

seisernal & klimafit

KOCH DICH UM DIE WELT!

Kochbuch mit rein
pflanzlichen Rezepten von
Katharina Seiser

powered by
UNSER KLIMA
RETZERLAND  Slow Food
Village

powered by  **KLAR!**
Wohlbereit auf die Klimakrise

RETZ

EIN KOCHBUCH MIT MEHRWERT

UNSER KLIMA Retzer Land, SLOW FOOD Village Retz und die Genusspassionisten haben sich im Namen von Klima und Kulinarik zusammengetan, um dir ein klimafittes Kochbuch mit saisonalen Rezepten zu bieten. Das Menü "Koch dich um die Welt" stammt aus der Feder von ORF-Kulinarik-Expertin und Kochbuch-Autorin Katharina Seiser und ist purer Urlaub für den Gaumen.

Unsere kulinarische Reise führt dich geschmacklich durch verschiedene Länder dieser Welt. Passend dazu haben wir auch eine Auswahl an Weinen und anderen Getränken für dich zusammengestellt, die als perfekte Reisebegleiter fungieren. Für rundum authentischen Genuss empfehlen wir (wo möglich) regionale Zutaten aus biologischem und nachhaltigen Anbau - direkt vom Retzer Genussmarkt, Bauernladen etc. - zu verwenden.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Nachkochen :)

SEISERNALES MENÜ ZUM NACHKOCHEN



©Vanessa Maas

DESTINATIONEN DEINER KULINARISCHEN REISE

- 📍 *Koreanische Kimchi-Pfannkuchen S. 2*
- 📍 *Sizilianische süß-saure Caponata S.3*
- Spanische kalte Mandelsuppe mit*
📍 *Knoblauch S. 5*
- 📍 *Vietnamesischer Tomaten-Tofu S. 6*
- 📍 *Finnischer Beerengrieß Vispipuuro S. 8*

Alle Rezepte & Kochanleitungen findest du ab der nächsten Seite →

Koreanische Kimchi-Pfannkuchen

ZUTATEN FÜR  2-4

 20 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD 

Zutaten

- ca. 200 g Kimchi
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Weizenmehl (Type D 550, Ö 700 glatt)
- 50 g Speisestärke
- 1 TL Kristallzucker
- 150 ml Flüssigkeit (aus bis zu 1/3 Kimchi-Lake & Wasser)
- gute Prise Salz (je nach Salzigkeit des Kimchis & der Lake)
- ca. 6 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten

Für den Dip

- 2 EL Sojasauce
- 2 TL heller Reisessig (alternativ weißer Balsamico/Condimento bianco)

Tipps

- Gericht immer frisch zubereiten
- Kimchi in Bioläden & bei auf Fermentiertes spezialisierten Betrieben kaufen
- Wer Gochujang Zuhause hat, kann 1 TL in den Teig geben

Zubereitung

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln 3-4 Minuten rösten, bis er zu duften und der helle Sesam zu bräunen beginnt.
2. Kimchi ausdrücken, die Lake dabei auffangen (es werden ca. 150 g Kimchi benötigt). Kimchi nach Geschmack fein oder etwas gröber hacken. Frühlingszwiebel putzen, Weißes fein hacken, Grün in Ringe schneiden. Kimchi-Lake mit Wasser auf ca. 150 ml auffüllen.
3. Kimchi und weiße Frühlingszwiebel mit Mehl, Stärke, Zucker und Flüssigkeit mit einem Teigspatel zu einem cremig-dickflüssigen Teig rühren. Mit Salz abschmecken.
4. In einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm) 1,5-2 EL Öl erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingeben, mit dem Teigspatel möglichst gleichmäßig verteilen und etwas flach drücken. 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis der Pfannkuchen bräunt und knusprig wird. Mit Hilfe eines Pfannenwenders wenden, 1 weiteren EL Öl rund um den Rand träufeln und auch auf der zweiten Seite ca. 3 Minuten braten.
5. Für den Dip: Sojasauce mit Reisessig in einer kleinen Schale mischen, etwas gerösteten Sesam dazugeben.
6. Pfannkuchen heiß auf einen flachen Teller stürzen. In Rauten schneiden, mit der Hälfte der grünen Frühlingszwiebel und etwas Sesam bestreuen und sofort mit dem Dip essen. Zweiten Pfannkuchen auf die gleiche Weise braten und heiß nachreichen.



