

Nachhaltig Kochen

Ein saisonales Kochbuch für Halle & Umgebung



ASQ Nachhaltigkeit
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Frühling · Sommer · Herbst · Winter · Desserts

Inhaltsverzeichnis

- 1. Vorwort
- 2. Nachhaltige Ernährung
- 3. Frühlingsrezepte
- 4. Sommerrezepte
- 5. Herbstrezepte
- 6. Winterrezepte
- 7. Desserts

Über dieses Kochbuch

Dieses Kochbuch ist im Rahmen des ASQ-Moduls „Nachhaltigkeit“ an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg entstanden. Es versammelt einfache, alltagstaugliche Rezepte, die konsequent auf saisonale und regionale Zutaten aus der Region Halle setzen.

Jedes Rezept ist einer Jahreszeit zugeordnet und enthält neben Zutaten und Zubereitung auch einen kurzen Hinweis darauf, warum es als nachhaltig gilt – etwa durch kurze Transportwege, geringen Verpackungsaufwand, die Verwertung von Resten oder den Verzicht auf importierte Zutaten. Zusätzlich sind die ungefähren Kosten pro Rezept angegeben, um zu zeigen, dass nachhaltiges Kochen auch budgetfreundlich sein kann.

Die Rezepte sind in fünf Kapitel gegliedert: Frühling, Sommer, Herbst, Winter und Desserts. Guten Appetit!

Was bedeutet nachhaltige Ernährung?

Nachhaltige Ernährung verfolgt das Ziel, Ressourcen zu schonen und gleichzeitig eine ausgewogene Ernährung zu ermöglichen. Im Mittelpunkt stehen saisonale und regionale Lebensmittel, ein bewusster Fleischkonsum sowie die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.

Warum saisonal und regional einkaufen?

- Kurze Transportwege reduzieren CO₂-Emissionen.
- Saisonales Obst und Gemüse benötigt meist weniger Energie für Lagerung oder Gewächshäuser.
- Regionale Betriebe werden unterstützt.
- Frische Lebensmittel enthalten häufig mehr Geschmack und Nährstoffe.

Praktische Tipps

- Einkäufe planen.
- Leitungswasser statt Flaschenwasser trinken.
- Mehrwegverpackungen nutzen.
- Reste kreativ weiterverarbeiten.
- Obst und Gemüse passend zur Saison kaufen.

Frühling

Radieschen, Spargel & Spinat aus der Region

Hallesche Radieschen-Kartoffel-Bowl

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Kartoffeln und Radieschen gehören zu den klassischen regionalen Frühlingsprodukten mit kurzen Transportwegen.

Zutaten

800 g Kartoffeln	ca. 1,20 €
1 Bund Radieschen	ca. 1,20 €
150 g Feldsalat oder Blattsalat	ca. 2,00 €
2 EL Rapsöl aus der Region	ca. 0,15 €
1 EL Senf	ca. 0,08 €
1 EL Apfelessig	ca. 0,05 €
Salz, Pfeffer	ca. 0,05 €
Schnittlauch	ca. 1,00 €

Gesamtkosten: ca. 5,73 €

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen und abkühlen lassen.
2. Radieschen in Scheiben schneiden.
3. Aus Öl, Senf und Essig ein Dressing anrühren.
4. Alles mit Salat und Schnittlauch vermengen.



Radieschen-Blattsalat mit Brot & Kräuterquark

2 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Salat, Radieschen und Kräuter sind regionale Frühlingsprodukte. Durch die Verwendung von Brot vom Vortag werden Reste verwertet und Lebensmittelverschwendung reduziert.

Zutaten

1 Salatkopf	ca. 2 €
1 Bund Radieschen	ca. 1,50 €
Quark	ca. 1 €
Brot vom Vortag	

Gesamtkosten: ca. 5 €

Zubereitung

1. Salat und Radieschen schneiden.
2. Quark würzen.
3. Altes Brot anrösten.



Ofenspargel mit jungen Kartoffeln

2 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Wenig Verpackung und kurze Transportwege machen dieses Rezept zu einem leckeren Essen ohne schlechtes Gewissen. Spargel gehört bis Juni zu den regionalen Klassikern, auch Frühkartoffeln sind zu dieser Jahreszeit gut zu finden.

