

mission **E**



TIPPS

Zum Erhitzen eines Liters Wasser braucht ein Wasserkocher ca. **ein Drittel weniger** Energie als ein Elektroherd

Durch den Verzicht auf das Vorheizen des Backofens können bis zu **20%** Energie gespart werden

Durch passende Deckel können bis zu **75%** Energie eingespart werden

Schnellkochtöpfe sparen bis zu **50%** Energie

ENERGIESPARGERICHTE am 17. und 18. September 2014



Weitere Tipps und Informationen rund um das Thema Energiesparen beim Kochen, Backen und Co findest du unter SMA-planet.SMA.de/missionE

ENERGIEWENDE:
mach ich selber!



Gebratene Zitronen-Pfeffer-Möhren mit Goldhirse, dazu Spinatsalat mit Sesamdressing

Für die gebratenen Zitronen-Pfeffer-Möhren mit Goldhirse

20 g	Olivenöl
800 g	Möhren geschält in Scheiben
1	Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffermischung

Zitrone waschen und Schale fein abreiben. Karottenscheiben im Olivenöl anschwitzen und salzen, mit geschlossenem Deckel im eigenen Saft garen und am Schluss mit Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

140 g	Goldhirse
270 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
	Saft von einer Zitrone, Salz

Wasser und Olivenöl mit etwas Salz in einem Schnellkochtopf aufkochen und die Hirse einrühren. 4 Minuten auf Stufe 1 kochen und ausstellen. Die Hirse mit Zitronensaft und Salz abschmecken.



Für den Salat mit Sesamdressing

30 g	Sesam geschält
200 g	Spinat geputzt ohne Stiel
60 g	Sojasprossen
30 g	Rotkohlsprossen
2 EL	weißer Balsamico
50 g	Sojasauce
30 g	Honig
2 EL	Sesamöl
60 g	Cherrytomaten

Spinat putzen und waschen. Sesam in der Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Kirschtomaten halbieren. Balsamicoessig mit der Sojasauce, Honig und dem Sesam verrühren. Alle Zutaten miteinander vermischen und den Salat abschmecken.



Orientalisch gewürztes Schweinefilet im eigenem Fond, dazu Broccoli und Vollkornreis

Für das orientalisch gewürzte Schweinefilet im eigenem Fond

700 g	Schweinefilet
40 g	Rapsöl
40 g	Butter
120 ml	Wasser
60 g	rote Zwiebel
2 EL	Raz el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
	Salz



Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Schweinefilets von den Sehnen befreien und mit Salz und Gewürzmischung einreiben. Schweinefilet im Öl anbraten und auf ein Kuchengitter legen. Anschließend die Zwiebeln in der selben Pfanne anbraten, mit dem Wasser ablöschen und in ein Backblech füllen. Das Schweinefilet mit dem Gitter auf das Backblech stellen und in der Bratröhre bei ca. 80 °C 50 Minuten garen (Kerntemperatur 60 °C). Den aufgefangenen Fleischsaft aus dem Backblech durch ein Sieb geben und mit der Butter leicht binden und abschmecken.

Für den Broccoli

600 g	Broccoli geputzt
20 g	Butter
20 ml	Wasser
	Salz, Muskat



Broccoliröschen würzen und in einem Töpfchen mit Butter und Wasser bei geschlossenem Deckel dünsten.

Für den Vollkornreis

240 g	Vollkornreis
480 g	Wasser
	Salz



Reis, Wasser und Salz im Reiskocher oder einem geschlossenem Topf ca. 45 Minuten garen.

WIR SPAREN ENERGIE BEIM KOCHEN

- » Die Karotten werden nur kurz erhitzt, damit sie bissfest bleiben. Die Hirse kann man in einem Schnellkochtopf garen und dadurch Energie sparen.
- » Beim Zubereiten des Salates fallen keinerlei Energieverbräuche an.

WIR SPAREN ENERGIE BEIM KOCHEN

- » Der Bratvorgang erfordert nur ein kurzes Erhitzen der Pfanne, da das Fleisch kurz angebraten wird, damit das Fleisch Farbe bekommt und sich die Poren verschließen können. Das Fleisch wird im Niedertemperaturverfahren gegart und spart dadurch Energie.
- » Der Broccoli benötigt wenig Energie, da dieses Gemüse sehr schnell gar ist.