Drittel weniger Strom benötigen Elektro-Herde damit. Der Vorteil von Glasdeckeln: Man kann das Essen im Blick behalten. In einem Schnellkochtopf reduziert sich der Stromverbrauch des Elektro-Herds sogar um bis zu 50 Prozent.

GEBRATENE FORELLE

ZUTATEN | Für 4 Portionen

4	Regenbogenforellen á 300 g
100 g	frische Spinatblätter
400 g	festkochende Kartoffeln
2 Bund	Blattpetersilie
6-8	Knoblauchzehen
100 g	Butterschmalz
2 EL	Mehl
2 EL	Öl (Sonnenblumenöl)
2 St.	Zitronen
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG ca. 45 min.

Die gebratene Forelle ist eine der bekanntesten Zubereitungsmethoden für kleine bis mittelgroße Fische. Auf den Punkt gegarte, gebratene Forellen sind außen schön kross und innen weich und zerfallen beim Wenden oder Servieren nicht.

- Die frischen Forellen unter fließendem Wasser gut waschen und abtrocknen. Die Forellen innen und außen gut salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. Durch das Mehl wird die Haut besonders knusprig.

- Butterschmalz ca. 1 cm hoch in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen. Die Forellen auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze knusprig braten (ca. 6-8 Minuten von jeder Seite).

- Die geschälten Knoblauchzehen dazugeben und goldbraun mitbraten. Sind die Forellen gar, herausnehmen und mit dem Knoblauch auf vorgewärmte Teller anrichten.

- Die Kartoffeln im Ganzen mit Schale kochen, schälen und in Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frische Spinatblätter hinzugeben.

- Für das Petersilienöl die Petersilie im Mixer fein hacken, Öl hinzugeben und mit Salz abschmecken.

- Forellen mit Spinatkartoffeln und Zitronenscheiben servieren. Das Petersilienöl über die Kartoffeln träufeln.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Wussten Sie schon, dass viele Kleingeräte wie elektrische Eierkocher, Wasserkocher und Toaster (mit Brötchenaufsatz zum Aufbacken) den täglichen Energieverbrauch reduzieren?
Auf eher überflüssige Elektrogeräte (beispielsweise elektrische Dosenöffner oder Saftpressen) sollte dagegen möglichst verzichtet werden.

RENI'S PFLAUMENKNÖDEL

ZUTATEN | Für 4 Portionen

1 kg	Kartoffeln mehligkochend
500 g	Pflaumen (entsteint und halbiert)
250 g	Mehl (evtl. mehr, von der Kartoffelart abhängig)
125 g	Butter
2	Eier
100 g	Semmelbrösel
	Zucker
	Zimt
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG ca. 45 min.

Selbst gemachter Kartoffelteig mit saftiger Pflaumenfüllung und knusprigen Butterbröseln - Pflaumenknödel sind ein echtes Wohlfühlessen.

- Mehligkochende Kartoffeln schon am Vortag schälen und mit wenig Salz garen, abgießen und durch die Kartoffel-Presse quetschen. Die heißen Kartoffeln mit einem sauberen Tuch abdecken und an einen kühlen Ort stellen.

- Am nächsten Tag die Eier, eine Prise Salz und das Mehl unter die Kartoffeln arbeiten. Wenn der Teig zu sehr klebt, etwas mehr Mehl hineinkneten. Den glatten Teig 10 Minuten ruhen lassen.

- Den Kloßteig in Stücke teilen, in jedes Teil eine Pflaume mit einem Stück Würfelzucker in die Mitte geben, festdrücken und zu einem runden Teigstück rollen. Dabei mit den Händen immer wieder in etwas Mehl greifen.

- Wasser in einem großen Topf kurz aufkochen lassen. Die Klöße in ganz leicht gesalzenem Wasser etwa 15 bis 20 Minuten garziehen lassen, dabei den Deckel nur halb auf den Topf setzen (sie sind fertig, wenn sie nach oben steigen). In dieser Zeit die Butter ausbraten, und wenn sie zu bräunen beginnt, Semmelbrösel und Zucker hinzugeben. Schnell die Pfanne auf ein nasses Tuch setzen, damit sie nicht mehr nachbräunen kann.

