

# Zucchini-Couscous mit roten Linsen

Für uns ausprobiert von Hannah Lehmann aus der 10 B.

## Rezept für vier Personen inkl. Zutatenliste

4 Portionen

Zutaten:

- 1000g Zucchini
- 1 Bund Petersilie, Minze, Basilikum
- 80g Cashewkerne
- 4EL Rapsöl
- 200g Couscous
- 100g rote Linsen
- 2TL Gemüsebrühpaste
- 6EL Zitronensaft
- 1TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander
- 2EL Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Zucchini putzen, längst vierteln und in Stückchen schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken. Cashewkerne im Topf ohne Öl einige Minuten rösten, bis sie hellbraun sind. Auf einem Teller zum Abkühlen beiseitestellen.

Das Öl im gleichen Topf erhitzen und Zucchini darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten knackig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Bratensatz mit 5EL Wasser lösen und alles auf einem Teller beiseitestellen.

400 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen. Couscous und Linsen in den Topf geben, Gemüsebrühpaste und kochendes Wasser hinzufügen. Bei sehr niedriger Temperatur zugedeckt 10 Minuten aufquellen lassen, dann ist der Couscous gar und die Linsen haben noch leichten Biss.

Zucchini, Zitronensaft und Kräuter unter die Linsen und den Couscous geben und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken. Eventuell noch einmal erhitzen und heiß oder lauwarm mit Cashewkernen bestreut servieren. Wer möchte kann noch zwei Esslöffel Naturjoghurt hinzufügen.



Zucchini

Cashewkerne

Rote Linsen und Couscous



**Ergebnis**

### **Kriterientabelle inkl. Umsetzung/Erläuterung**

Generelle Anforderung	Im Rezept wie folgt umgesetzt, Erläuterung
<b>Fettarme Zubereitung</b>	Ich habe Rapsöl zum Garen der Zucchini verwendet.
<b>Sparsamer Einsatz von Salz und Zucker</b>	Zucker habe ich nicht verwendet und Salz mit Gewürzen ersetzt.
<b>Nachkochen gelingt</b>	Ich habe das am 20.05.2023 nachgekocht.
<b>Komponenten/Bestandteile</b>	Umsetzung pro Portion deines Gerichts (mind. eines pro „Abteilung“ muss erfüllt sein)

<b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln (Bsp. s. Kriterienkatalog von IN FORM)</b>	Als Getreideprodukt habe ich Couscous verwendet.
<b>Gemüse, Salat und Obst</b>	Als Gemüse gab es bei mir Zucchini.
<b>Milch und Milchprodukte (oder vegane Ersatzprodukte)</b>	Als Milchprodukt habe ich Naturjoghurt verwendet.
<b>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier (oder eiweißhaltige Alternative, z. B. Nüsse)</b>	Fleischprodukte habe ich nicht verwendet.
<b>Nährstoffe</b>	<b>Nährstoffgehalt deines Gerichts ungefähr</b>
<b>Energie (unter 700 kcal)</b>	<b>544kcal</b>
<b>Fett (unter 34% pro 1000 kcal → unter 34 % des Gerichts)</b>	<b>21%</b>

## **Ausführliche Erläuterung, warum das Gericht nachhaltig ist**

Das Gericht ist nachhaltig, da kein Fleisch, Fisch und Ei verwendet wird. Des Weiteren wird Zucchini benutzt, da diese gerade Saison hat und aus der Region kommt. Der Naturjoghurt hat Bioqualität und kommt ebenfalls aus der Region.

Fleisch wird nicht verwendet, da für das Futter der Rinder bzw. Schweine viel Soja benötigt wird und deshalb oft Regenwälder abgeholzt werden. Außerdem scheiden die Tiere Methan aus, was den Klimawandel vorantreibt.

Zudem wurde noch darauf geachtet, dass die Lebensmittel mit einem Biosiegel (z.B. „Bio nach EG-Öko-Verordnung“) gekennzeichnet sind, was wiederum wichtig für das Wohl der Bauern und deren Tiere ist.

Die Reste kann man für den nächsten Tag im Kühlschrank lagern, damit sie dann noch gegessen werden können.

Für dieses Gericht werden pro Portion 0,4kg CO<sup>2</sup> ausgestoßen. Das Gericht wurde aus dem Kochbuch: „Klimafreundlich essen mit der CO<sup>2</sup>-Challenge“ genommen, da in diesem Buch nur Gerichte stehen, die klimafreundlich und gesund sind.