Zutaten

500 g Spargel	ca. 5–6 €
600 g Kartoffeln	ca. 2 €
Butter oder Öl	ca. 0,50 €
Kräuter	

Gesamtkosten: ca. 8–10 €

Zubereitung

1. Spargel und Kartoffeln aufs Blech.
2. Öl, Salz, Kräuter darüber.
3. 35–40 Min. bei 200 °C backen.



Spinat-Kartoffel-Pfanne mit Ei

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Günstig & saisonal: Spinat und Kartoffeln sind im Frühling preiswert und regional verfügbar.

Zutaten

500 g Kartoffeln	ca. 1,20 €
200 g frischer Spinat (TK ca. 1,20 €)	ca. 2,00 €
2 Eier oder 4 EL Kichererbsenmehl (30–40 g)	ca. 0,80 € / 0,15–0,25 €
1 Zwiebel	ca. 0,30 €
1 Knoblauchzehe	ca. 0,10 €
2 EL Olivenöl	ca. 0,20 €
Salz, Pfeffer und Muskat	ca. 0,20 €
1 TL Essig (optional)	ca. 0,05 €

Gesamtkosten: ca. 5–6 €

Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser 10 Minuten vorkochen, dann abgießen.
2. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
3. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
5. Kartoffeln in die Pfanne geben und alles 5 Minuten braten.
6. In einer separaten Pfanne Eier als Spiegelei braten und auf die Spinat-Kartoffel-Pfanne legen.

Nachhaltiger Tipp: Für die vegane Variante: Kichererbsenmehl mit Wasser verrühren und in die Pfanne geben, bis es eine „Ei“-ähnliche Konsistenz hat.



Sommer

Zucchini, Paprika & frische Kräuter

Zucchini-Erbсен-Pfanne mit Dinkel

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Dinkel wächst in Mitteleuropa gut und benötigt oft weniger Verarbeitung als importierte Beilagen. Saisonales Sommergemüse reduziert den ökologischen Fußabdruck.

Zutaten

250 g Dinkelkörner	ca. 0,90 €
2 Zucchini	ca. 1,50 €
200 g Erbsen	ca. 0,80 €
1 Zwiebel	ca. 0,25 €
2 EL Rapsöl	ca. 0,15 €
FrISChe Kräuter	ca. 1,20 €

Gesamtkosten: ca. 4,80 €

Zubereitung

1. Dinkel garen.
2. Zwiebel anbraten.
3. Zucchini würfeln und mit Erbsen hinzufügen.
4. Dinkel unterheben und mit Kräutern abschmecken.



Gefüllte Paprika mit Dinkel & Sommergemüse

3 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Bunt, sättigend und gut vorzubereiten! Dinkel wird in Deutschland viel angebaut, und gefülltes Gemüse ist praktisch, weil man kleine Gemüsereste mitverwerten kann.

Zutaten

3 Paprika	ca. 3 €
200 g Dinkel (regional oft gut verfügbar)	ca. 1,50 €
1 Zwiebel	ca. 0,50 €
1 kleine Zucchini	ca. 1 €
2 Tomaten	ca. 1,50 €
Kräuter, Öl, Salz, Pfeffer	
Optional etwas Käse	ca. 1 €

Gesamtkosten: ca. 8–10 €

Zubereitung

1. Dinkel nach Packungsangabe kochen.
2. Zwiebel, Zucchini und Tomaten klein schneiden und kurz anbraten.
3. Mit Dinkel und Kräutern mischen.
4. Paprika füllen und in eine Auflaufform setzen.
5. Bei 190 °C ca. 35–40 Minuten backen.



Zucchini-Hafer-Bratlinge mit Kräuterdip

2–3 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Hafer aus Deutschland ist oft regional verfügbar und ersetzt hier einen Teil von Mehl oder Fleisch.