Sizilianische süß-saure Caponata

ZUTATEN FÜR  6-8

 1 H + 2 H ZIEHZEIT

SCHWIERIGKEITSGRAD 

Zutaten

500 g Melanzani

500 g (eher kleine) Zucchini

1 dicke Fenchelknolle

4-5 Stangen (ca. 1 kleine Staude) Stangensellerie

250 g weiße oder rote Zwiebeln

mindestens 1,5 kg sehr große reife Fleischtomaten (z.B.

German Gold, Ochsenherz, Bulgarische Fleischtomate)

mindestens 150 ml Olivenöl nativ extra (am besten

sizilianisches)

Salz

ca. 50 g Rosinen

1 großer Bund Basilikum

ca. 50 g mediterrane Pinienkerne

mindestens 3-4 EL Rotweinessig

(je nach Reife der Tomaten)

ca. 1 EL Kristallzucker (je nach

Süße der Tomaten)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen und getrennt bereitstellen: Melanzani nicht zu klein würfeln. Zucchini würfeln. Fenchel vierteln, sechsteln oder achteln, dann in feine Scheiben schneiden. Selleriestangen abziehen, ähnlich wie den Fenchel schneiden. Zwiebeln halbieren, etwa dreimal einschneiden, in nicht zu dicke Stücke schneiden. Tomaten ohne Stielansatz mit Haut in etwa Melanzani-große Stücke schneiden.
2. In 2 Pfannen je mehrere EL Olivenöl erhitzen. In einer die Melanzani langsam goldbraun braten, in der anderen die Zucchini. Beides großzügig salzen, schwenken. Gemeinsam in eine große Schüssel geben.
3. In einer Pfanne Fenchel und Stangensellerie bissfest braten, salzen, schwenken. Zu Melanzani und Zucchini geben.
4. Zwiebeln in einer Pfanne nur glasig braten, nicht zu stark bräunen. Tomaten dazugeben. Alles bei starker Hitze 2-3 Minuten durchkochen. Der Saft, den die Tomaten dabei lassen, wird benötigt. Rosinen unter die Tomaten mischen, den Inhalt der Pfanne zum Gemüse in die Schüssel geben, gut umrühren.
5. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen.
6. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln goldbraun rösten.
7. Caponata mit Essig, Zucker und reichlich grob gemahlenem oder geschrotetem Pfeffer deutlich süß-sauer abschmecken. Basilikum daruntermischen, Pinienkerne noch heiß untermischen.
8. Zugedeckt mindestens 2-3 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Tipps

- Keinen Knoblauch verwenden
- Zur Caponata passen frisches Weißbrot, Ciabatta oder Focaccia und ein Glas unkomplizierter, gekühlter Rotwein
- Caponata immer bei Raumtemperatur servieren, d.h. mind. 1-2 Stunden vor dem Essen herausnehmen
- Caponata hält im Kühlschrank einige Tage

Varianten

- Statt Pinienkernen Mandelstifte verwenden
- Mit Kapern oder grünen Oliven bester Qualität ergänzen
- Caponata als sehr schnelle Pastasauce oder als Belag für Crostini verwenden

Kimchi-Pfannkuchen



Sizilianische süß-saure Caponata



Spanische kalte Mandelsuppe mit Knoblauch

ZUTATEN FÜR  4



30 MIN + 2 H KÜHLZEIT

SCHWIERIGKEITSGRAD



Zutaten

100–120 g altbackenes Weißbrot (2–3 Tage alt, nicht steinhart)
150 g blanchierte Mandeln
2 nicht zu große, frische Knoblauchzehen
ca. 2 EL weißer Balsamico (Condimento bianco) oder Sherryessig
ca. 2 TL Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle

