



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Brokkoli-Brennessel-Gemüse auf Marillen-Chutney mit fermentiertem Krautsalat

Rezept von Daniela Pongritz aus „Tilia's Rohkost“



Zutaten

Für das Brokkoli-Brennessel-Gemüse:

1 Brokkoli
1/2 Karfiol
1 Handvoll frische Brennessel
(die Triebspitzen)
2 EL geschälte Hanfsamen
(nach Geschmack auch ungeschälte)
Salz, ganzer Kümmel

Für das Marillen-Chutney:

4 reife Marillen
1 gelbe Paprika
1/2 kleine gelbe Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz

Für den fermentierten Krautsalat:

400 g Weißkraut
Salz



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Zubereitung

Brokkoli-Brennessel-Gemüse: Brokkoli und Karfiol in kleine Röschen teilen. Brennesselspitzen mit einem Nudelholz walken, damit die Nesselhärchen brechen.

Marillen-Chutney: Marillen entkernen. Drei Marillen mit Knoblauch, Paprika und etwas Salz pürieren. Eine Marille in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel fein hacken und alles zum Marillenpüree geben.

Fermentierter Krautsalat: Das Weißkraut fein nudelig schneiden, ein bis zwei ganze Blätter aufheben. In einer Schüssel gut salzen (soll aber noch genießbar sein) und das Kraut kräftig kneten, bis Wasser austritt. Das Kraut in ein Glas geben und fest niederdrücken, sodass es keine Lufteinschlüsse gibt. Mit einem ganzen Krautblatt abdecken. Das Pflanzenwasser soll über dem Abschlussblatt stehen. Am besten das Blatt noch mit einem sauberen Stein beschweren. Zwei bis drei Tage an einem kühlen, dunklen Ort fermentieren lassen (nicht im Kühlschrank). Darauf achten, dass sich kein Schimmel bildet.

Marillen-Chutney auf einem Teller anrichten. Brokkoli, Karfiol und Brennessel darauf verteilen, Hanfsamen darüber streuen. Kümmel im Mörser groß stoßen und zum Krautsalat geben. Den Salat daneben auf dem Teller anrichten.

Tipp: Im Kühlschrank ist das Marillen-Chutney mit Zwiebel einen Tag und ohne Zwiebel zwei Tage haltbar.



Menge

Zutaten für **2 Personen**



Zubereitungszeit

20-30 min

CO₂-Fußabdruck



285 g Co₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.



485 g Co₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Speisen und herkömmlichen Geräten.