



Stadt Zürich

Umwelt- und Gesundheitsschutz



ZÜRICH
ISST

Ernähren Sie sich in der 2000-Watt-Gesellschaft
saisonal, regional und kreativ

Pfiffiger Kabissalat mit Walnüssen



Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgrosser Weisskabis (ca. 500g)
- 1 Apfel
- ½ EL Zitronensaft
- 15g Rosinen
- 10 Walnüsse
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Honig
- 1,5 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Walnussöl

Zubereitung

Der Weisskabis und den Apfel fein raspeln und mit dem ½ EL Zitronensaft gut durchmischen. Walnüsse vierteln. Die übrigen Zutaten zu einem Dressing zusammenmischen. Die Rosinen, Walnüsse und das Dressing zugeben. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Walnussöl abschmecken.

Saison: Juni bis November

Kabissalat mit Walnüssen 100g CO₂-Äquivalent pro Person
Carpaccio vom Rind 3905g CO₂-Äquivalent pro Person



Stadt Zürich

Umwelt- und Gesundheitsschutz



ZÜRICH
ISST

Ernähren Sie sich in der 2000-Watt-Gesellschaft
saisonal, regional und kreativ

Ofen-Kürbis mit Linsen und Kartoffel-Schnitten



Zutaten für 4 Personen

250g grüne Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Karotten

Sonnenblumenöl

350ml Gemüsebouillon

Paprika, Muskat, Pfeffer

1 kleiner Kürbis

Olivenöl, Meersalz, Cumin

Zubereitung

Für die Linsen Zwiebel, Knoblauch und Karotten klein schneiden. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen, Zwiebel und Karotten andünsten, Knoblauch und Linsen zugeben, ab und zu rühren, auf kleine Flamme stellen und mit der Gemüsebouillon und dem Lorbeerblatt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Gewürze beigegeben, nach 5 Minuten servieren.

Kürbis in 1,5cm dicke Scheiben schneiden und auf Backblech verteilen. Mit Olivenöl beidseitig einpinseln, Salz und Cumin darüber verteilen, 20–25 Minuten backen (180°).

Dazu Salz- oder Ofenkartoffeln servieren.

Saison: September bis Dezember



Ofen-Kürbis-Menü 193g CO₂-Äquivalent pro Person

Cheeseburger 1800g CO₂-Äquivalent pro Person



Stadt Zürich

Umwelt- und Gesundheitsschutz



ZÜRICH
ISST



Ernähren Sie sich in der 2000-Watt-Gesellschaft
saisonal, regional und kreativ

Karotten-Haselnuss- Muffin



Zutaten für 4 Personen

- 250g Mehl
- 150g Rohrzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Natron
- 150g Haselnüsse
- 200g Karotten
- 250ml Sojamilch
- 80ml Sonnenblumenöl
- ½ TL Salz
- 1 TL Zimt
- ½ TL Muskat

Zubereitung

Die trockenen Zutaten (inkl. Gewürze) vermischen. Haselnüsse in kleine Stücke hacken und beifügen. Karotten raspeln und ebenfalls beifügen. Sojamilch, Zitronensaft, Sonnenblumen mischen und unterziehen. Teig in Muffinförmchen füllen und ohne Vorheizen ca. 30 Minuten auf 180 Grad backen.

Saison: Juni bis November



Karotten-Haselnuss-Muffin 281 g CO₂-Äquivalent pro Person
Panna Cotta 950 g CO₂-Äquivalent pro Person