75 ml Olivenöl nativ extra (am besten spanisches, nicht zu kräftiges, z.B. aus der Sorte Arbequina) + Olivenöl zum Beträufeln
1 Handvoll kleine weiße aromatische Trauben
1–2 Scheiben Weißbrot (1–2 Tage alt) für Croûtons

Zubereitung

1. Altbackenes Weißbrot für die Suppe entrinden, zerpuffen und im Mixbehälter des Standmixers in ca. 250 ml Wasser mindestens 10 Minuten einweichen.
2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln rösten, bis sie zu bräunen beginnen. Zum eingeweichten Weißbrot geben.
3. Knoblauch schälen, mit dem Essig in den Mixer geben. 500 ml Wasser bereitstellen. Mixen, bis ein sämiges Püree entsteht, ggf. schon etwas vom Wasser zugeben, falls das Püree zu trocken ist (aber nur schluckweise, sonst pürieren die Mandeln nicht fein).
4. Erst bei homogener Konsistenz restliches Wasser einmischen. Das dauert ein paar Minuten. Die Konsistenz soll so glatt wie möglich sein. Salzen und pfeffern. Zum Schluss Olivenöl einmischen. Mit Salz und Essig – die Suppe soll eine zarte Säurenote haben – abschmecken.
5. Suppe nach Wunsch durch ein Sieb in eine Schüssel oder einen Krug seihen, im Kühlschrank 1–2 Stunden durchkühlen.
6. Trauben waschen, halbieren und ggf. entkernen. Brot in Würfel schneiden, in einer Pfanne in 1–2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Suppe umrühren, in kleinen Schalen anrichten, mit Trauben und Croûtons bestreuen, mit Olivenöl beträufeln.

- Schalen am besten in den Kühlschrank stellen, dann bleibt die Suppe an heißen Tagen länger kühl
- Hält ein paar Tage im Kühlschrank, aber der Knoblauch wird dabei immer vorlauter
Wer Ajoblanco im Voraus zubereitet, sollte daher weniger Knoblauch verwenden

Varianten

- Statt Weintrauben: Mit klein gewürfelten, säuerlich-knackigen Sommeräpfeln oder mit reifer Honig-/ Zuckermelone servieren

Tipps



Vietnamesischer Tomaten-Tofu

ZUTATEN FÜR  4

 30 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD 

Zutaten

300 g Jasminreis (thailändischer Duftreis)

Für den Dip

500 g mittelfester bis fester Tofu (nicht geräuchert oder gewürzt)

4–5 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

750–800 g große reife Fleischtomaten (z.B. German Gold, Ochsenherz, Bulgarische Fleischtomate)

ca. 4–5 EL neutrales Pflanzenöl
(z.B. Sonnenblumenöl)

1 EL Kokosblütenzucker oder
brauner Zucker

1–1,5 EL Sojasauce

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Reis in einer Schüssel mit der Hand mit kaltem Wasser mehrfach waschen, bis das Wasser klar ist. Am besten ohne Salz im Reiskocher zubereiten. Alternativ: Abseihen, wenn Zeit ist, im Sieb 30 Minuten quellen lassen. In einem nicht zu kleinen Topf mit gut sitzendem, schwerem Deckel 450 ml kaltes Wasser mit dem Reis ohne Salz aufkochen, umrühren und den Reis auf kleinster Hitze zugedeckt 15 Minuten kochen. Dabei den Deckel nicht öffnen. Platte ausschalten oder Topf vom Herd ziehen. Mit Küchenpapier unter dem Deckel noch ca. 10 Minuten nachgaren lassen.
2. Während der Reis kocht, Tofu in ca. 0,75–1 cm dicke Scheiben und diese in Dreiecke schneiden. Nebeneinander auf Küchenpapier auflegen, mit Küchenpapier bedecken und möglichst großflächig mit den Handflächen Druck ausüben, um überschüssiges Wasser aus dem Tofu zu entfernen.
3. Frühlingszwiebeln putzen. Weiß und Grün getrennt in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten auf der runden Seite mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 2–3 Minuten warten, bis sich die Haut am Einschnitt aufzurollen beginnt. Heißes Wasser abgießen, Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren, Strunk entfernen und Fruchtfleisch grob hacken.
4. In einer Pfanne Tofuscheiben im heißen Öl bei mittlerer bis hoher Hitze pro Seite ca. 2–3 Minuten knusprig braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen.
5. In der Tofupfanne (evtl. mit 1 weiteren EL Öl) bei mittlerer Hitze das Frühlingszwiebelweiß und Knoblauch 1–2 Minuten anschwitzen, Zucker dazugeben, kurz karamellisieren lassen. Gehackte Tomaten inkl. Saft und Kernen dazugeben und bei starker Hitze einkochen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Tofudreiecke in die Sauce geben, darin wenden und 1–2 Minuten schmoren.
6. Anrichten, mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen und mit heißem aufgelockerten Reis servieren.