Zutaten

2 Zucchini	ca. 2 €
120 g Haferflocken	ca. 0,60 €
2 Eier	ca. 1 €
250 g Quark oder Joghurt	ca. 1 €
Kräuter, Zwiebel	ca. 1 €

Gesamtkosten: ca. 6–7 €

Zubereitung

1. Zucchini raspeln und ausdrücken.
2. Mit Haferflocken, Ei und Gewürzen vermischen.
3. Kleine Bratlinge formen und anbraten.
4. Kräuterquark dazu servieren.



Zucchini-Pasta mit Zitronen-Pesto

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Zucchini sind im Sommer reichlich verfügbar. Als nachhaltiger Tipp: Verwende regionale Nüsse wie Walnüsse oder Haselnüsse statt Pinienkernen, die oft importiert werden.

Zutaten

400 g Zucchini	ca. 1,20 €
300 g Vollkornnudeln	ca. 0,90 €
1 Bund Basilikum	ca. 1,50 €
50 g Walnüsse (alt. Pinienkerne ca. 2,50 €)	ca. 1,20 €
1 Knoblauchzehe	ca. 0,10 €
50 ml Olivenöl	ca. 0,50 €
1 Zitrone	ca. 0,50 €
50 g Hefeflocken (alt. Parmesan ca. 1,00 €)	ca. 1,20 €
Salz und Pfeffer	ca. 0,10 €

Gesamtkosten: ca. 7–8 €

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Zucchini in dünne Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider zu „Zoodles“ verarbeiten.
3. Für das Pesto: Basilikum, Nüsse, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft und Hefeflocken im Mixer pürieren.
4. Zucchini-Streifen kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten (ca. 2–3 Minuten).
5. Nudeln und Zucchini mit dem Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini-Pasta mit Zitronen-Pesto



Herbst

Kürbis, Pastinaken & Wurzelgemüse

Kürbis-Linsen-Eintopf Saale Art

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Kürbis, Möhren und Hülsenfrüchte sind lagerfähig und verursachen geringe Transport- und Kühlaufwände.

Zutaten

500 g Hokkaido-Kürbis	ca. 1,50 €
200 g rote Linsen	ca. 0,80 €
2 Möhren	ca. 0,50 €
1 Zwiebel	ca. 0,25 €
1 l Gemüsebrühe	ca. 0,30 €
Petersilie	ca. 1,20 €

Gesamtkosten: ca. 4,55 €

Zubereitung

1. Gemüse würfeln.
2. Zwiebel anschwitzen.
3. Kürbis, Möhren und Linsen hinzufügen.
4. Mit Brühe aufgießen und 25 Minuten köcheln lassen.
5. Mit 2–3 EL frisch gehackter Petersilie servieren.



Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

3 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Brokkoli ist von Juni bis Herbst ein saisonales Produkt, das zusammen mit Kartoffeln einfach und sättigend wirkt. Dieses Rezept enthält nur wenig tierische Zutaten.

Zutaten

1 Brokkoli	ca. 2,50 €
700 g Kartoffeln	ca. 2 €
150 ml Milch, 100 g Käse	ca. 2 €
Zwiebel	

Gesamtkosten: ca. 7–8 €

Zubereitung

1. Kartoffeln vorkochen.
2. Brokkoli kurz blanchieren.
3. In Auflaufform, Milch + Käse darüber.
4. 25 Min. backen.



Ofengemüse mit Kürbis, Pastinaken und Rosmarin

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Kürbis, Pastinaken und Rosmarin sind typische Spätherbst-Gemüsesorten. Durch Bio-Gemüse aus regionalem Anbau vermeidet man lange Transportwege und Pestizide.

Zutaten

300 g Hokkaido-Kürbis	ca. 1,50 €
2 Pastinaken	ca. 1,20 €
2 Karotten	ca. 0,50 €
1 rote Zwiebel	ca. 0,40 €
2 EL Olivenöl	ca. 0,20 €
Rosmarin	ca. 0,30 €
Thymian	ca. 0,30 €
Salz und Pfeffer	ca. 0,10 €
1 EL Ahornsirup oder Honig	ca. 0,30 €

Gesamtkosten: ca. 6–7 €

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis, Pastinaken, Karotten und Zwiebel in eine Schüssel geben.
3. Mit Olivenöl beträufeln, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und Ahornsirup dazugeben. Alles gut vermengen.
4. Auf einem Backblech verteilen und 30–35 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse weich und leicht karamellisiert ist.
5. Warm servieren – pur, als Beilage oder mit einem Dip aus Joghurt und Kräutern.

