



KLIMA KOCHEBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



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



Ofen-Fenchel-Paradeiser mit Pfirsichen, dazu Buchweizen-Baguettes

Rezept von Gabriele Gauper und Irene Mösenbacher aus „Grünes Zebra“



Zutaten

Für die Ofen-Fenchel-Paradeiser mit Pfirsichen:

2 kleinere Fenchelknollen
500 g Paradeiser-Vielfalt
150 g Pfirsiche
2–4 Knoblauchzehen
1/2 TL Asian fire (Gewürzmischung
aus dem fairen Handel)
1 TL Rohrzübenzucker
5–7 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
1 EL Schnittknoblauch
etwas fein geriebene Zitronenschale
Steinsalz

Für die Buchweizen-Baguettes (Menge reicht auch für 5 Personen):

500 g Weizenmehl (Type 700)
5 EL Buchweizen, ganz
1 1/2 TL Steinsalz
30 g Germ
1/2 TL Rohrzübenzucker
ca. 250 ml Wasser (inkl. Einweichwasser)
4 EL Olivenöl

Optional: frischer Rosmarin



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



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



→ Erneuerbare Energien
und Klimaschutz

Zubereitung

Ofen-Fenchel-Paradeiser mit Pfirsichen: Den Fenchel waschen, die dicken Stiele und das untere Ende wegschneiden. Das feine Grün zur Seite legen. Die Fenchelknollen in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Paradeiser waschen, den Stielansatz entfernen und je nach Größe halbieren, vierteln bzw. in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken.

Eine ofenfeste Form mit Olivenöl ausstreichen, abwechselnd Fenchel, Paradeiser und Pfirsiche hineinschichten. Mit Knoblauch, Asian fire, Rohrzucker, Zitronenschale und Salz bestreuen und Öl und Balsamico darüber träufeln.

Im Rohr bei 140 bis 150 °C garen, bis der Fenchel gar und das Gemüse etwas karamellisiert ist. Mit fein geschnittenem Schnittknoblauch und Fenchelgrün bestreut servieren.

Buchweizen-Baguettes: Buchweizen in einem Marmeladeglas über Nacht in einem Teil des Wassers einweichen. Am nächsten Tag in einem Sieb gut abtropfen, die Einweichflüssigkeit auffangen.

Mehl und Salz in einer Schüssel gut vermengen. Germ und Zucker in etwas Wasser auflösen und mit Mehl, Einweichwasser und restlichem Wasser (nach und nach zugeben) zu einem mittelfesten Teig verkneten.

3 EL Olivenöl dazugeben und den Teig weitere drei bis fünf Minuten verkneten. Kurz vor Knetende den eingeweichten Buchweizen dazugeben.

Den Teig zugedeckt rasten lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Dann zwei schmale Wecken mit spitzem Ende formen und diese nochmals eine halbe Stunde rasten lassen.

Die Baguettes mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 25 Minuten backen, bis sie eine hellbraune Farbe angenommen haben.

Tipp: Beide Gerichte können auch auf dem Grill zubereitet werden: Die Baguettes schmecken besonders knusprig, wenn sie auf einem Pizzastein gebacken wurden.



Menge

Zutaten für 4 Personen



Zubereitungszeit

Paradeiser: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Baguette: 20 Minuten (ohne Rasten)

Garzeit: 20- 30 Minuten

CO₂-Fußabdruck



299 g Co₂ eq pro Portion

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



549 g Co₂ eq pro Portion

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