

Pie mit Oliven



Zutaten für 4 Personen

250 g Mehl • 100 g Margarine • 125 ml Wasser • ½ TL Salz

Für den Belag

1 mittelgroße Zwiebel (100 g) • 400 g frische Tomaten oder Pizzatomaten (Konserve) • 100 g schwarze Oliven, entsteint • 50 g grüne Oliven, entsteint • 1 EL Olivenöl • 100 g Hartkäse

Außerdem

Backpapier und getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken des Bodens

Zubereitung

■ Mehl und kalte, in Stückchen geschnittene Margarine und Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine rasch zu einem krümeligen Teig verarbeiten. So viel kaltes Wasser einarbeiten, dass ein glatter Teig entsteht. Diesen zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

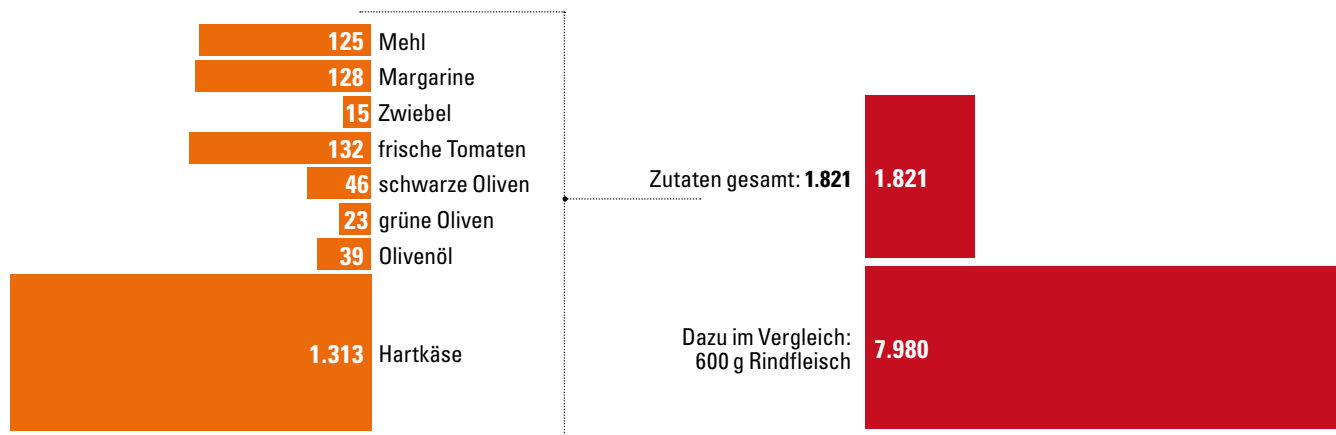
■ Den Boden und Rand einer gefetteten Kuchen- oder Pie-Form (ø 28–30 cm) mit dem Teig auskleiden und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Bei 170 Grad 15 Minuten „blindbacken“ (Erklärung siehe Kasten S. 2).

■ Währenddessen die Zwiebel hacken, frische Tomaten überbrühen, häuten und zerkleinern, die Oliven in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin dünsten und die Tomaten kurz mitkochen. Oliven unterheben. Die Flüssigkeit abgießen und die Mischung auf dem vorgebackenen Teig verteilen.

■ Käse darüberstreuen. Bei 170 Grad 20 Minuten überbacken.

Klima-Tipp: Wenn Sie den Käse zum Überbacken weglassen und stattdessen ein paar Tropfen Öl auf den Kuchen sprengen, sinkt der CO₂-Anteil erheblich. Pizzatomaten anstelle von frischen Tomaten ersparen Zeit, erhöhen aber geringfügig den CO₂-Gehalt.