Nachhaltiger Tipp: Reste lassen sich gut in einen Eintopf oder eine Pfanne mit anderen Zutaten verarbeiten.



Ofenkürbis mit Kichererbsen und Bulgur

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Kürbis und Möhren sind im Herbst und Winter gut lagerfähig; Kichererbsen liefern pflanzliches Eiweiß. Wenn du regionalen Kürbis bekommst, wird das Gericht noch klimafreundlicher.

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis, ca. 1 kg	ca. 1,80 €
1 Dose Kichererbsen	ca. 0,85 €
250 g Bulgur	ca. 0,70 €
2 Zwiebeln	ca. 0,30 €
2 Möhren	ca. 0,35 €
1 Dose gehackte Tomaten	ca. 0,80 €
1 TL Tomatenmark	ca. 0,10 €
Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Gemüsebrühe	ca. 0,25 €

Gesamtkosten: ca. 5,15 €

Zubereitung

1. Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden (beim Hokkaido kann die Schale dranbleiben).
2. Mit Möhren, Zwiebeln, abgetropften Kichererbsen, Öl und Gewürzen vermengen.
3. Auf einem Blech bei 200 °C etwa 30–35 Minuten rösten.
4. Währenddessen Bulgur mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten quellen lassen.

5. Für eine schnelle Sauce Zwiebel und Tomatenmark kurz anbraten, gehackte Tomaten dazugeben und würzen. Alles zusammen servieren.



Winter

Wurzelgemüse & wärmende Eintöpfe

Steckrüben-Eintopf mit Bohnen

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Steckrüben, Lauch und Kartoffeln sind typische regionale Winterlagergemüse und daher besonders klimafreundlich.

Zutaten

600 g Steckrüben	ca. 1,20 €
300 g Kartoffeln	ca. 0,45 €
250 g weiße Bohnen (gekocht)	ca. 0,90 €
1 Lauchstange	ca. 1,20 €
1,2 l Gemüsebrühe	ca. 0,35 €
1–2 TL getrockneter Majoran (oder 1 EL frisch)	ca. 0,15 €

Gesamtkosten: ca. 4,25 €

Zubereitung

1. Gemüse würfeln.
2. In Brühe weich kochen.
3. Bohnen zugeben.
4. Mit Majoran abschmecken.



Lauch-Kartoffel-Eintopf mit Räuchertofu

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Lauch und Kartoffeln sind klassische Winterzutaten aus regionalem Anbau, die ideal zu diesem wärmenden Gericht passen. Räuchertofu bietet eine leckere Alternative zu Fleisch.

Zutaten

400 g Kartoffeln	ca. 1,00 €
2 Lauchstangen	ca. 2,00 €
1 Zwiebel	ca. 0,30 €
200 g Räuchertofu	ca. 2,50 €
1 l Gemüsebrühe	ca. 0,30 €
2 EL Olivenöl	ca. 0,20 €
1 Lorbeerblatt	ca. 0,05 €
1 TL Senf (optional)	ca. 0,05 €
Salz und Pfeffer	ca. 0,10 €
Frische Petersilie	ca. 0,50 €

Gesamtkosten: ca. 7–8 €

Zubereitung

1. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser 10 Minuten vorkochen.
2. In einem zweiten Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Lauch anschwitzen.
3. Räuchertofu dazugeben und kurz mitbraten.
4. Kartoffeln, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt hinzufügen. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

Nachhaltiger Tipp: Falls du Reste hast, kannst du sie pürieren und als cremige Suppe genießen.



