



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Frühlingskräutermalfati (= frühlingshaftes Durcheinander)

Rezept von Corinna Rennhofer aus dem „Traditionswirtshaus Gallbrunner“



Zutaten

500 g Speisetopfen
5 Eier
2 EL Maizena
Bärlauch
passierter Spinat
fein geschnittene Kräuter: Rosmarin,
Oregano, Ysop, Liebstöckel, Salbei
(nach Belieben)
Weizenmehl
Olivenöl
Rohschinken
Bergkäse
Blüten, Kräuter

Zubereitung

Alle Zutaten außer Rohschinken und Bergkäse in eine Schüssel geben und zu einem glatten, festen Teig verkneten. In der Zwischenzeit Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit einem Löffel kleine Nocken aus dem Teig formen, in das kochende Wasser geben und ca. 15 Minuten langsam sieden lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Malfati mit Rohschinken und Bergkäse knusprig anbraten. Noch etwas Bergkäse über das fertige Gericht reiben und mit Blüten und Kräutern dekorieren.



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht




Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz




Menge

Zutaten für **4-6 Personen**

CO₂-Fußabdruck

 **728 g CO₂ eq pro Portion**
bei Zubereitung mit
biologischen, saisonalen
und regionalen Zutaten und
energieeffizienten Geräten.

 **787 g CO₂ eq pro Portion**

bei Zubereitung mit
konventionellen, teils
nicht saisonalen und
regionalen Speisen und
herkömmlichen Geräten.