Tipps

- Limettenspalten dazu servieren
- Dazu passt: Gurkensalat mit Chili, Zwiebel, Knoblauch, Limette oder Reissessig, wenig neutralem Pflanzenöl, evtl. Koriander, Minze und geröstete Erdnüsse
- Alternativ: Den Tofu frittieren

Varianten

- ½ TL geschälten, fein gehackten Ingwer mit Zwiebeln und Knoblauch mitanschwitzen
- Wer's scharf mag (malaysische Variante): mit Sambal Oelek abschmecken
- Milden Räuchertofu statt normalem verwenden, dann aber vorsichtig mit der Sojasauce abschmecken

Mandelsuppe



Tomaten-Tofu



Finnischer Beerengrieß Vispipuuro

ZUTATEN FÜR  4-6



30 MIN + 2 H KÜHLZEIT

SCHWIERIGKEITSGRAD



Zutaten

100 g rote Ribisel

250 g Himbeeren

350 ml Wasser

ca. 70 g Kristallzucker

ca. 50–55 g feiner Weizengrieß

1 gute Prise Salz

evtl. 2–3 EL Mandelblättchen zum Servieren

evtl. frische Beeren zum Servieren

Zubereitung

1. Am besten am Vorabend beginnen: Ribisel waschen und in einen Topf geben. Himbeeren, Wasser und Zucker dazugeben. Langsam aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat, dann 5 Minuten bei mittlerer Flamme kochen lassen. Abseihen, gut ausdrücken und den gewonnenen Sirup abwiegen, es sollten ca. 500–550 g sein. In den kurz ausgewaschenen Topf zurückgeben, 10 % vom Gewicht (also ca. 50–55 g) Weizengrieß einrieseln lassen und mit dem Schneebesen rühren. Salz dazugeben. Unter Rühren aufkochen, evtl. mit weiteren 2–3 TL Zucker abschmecken. Falls die Beeren sehr sauer sind, und 3–5 Minuten unter Rühren kochen lassen.
2. In eine Schüssel füllen und auskühlen lassen. Dann gut zugedeckt mindestens 2 Stunden - besser über Nacht - im Kühlschrank komplett durchkühlen lassen.
3. Am nächsten Morgen (falls gewünscht) Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln goldbraun rösten.
4. Die nun feste, eiskalte Beeren-Grieß-Masse mit den Quirlen des Handmixers (oder mit dem Schneebesen der Küchenmaschine) auf hoher Stufe ca. 5 Minuten aufmixen, bis der Beerengrieß heller und cremig wird und an Volumen und Schaumigkeit zunimmt. Sofort in Schalen anrichten und nach Wunsch mit frischen Beeren und/oder gerösteten Mandelblättchen servieren.

Tipps

- Für noch schnellere Erfrischung den heißen Beerengrieß in einer Schüssel mit Eiswasser unter Rühren abkühlen
- Hält ein paar Tage im Kühlschrank
- Schmeckt sowohl als Frühstück als auch als erfrischendes Dessert

Varianten

- Statt Himbeeren und Ribiseln andere Beeren (z.B. Brombeeren, Preiselbeeren) verwenden
- Oft wird Vispipuuro (Klappgröt in Schweden) aus rotem Fruchtsirup (z.B. Himbeer oder Preiselbeer) gemacht. Der schwedische Koch Magnus Nilsson empfiehlt, den Sirup 1:1 mit Wasser zu verdünnen und dann als Ausgangsbasis zu verwenden.