Rote-Bete-Gemüse-Eintopf mit Feta

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Dieser Eintopf eignet sich besonders für die kalte Jahreszeit, da die Zutaten wie Rote Bete, Kartoffeln, Möhren und Weißkohl typische Herbst- und Wintergemüse sind. Das Gericht wärmt von innen und nutzt viele regionale Zutaten, die auch im Winter verfügbar sind. Außerdem ist der Eintopf vegetarisch und eine klimafreundliche Alternative zu vielen Fleischgerichten.

Zutaten

400 g Rote Bete	ca. 1 €
300 g Kartoffeln	ca. 0,60 €
250 g Möhren	ca. 0,60 €
250 g Weißkohl	ca. 0,90 €
1 Zwiebel	ca. 0,15 €
1–2 Knoblauchzehen	ca. 0,20 €
1–2 EL Öl	ca. 0,15 €
2 Lorbeerblätter	ca. 0,10 €
3 Pimentkörner	ca. 0,05 €
1,2 l Gemüsebrühe	ca. 0,35 €
Salz	ca. 0,05 €
Pfeffer	ca. 0,05 €
100 g Schafskäse (Feta)	ca. 1,80 €

Gesamtkosten: ca. 6 €

Zubereitung

1. Rote Bete, Kartoffeln und Möhren schälen und in große Stücke schneiden.
2. Den Weißkohl putzen, die breiten Mittelrippen herausschneiden und die Kohlblätter in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
5. Rote Bete, Lorbeerblätter und Pimentkörner dazugeben und die Gemüsebrühe hinzufügen.
6. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen.
7. Danach Kartoffeln, Möhren und Kohl dazugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.
8. Anschließend die Lorbeerblätter entfernen.
9. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta zerbröckeln und über den Eintopf geben. Nach Wunsch kann noch frische Kresse darüber gestreut werden.

Rote-Bete-Gemüse-Eintopf mit Feta



Cremige Weißkohl-Pasta mit Apfel und Bohnen

4 Personen

Nachhaltigkeitsaspekt

Weißkohl ist ein preiswertes Wintergemüse, lange haltbar und oft regional verfügbar. Bohnen machen das Gericht sättigend, während der Apfel eine leicht süß-säuerliche Note bringt.

Zutaten

400 g Pasta	ca. 0,80 €
½ kleiner Weißkohl, etwa 700 g	ca. 0,90 €
1 Zwiebel	ca. 0,15 €
2 Äpfel	ca. 0,70 €
1 Dose weiße Bohnen	ca. 0,85 €
200 ml Hafercuisine oder pflanzliche Kochcreme	ca. 0,90 €
1 TL Senf	ca. 0,05 €
Öl, Salz, Pfeffer, Kümmel oder Muskat	ca. 0,20 €

Gesamtkosten: ca. 4,55 €

Zubereitung

1. Pasta kochen.
2. Zwiebel anbraten.
3. Weißkohl in feinen Streifen dazugeben und mit etwas Wasser bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten weich dünsten.
4. Apfel würfeln, Bohnen abspülen und beides unterheben.

5. Hafercuisine, Senf und Gewürze einrühren, kurz cremig einkochen lassen und mit der Pasta vermengen.



Desserts

Süßes zu jeder Jahreszeit

Rhabarber-Erdbeer-Hafer-Dessert aus der Region

4 Personen · Frühlingsdessert

Nachhaltigkeitsaspekt

Rhabarber und Erdbeeren haben im Frühling bzw. Frühsommer Saison und können regional aus Sachsen-Anhalt oder der Umgebung bezogen werden. Hafer ist eine heimische Getreidesorte und Milchprodukte können aus regionalen Betrieben stammen. Durch saisonale Zutaten werden lange Transportwege vermieden und die Umweltbelastung reduziert.

