



Klimafreundlich und lecker

Rezept im Juni: Kohlrabiburger

Zutaten für 4 Burger

- 4 Burgerbrötchen
- 1 Kohlrabi (groß)
- 100g Lauch
- 75g Hartkäse
- 75g Schmand
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 TL Honig
- 200g Babyspinat
- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig (weiß)
- Salz, Pfeffer

So geht's

1. Soße: Schmand, Senf und Honig ver- rühren und nach Belieben würzen.
2. Salat: Babyspinat waschen und 3/4 davon mit den geschnittenen Tomaten und Gurke zusammengeben.
3. Dressing: Olivenöl, weißen Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer mischen.
4. Kohlrabi waschen, schälen und in 4 Scheiben schneiden. Lauch waschen, in Ringe schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anbraten. Mit dem geriebenen Käse mischen.
5. Die Kohlrabischeiben auf einer Seite anbraten, wenden und die andere Seite mit Lauch- Käse belegt anbraten.
6. Die Burgerbrötchen mit der Soße bestreichen und mit 1/4 vom Babyspinat und dem Kohlrabipatty belegen.

Tipp

Falls ihr Ketchup dazu möchtet, geht das ganz einfach selbst: Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Zucker und Gewürze pürieren - fertig.

Und das bringt's

Ihr verbraucht nur 786 g CO₂ pro Portion.

Zum Vergleich: Für eine Portion Spaghetti Bolognese verbraucht ihr 1,5 kg CO₂!

Das Projekt "Klimafreundlich und lecker" ist ein Kooperationsprojekt der Kommunalen Allianzen Aurach-Zenn, NeuStadt und Land und A7 Franken West mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Neustadt a.d.Aisch.