NATÜRLICH, BIO! WEINE & ALKOHOLFREIES

Aperitif

- Als prickelnder Auftakt: *Oxymel* (Honigsirup Brombeer, Lavendel, Zitrone) von Naturgilde (Hollabrunn, erhältlich am Genussmarkt) mit Soda und einem Schuss *Frizzante PIWI* (2021) von Bio-Schäffer (Watzelsdorf, erhältlich im Selbstbedienungsladen in Watzelsdorf)

Wein

- Für den sommerlichen Gspritzten: *Veltliner* (Literware) von Bio-Schäffer (Watzelsdorf, erhältlich im Selbstbedienungsladen in Watzelsdorf)
- Der Facettenreiche für den leichten Trinkgenuss: *Rosé Natural* (2021) von Weingut Buchmayer (Pillersdorf, erhältlich Ab-Hof)
- Der unkomplizierte Speisenbegleiter: *Grüner Veltliner Natural* (2021) von Weingut Buchmayer (Pillersdorf, erhältlich Ab-Hof)
- Der Fruchtig-Würzige mit gehaltvollem Geschmack: *Grüner Veltliner Kalvarienberg Natural* (2019) von Weingut Buchmayer (Pillersdorf, erhältlich Ab-Hof)

Alkoholfreies

- Perfekt zum Aufspritzen: *Verjus* von Weingut Gruber (Röschitz, erhältlich im Weinquartier Retz)
- Süße Verführung: *Holler-Sirup* von *Zuckriegl* (Unterretzbach, erhältlich im Bauernladen Retz)
- Traubengenuss für Zwischendurch: *Rosé Traubensaft* von Weingut Bergmann (Retz, erhältlich im Bergmann Online-Shop & im Spar Retz)



ÜBER:

**KOCHBUCH-AUTORIN &
ORF-KULINARIK-EXPERTIN**

KATHARINA SEISER

Katharina Seiser ist eine aus Fernsehen und Kochbüchern bekannte Kulinarik-Expertin. Als Journalistin, Köchin und Kommunikationsprofi schreibt, spricht und lehrt sie nicht nur leidenschaftlich gern übers Essen, sondern greift vor allem auch selbst zum Kochlöffel. Ihr Fokus liegt auf der Verbindung von bestem Geschmack mit regionalen, saisonalen und biologischen Produkten.

Sie ist Autorin der Bestseller „Immer schon vegan“ (aktuell in der 10. Auflage) und „Immer wieder vegan“ und Co-Autorin und Herausgeberin von bis dato 17 Kochbüchern, z.B. der Erfolgsreihe Vegetarische Länderküche („Österreich vegetarisch“ u.a.), des Salzkammergut-Kochbuchs und der Jahreszeiten-Kochschule. Viele davon wurden mit Kochbuchpreisen wie z.B. Gold- und Silbermedaillen der GAD (Gastronomische Akademie Deutschlands) ausgezeichnet. Mit ihrer „Seisernalen Warenkunde“ ist sie alle 14 Tage live als Gast im „Studio 2“ des ORF zu sehen.

Mehr Informationen unter www.esskultur.at



©Vanessa Maas



10

Für Inhalt & Grafik verantwortlich:

UNSER KLIMA Retzer Land
Büroanschrift: Hauptplatz 30
2070 Retz, Österreich
Tel.: +43 (0)2942 222 336
hallo@unser-klima.at
www.unser-klima.at

Hinweis:

Alle Rezepte stammen aus den beiden Büchern von Katharina Seiser „Immer schon vegan“ (Brandstätter Verlag 2014, 10. Auflage) und „Immer wieder vegan“ (Brandstätter Verlag 2020, 2. Auflage).

Kontakt:

Katharina Seiser
Kommunikation & Kulinarik
k.seiser@esskultur.at
www.esskultur.at

esskultur[©]
KATHARINA SEISER