CO₂-Bilanz der Zutaten (CO₂-Äquivalente)



CO₂-Äquivalente:

Sie geben Auskunft darüber, wie sehr ein Lebensmittel dem Klima schadet. Neben Kohlendioxid (CO₂) sind weitere Gase wie Methan (CH₄) und Distickstoffmonoxid (Lachgas, N₂O) für die Treibhauswirkung verantwortlich. Um einen vergleichbaren Wert zu bekommen, werden diese Gase in CO₂ umgerechnet: 1 kg Methan hat den Treibhauseffekt von 25 kg CO₂, Lachgas ist 198-mal schädlicher. Die CO₂-

Äquivalente sind auf diesen Seiten bereits für die im Rezept benötigte Menge berechnet. Ein Beispiel: Die 100 g Hartkäse im Rezept oben verursachen 1.313 g CO₂.

Der CO₂-Ausstoß aller Rezeptzutaten wird immer mit dem von 600 g Rindfleisch verglichen (je ein 150g-Steak für vier Personen). Rindfleisch ist in der Menge, in der es gegessen wird, das Lebensmittel mit der höchsten CO₂-Bilanz.

Karibischer Mango-Pie



Für den Teig

150 g Mehl (Type 405) • 50 g Vollkornmehl • 80 g Zucker (nach Belieben zur Hälfte Vollrohrzucker) • 1 Prise Salz • 125 g Margarine • 3 EL kaltes Wasser

Für den Belag

3–4 Mangos • 2 EL Limettensaft • 2 TL Zucker • ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss

Für die Streusel

60 g Margarine • 80 g Zucker (nach Belieben zur Hälfte Vollrohrzucker) • ¼ TL Zimt • 150 g Mehl (Type 405)

Außerdem

Backpapier und getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken des Bodens

Zubereitung

- Mehl, Zucker und Salz vermischen, die kalte Margarine hineinschneiden und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine schnell zu einer krümeligen Masse verarbeiten. So viel Wasser zugeben, dass sich der Teig zu einer Kugel formen lässt. Diese 30 Minuten kühl stellen.
- Währenddessen die Mangos schälen und in Scheiben schneiden.
- Eine gefettete Kuchenform (ø 26 cm) mit dem Teig auslegen und in diesen mehrmals mit einer Gabel stechen. Den Kuchenboden 15 Minuten bei 170 Grad „blindbacken“ (Erklärung siehe Kasten unten).
- Die Mangoscheiben sternförmig auf dem Boden verteilen, Limettensaft darüber sprenkeln, leicht zuckern und mit Muskatnuss bestäuben.
- Für die Streusel die Margarine schmelzen und mit einer Gabel unter das mit Zucker und Zimt vermischte Mehl ziehen. Die Streusel auf den Mangos verteilen.
- Bei 170 Grad weitere 20–25 Minuten backen.

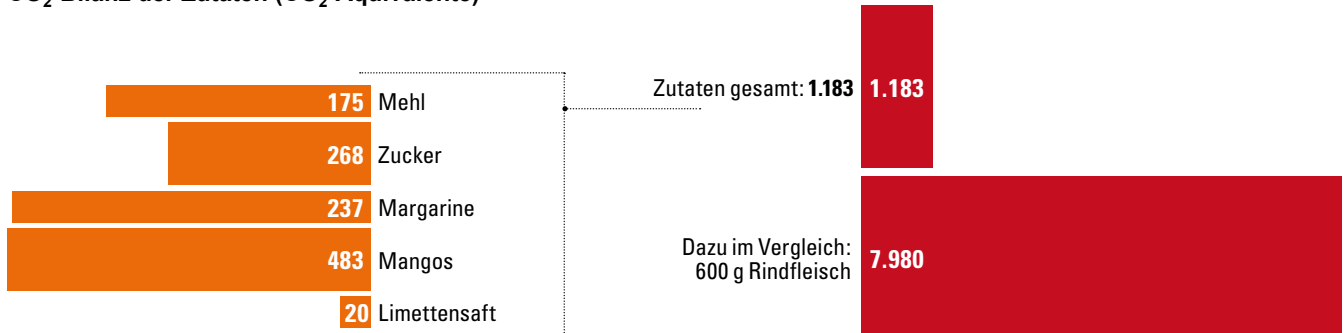
Tipp

Probieren Sie dazu geschlagene Sojasahne.