Zutaten

400 g Rhabarber	ca. 1,20 €
300 g Erdbeeren (regional, saisonal)	ca. 2,50 €
400 g Naturjoghurt (regional)	ca. 0,80 €
200 g Quark	ca. 0,70 €
100 g Haferflocken aus regionalem Anbau	ca. 0,30 €
2 EL Honig aus der Region oder Zucker	ca. 0,30 €
1 TL Zimt	ca. 0,10 €

Gesamtkosten: ca. 5,90 €

Zubereitung

1. Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Honig oder Zucker in einem Topf mit wenig Wasser etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Anschließend abkühlen lassen.
2. Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und klein schneiden.
3. Joghurt und Quark miteinander verrühren und mit etwas Honig abschmecken.
4. Haferflocken in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.
5. Joghurtcreme, Rhabarber und Erdbeeren abwechselnd in Gläser schichten und mit den Haferflocken bestreuen.



Beeren-Chia-Pudding mit Hafermilch

4 Personen · Sommerdessert

Nachhaltigkeitsaspekt

Saisonal & zuckerarm: Beeren sind im Sommer frisch und voller Antioxidantien.

Zutaten

400 ml Hafermilch	ca. 0,80 €
4 EL Chiasamen (ca. 50 g)	ca. 0,80 €
200 g gemischte Beeren	ca. 2,50 €
1 TL Vanilleextrakt	ca. 0,50 €
1 EL Ahornsirup oder Honig	ca. 0,30 €

Gesamtkosten: ca. 5–6 €

Zubereitung

1. Hafermilch, Chiasamen, Vanilleextrakt und Ahornsirup in einer Schüssel vermischen.
2. Mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.
3. Vor dem Servieren mit frischen oder aufgetauten Beeren toppen.

Nachhaltiger Tipp: Verwende regionale Beeren wie Johannisbeeren oder Himbeeren, um Transportemissionen zu vermeiden. Kaufe Chiasamen in Großpackungen oder unverpackt, um Verpackungsmüll zu reduzieren.



Apfel-Crumble aus Streuobstwiesen

4 Personen · Herbstdessert

Nachhaltigkeitsaspekt

Verwendung regionaler Äpfel von Streuobstwiesen fördert die Artenvielfalt. Die gute Verwertung von Fallobst und leicht angeschlagenen Äpfeln wirkt der Entsorgung von noch genießbaren Äpfeln entgegen.

Zutaten

800 g Äpfel	ca. 2,40 €
120 g Haferflocken	ca. 0,18 €
80 g Mehl	ca. 0,07 €
60 g Butter	ca. 0,72 €
2 EL Zucker oder Honig	ca. 0,05 € / 0,35 €

Gesamtkosten: ca. 3,42 €

Zubereitung

1. Äpfel würfeln und in eine Auflaufform geben.
2. Haferflocken, Mehl, Butter und Zucker zu Streuseln verarbeiten.
3. Über die Äpfel geben.
4. Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.



Regionales Bratapfel-Dessert mit Hafer-Crunch

4 Personen · Winterdessert

Nachhaltigkeitsaspekt

Äpfel gehören zu den nachhaltigsten Winterobstsorten, da sie in Deutschland angebaut und lange gelagert werden können. Hafer und Milchprodukte sind ebenfalls regional verfügbar. Das Dessert nutzt einfache Zutaten aus der Region und vermeidet Produkte mit langen Transportwegen.

Zutaten

4 regionale Äpfel (z. B. aus Sachsen-Anhalt)	ca. 1,20 €
400 g Naturjoghurt	ca. 0,80 €
150 g Haferflocken	ca. 0,45 €
50 g Walnüsse aus Deutschland	ca. 0,90 €
2 EL Honig aus der Region oder Zucker	ca. 0,30 €
1 TL Zimt	ca. 0,10 €
1 EL Butter	ca. 0,20 €

Gesamtkosten: ca. 3,95 €

Zubereitung

1. Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Apfelstücke mit Zimt und Honig vermischen und in einer Auflaufform bei 180 °C etwa 15–20 Minuten backen.
3. Währenddessen Butter in einer Pfanne schmelzen und die Haferflocken mit den gehackten Walnüssen kurz anrösten.
4. Joghurt in Schüsseln verteilen.
5. Die warmen Bratäpfel daraufgeben und mit dem Hafer-Walnuss-Crunch bestreuen.

Regionales Bratapfel-Dessert mit Hafer-Crunch