- Die Klöße nach der Garzeit kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einer Schaumkelle in eine Schüssel heben. Auf dem Teller werden sie einmal angeschnitten und mit einem Löffel Butter beträufelt. Nach Belieben kann etwas Zucker oder auch Zimt darüber gestreut werden.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Optimale Raumtemperatur: Da sich in der Küche beim Kochen und Backen die Temperatur selber erhöht, benötigt man selten eine zusätzliche Heizung. Es reicht völlig aus, die Heizung auf eine niedrige Stufe einzustellen, um keine Energie zu verschwenden. Eine Raumtemperatur zwischen 18 - 20 °C ist absolut ausreichend - und wird durch die Erhitzung von Herd und Backofen auch im Winter in der Regel mühelos erreicht. So kann man bei angenehmen Temperaturen essen, falls die geräumige Wohnküche auch den Esstisch beherbergt.

MUDDIS PUDDING

ZUTATEN | Für 4 Portionen

40 g	Speisestärke
4	Eigelb
400 - 500 ml	Milch
1	Vanilleschote
3 EL	Zucker
100 ml	Schlagsahne
	frische Beeren oder anderes Obst je nach Saison

ZUBEREITUNG ca. 30 min.

Ein selbstgemachter Pudding geht gar nicht schwer und schmeckt vorzüglich. Das Rezept kann sowohl mit Vanilleschote oder Kakaopulver zubereitet werden. Außerdem ist es eine perfekte Mahlzeit für zwischendurch, die besonders Kindern schmeckt und gemeinsam mit frischem Obst für den notwendigen Energiekick sorgt.

- Eier trennen und das Eigelb mit dem Zucker, Speisestärke und 50 ml Milch in eine Schüssel geben. Gut verrühren.

- Nun die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Sahne, Schote und das Mark zur restlichen Milch geben und zum Kochen bringen.

- Sobald die Milch einmal kurz aufkocht, wird die Vanilleschote entfernt. Danach das Zucker-Ei-Stärke-Gemisch vorsichtig einrühren. Nun unter ständigem Rühren mit einem ein Schneebesen ca. 3 Minuten leicht köcheln lassen.

- Im Anschluss den Pudding in vorbereitete Formen oder Schüsseln füllen und abkühlen lassen. Mit saisonalem Obst servieren.

DER ENERGIE-SPARTIPP

Übrigens: Gute Sicht in der Küche ist das A und O für perfektes Kochen. Energiesparlampen und LED-Leuchtmittel sind dabei zu empfehlen. Denn gegenüber Halogenlampen oder gar der althergebrachten Glühlampe verbraucht man nur einen Bruchteil der Energie und entlastet dadurch seine Haushaltskasse dauerhaft. Jedoch sollte man darauf achten, qualitativ hochwertige Leuchtmittel anzuschaffen, die eine entsprechend lange Lebensdauer mitbringen.

SO KOCHEN ENERGIEGEWINNER IN SACHSEN-ANHALT
energieeffizient mit Herd und Ofen arbeiten

Herausgeber:
Landesenergieagentur Sachsen-Anhalt GmbH (LENA)
Fachbereich Verbraucher
Olvenstedter Straße 66 | 39108 Magdeburg
Telefon: 0391 - 5067 40-0
E-Mail: lena@lena-lsa.de
Internet: lena.sachsen-anhalt.de

Geschäftsführer: Marko Mühlstein

Fotografie: Katrin Wiegand, Ronald Floum, Peter Gercke, Archiv KOMPAKT Zeitung, Archiv Floum, www.123rf.com, stock.adobe.com
Besonderer Dank an Lena Oschmann und das Team vom „Herzstück - Das Kuchenatelier" und die MACO Home Company

Druck: WMD - Qualitätsdruck auf Recyclingpapier weiß (FSC® select)

Alle Rechte vorbehalten. Das Kopieren der Texte bzw. jegliche Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C165257

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

LENA GmbH
Olvenstedter Straße 66
39108 Magdeburg
Tel. 0391 - 5067 40-0
Fax. 0391 - 5067 40-33
E-Mail lena@lena-lsa.de

www.lena.sachsen-anhalt.de

Gefördert durch:
SACHSEN-ANHALT
Ministerium für Wissenschaft, Energie, Klimaschutz und Umwelt