Blindbacken:

Blindbacken hat den Zweck, dass beim Backen des Teigbodens der Rand aufgehen kann, der Boden aber flach bleibt. So gehen Sie vor: Auf den Teig ein zurechtgeschnittenes Backpapier legen und auf dieses eine Handvoll getrocknete Erbsen oder Bohnen füllen, damit das Papier liegen bleibt. Diese Blindfüllung dient zum Beschweren des Bodens und wird später durch die richtige Füllung ersetzt. Nach dem Blindbacken Papier und Hülsenfrüchte entfernen.

CO₂-Bilanz der Zutaten (CO₂-Äquivalente)



Grüne Mini-Tofuburger



Zutaten für 4–5 Personen

250 g grüne Halberbsen (Reformhaus) • 2 Lorbeerblätter • Salz • 250 g Räuchertofu • 75 g Vollkornmehl • 2 Eier • 1 Bund Schnittlauch • ½ TL Kümmelpulver • Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Cayennepfeffer • Raps- oder Olivenöl

Zubereitung

■ Die Halberbsen mit den Lorbeerblättern rund 30 Minuten in reichlich Salzwasser leicht sprudelnd kochen, bis sie weich sind. Die Lorbeerblätter entfernen und das Wasser abseihen (das ergibt zusätzlich einen Teller Suppe). Die Erbsen mit dem Handmixer pürieren.

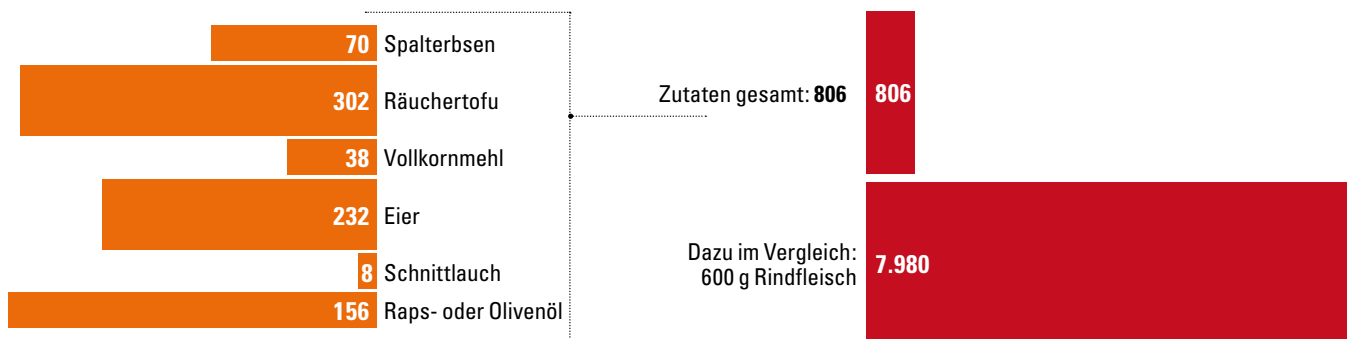
■ Den Tofu sehr klein würfeln. Den Schnittlauch fein hacken. Tofu und Schnittlauch mit Mehl und Eiern mischen und kräftig würzen. Das Erbsenpüree unterheben.

■ Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Erbsenmischung esslöffelweise in das Fett gleiten lassen. Die Mini-Burger von beiden Seiten langsam goldbraun braten. Ergibt etwa 20 Stück.

Tipp

Dazu passt Gemüse, beispielsweise Karotten, oder ein saftiger Salat. Die Burger können auch kalt, zum Beispiel mit einem Chutney gegessen werden.

CO₂-Bilanz der Zutaten (CO₂-Äquivalente)



Rezepte und Bilder aus:
„Umweltfreundlich vegetarisch“ von
Bettina Goldner, Hädecke Verlag,
ISBN 978-3-7750-0561-6, 16,90 Euro.
Copyright Fotos: © Angela Francisca
Endress, Usingen

