



# KLIMA KOCHBUCH

*Klimafreundliches Kochen leicht gemacht*



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



## Vegane Sprossen-Chayote-Laberl

Rezept von Gottfried Lagler vom „Figaro“



### Zutaten

400 g Chayote  
300 g Belugalinsen-Sprossen  
300 g schwarze oder grüne  
Mungo-Sprossen  
200 g Räuchertofu  
100 g Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
4–6 EL Buchweizenmehl  
3 frische Thymianzweige  
3 frische Majoranzweige  
3 EL Hefeflocken  
1 EL Petersilie  
Oliven- oder Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Chayote mit einem Messer von den Stacheln befreien (schälen) und mit einem Gemüsehobel grob reiben. Zwiebel fein hacken und in etwas Öl hell anrösten. Belugalinsen- und Mungosprossen, Tofu, Majoran, Thymian und Hefeflocken in einem Mixer fein pürieren. Knoblauch und Petersilie hacken. Chayote mit dem Püree, dem Buchweizenmehl, Petersilie und Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwölf gleich große Laibchen formen und langsam in Öl braten.

### Tipp

Anstatt Chayote kann auch Zucchini oder Butternuß-Kürbis verwendet werden. Das Gericht kann warm oder kalt serviert werden. Als Beilagen eignen sich am besten Apfel-Rotkraut, Kartoffelpüree, Rotkraut-salat oder Fenchel-Apfelsalat.



# KLIMA KOCHBUCH

*Klimafreundliches Kochen leicht gemacht*



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



→ Erneuerbare Energien  
und Klimaschutz



**Menge**

Zutaten für **6 Stück**

## CO<sub>2</sub>-Fußabdruck



**152 g Co<sub>2</sub> eq pro Portion**

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



**264 g Co<sub>2</sub> eq pro Portion**

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