

Transbalkan Klimaküche



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de



Bulgarische Klimaküche



Bulgarische
Küche



vegetarisch



Juni–September



4 Personen

MOUSSAKA

- 4 große Zucchini, in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- 3 Zwiebeln, halbiert und in Ringe geschnitten
- 3 Karotten, geraspelt
- 2 Auberginen
- 5 große Knoblauchzehen, in Scheiben
- 2 EL Tomatenmark
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 2 EL frisches Bohnenkraut (alternativ 1 EL getr. Bohnenkraut)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- Sonnenblumenöl (alternativ Rapsöl)
- Salz und Pfeffer



TOPPING

- 3 EL Mehl
- 400g Joghurt (Lactobacillus bulgaricus)
- 150g Schafskäse (Feta Art)
- 3 Eier
- Wasser
- 1 Handvoll gehackte Petersilie



POCHIERTE EIER

BULGARISCHE ART

- 400g Joghurt
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- 4 EL Öl
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 4 Eier
- 80g Ziegenkäse (Feta Art), zerbröseln
- 1 Handvoll gehackter Dill

UND SO GEHT'S:

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
 2. Die Zucchini Scheiben auf einem Blech auslegen, mit Salz und Rapsöl beträufeln und 25 Minuten weich backen.
 3. Auberginen 20 Minuten halbiert in kaltes, gesalzenes Wasser legen, dann trocken tupfen und würfeln.
 4. In der Pfanne Zwiebeln glasig anschwitzen, die Karotten dazugeben und weitere 4 Minuten anbraten. Dann Tomatenmark, Paprikapulver, Knoblauch, Gemüsebrühe und Kreuzkümmel dazugeben und immer wieder mit einem Schluck Wasser aufgießen, dass es feucht bleibt. Auberginen und Petersilie dazu und bei mittlerer Hitze anbraten, ggf mit mehr Öl. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 5. 3 EL Mehl mit 3 EL kaltem Wasser vermischen. Dann mit allen anderen Zutaten für das Moussaka Topping verrühren.
 6. Auf die Zucchini-scheiben die Gemüsepfanne schichten, dann das Topping darauf und im Ofen bei 180 Grad backen bis das Topping fest und braun ist.
 7. Für das pochierte Ei den Joghurt mit den gepressten Knoblauchzehen verrühren und in 4 kleine Schalen verteilen. In einer Pfanne das Öl mit Paprikapulver und Salz erwärmen.
 8. Wasser mit Essig zum Kochen bringen und einen Strudel erzeugen: Hier ein Ei nach dem anderen reinlassen und 3 Minuten bei zurückgedrehter Temperatur kochen.
 9. Das pochierte Ei in der Joghurtschale anrichten, je 20g Ziegenkäse darüber bröseln, das Öl mit Paprikapulver drauf träufeln und den Dill darüber streuen. Dazu Baguette servieren!
- Guten Appetit!



Die Zutaten stammen von Produzent*innen und kleinen lokalen Händler*innen aus unserem regionalen Netzwerk.

Das Rezept für die Juni Klimaküche von zusammen leben e.V. wurde entwickelt in Kooperation mit Nikoleta Widmer und Miglena Hristozova von IMIB e.V. Der Verein setzt sich für eine stärkere Wertschätzung der gelebten Sprach- und Kulturvielfalt sowie für den Abbau von kulturellen Vorurteilen ein.

Initiative für Mehrsprachigkeit und interkulturelle Bildung

IMIB e.V.