

Nudeln mit Spargeln an Kokos-Sesamsauce

Rezept für 4 Personen



Zutaten

600 g Nudeln
500 g weisser Spargel
200 g Karotten
100 g Lauch
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
15 g frischer Ingwer
1 TL Cayennepfeffer
½ TL Kurkuma
10 g Sesamsamen
500 dl Kokosnussmilch
1 EL Zitronensaft
200 g Bio-Tofu
2 EL Rapsöl
1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
Maisstärke
20 dl Weisswein
Salz, Pfeffer
frische Petersilie

Zubereitung

1. Die Sesamsamen ohne Öl goldbraun anbraten. Den gewürfelten Tofu in Öl, Salz und Zitronensaft leicht braun anbraten, anschliessend die Sesamsamen untermischen und zur Seite stellen.
2. Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Den Spargel in 2–3 cm grosse Stücke schneiden und ca. 10 Minuten zusammen mit den Nudeln mitkochen (Achtung: unterschiedliche Garzeiten beachten).
3. Die Karotten, den Lauch, den Ingwer, den Knoblauch und die Zwiebel fein schneiden. Zuerst die Zwiebel glasig anbraten, danach Knoblauch und Ingwer 2 Minuten mitbraten, Lauch und Karotten zufügen und alles noch ca. 5 Minuten andünsten.
4. Die Kokosmilch über das Gemüse giessen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
5. Kokos-Gemüsesauce mit Chilipulver, Kurkuma, Sojasauce, Sesamöl, Weisswein sowie Salz, Pfeffer und frische Petersilie würzen und abschmecken. Um die Sauce anzudicken, einfach nach Belieben Maisstärke zufügen.

Die Nudeln gemeinsam mit dem Spargel auf einem Teller anrichten, Gemüse-Kokossauce und Tofu-Würfel darüber streuen und fertig:

Guten Appetit!

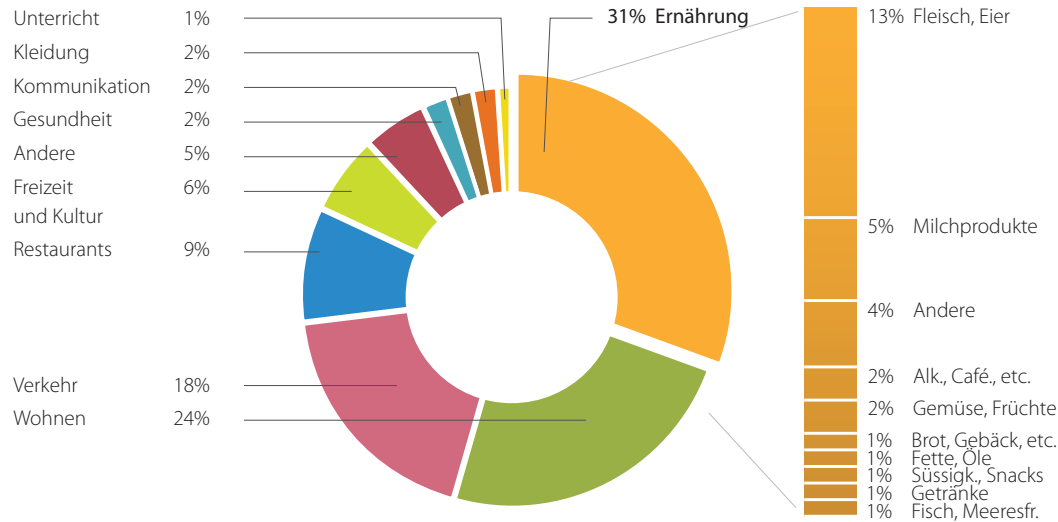
Σ ca. 345 g CO₂-Äq.* pro Person

70% besser als die klassische Zubereitung
mit Poulet und Sauce Hollandaise

Weniger CO₂ 100% Geschmack



Weniger CO₂ 100% Geschmack



Tukker et al., (2006) European Communities
Treibhausgas-Emissionen über den Konsum einer europäischen Person



eaternity ist ein Non-Profit Verein der klimafreundliches Essen auf den Tisch bringt. Das eaternity Ziel ist, die Zusammenhänge von Ernährung und Klimawandel einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Gleichzeitig wird Wert auf eine ausgewogene Ernährung und kulinarische Vielfalt gelegt. Mit dem eaternity CO₂-Rechner kann jeder die CO₂-Bilanz seiner Gerichte herausfinden.



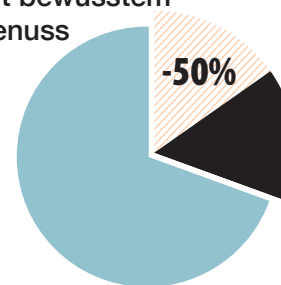
Der **WWF Zürich** setzt sich für den Schutz von Natur und Umwelt und die Erhaltung der biologischen Vielfalt im Kanton Zürich ein. In verschiedenen Projekten engagieren wir uns für die schonende Nutzung natürlicher Ressourcen und einen wirkungsvollen Klima- und Umweltschutz.

Erfahren Sie mehr über die Arbeit des WWF im Kanton Zürich zum Thema Klima unter www.wwf-zh.ch/klima.

Die Hauptentscheide für eine klimafreundliche Ernährung



**REDUKTION
mit bewusstem
Genuss**



Unsere Ernährung ist für einen Drittel der konsumbedingten Treibhausgas-Emissionen in Europa verantwortlich. Durch ein klimafreundlicheres Essverhalten können wir Wesentliches dazu beitragen, unsere CO₂ Emissionen zu reduzieren.

Manche Produktgruppen verursachen erheblich mehr Emissionen als andere. Tierische Produkte, wie beispielsweise Fleisch oder Ei, haben eine deutlich schlechtere CO₂-Bilanz als Brot, Weizen, Obst & Gemüse.

Besser **pflanzlich als tierisch**: Obst, Gemüse und Getreide besitzen eine erheblich bessere Umweltbilanz, denn die Tierhaltung ist besonders ressourcen- und energieintensiv.

Bei Gemüse wählt man am besten saisonal: **Keine Gewächshäuser**, diese verbrauchen in der Regel sehr viel Energie für Beleuchtung, Bewässerung und Heizung. Und somit sind die Produkte auch frisch statt tiefgefroren oder konserviert.

Im weiteren zählt die Regionalität der Produkte. Möglichst kurze Transporte. **Keine Flugzeugtransporte**, diese fallen wegen ihrem hohen Treibstoffverbrauch stark ins Gewicht.

Jeder kann auf genussvolle und gesunde Weise etwas für unser Klima tun! Weitere Informationen sowie einen CO₂-Rechner finden Sie unter www.eaternity.ch.

*CO₂-Äquivalente geben das Treibhauspotenzial aller freigekommenen Klimagasen umgerechnet in CO₂ an. Die eaternity Werte berücksichtigen den gesamten Produktionsweg von der Herstellung einer Zutat bis zum Produktverkauf

www.eaternity.ch info@eaternity.ch