



Nudeln mit Tomatensauce (mit oder ohne Parmesan)

Zutaten	Klimagase für 100 g	Klimagase für das Rezept
400 g Nudeln		
500 g Tomaten		
200 g Möhren		
100 g Zwiebeln		
40 g Olivenöl		
10 g Zucker		
(80 g Parmesan)		
Klimagas-Ausstoß eures Menüs:		

Nudeln mit Bolognese-Sauce

Zutaten	Klimagase für 100 g	Klimagase für das Rezept
400 g Nudeln		
600 g Hackfleisch		
400 g Tomaten		
100 g Zwiebel		
20 g Olivenöl		
40 g Sonnenblumenöl		
10 g Zucker		
Klimagas-Ausstoß eures Menüs:		



Rahmspinat mit Bratkartoffeln und Spiegelei

Zutaten	Klimagase für 100 g	Klimagase für das Rezept
600 g Kartoffeln		
250 g Eier		
500 g Spinat		
50 g Sahne		
20 g Butter		
100 g Zwiebel		
50 g Sonnenblumenöl		
Klimagas-Ausstoß eures Menüs:		

Schnitzel mit Pommes und Salat

Zutaten	Klimagase für 100 g	Klimagase für das Rezept
600 g Schweine-Schnitzel		
600 g Pommes (TK)		
60 g Ei		
80 g Mayonnaise		
80 g Sonnenblumenöl		
200 g grüner Salat		
120 g Tomaten		
Klimagas-Ausstoß eures Menüs:		



Foto: Sigrun & Dieter Dietz auf www.meinanzeiger.de

Gemüsepfanne mit Reis

Zutaten	Klimagase für 100 g	Klimagase für das Rezept
300 g Reis		
100 g Zwiebeln		
200 g Zucchini		
200 g Brokkoli		
150 g Paprika		
100 g Tomaten		
30 g Olivenöl		
Klimagas-Ausstoß eures Menüs:		

Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Möhren-Salat

Zutaten	Klimagase für 100 g	Klimagase für das Rezept
500 g Kartoffeln		
400 g Magerquark		
400 g Möhren		
100 g Äpfel		
20 g Sahne		
20 g Olivenöl		
20 g Zitrone		
Klimagas-Ausstoß eures Menüs:		

So rechnet ihr am einfachsten:

Teilt die auf den Zutatenkarten angegebene Menge der Klimagase durch 100.
Nehmt das Ergebnis mit der im Rezept angegebenen Menge der Zutat mal.

Beispiel: Für euer Rezept braucht ihr **400 g** Nudeln. Auf der Karte mit den Nudeln findet ihr diese Angabe: **50 g Klimagase / 100 g**.

$$50 \text{ g} : 100 \text{ g} \times 400 \text{ g} = \underline{200 \text{ g}}$$

So rechnet ihr am einfachsten:

Teilt die auf den Zutatenkarten angegebene Menge der Klimagase durch 100.
Nehmt das Ergebnis mit der im Rezept angegebenen Menge der Zutat mal.

Beispiel: Für euer Rezept braucht ihr **400 g** Nudeln. Auf der Karte mit den Nudeln findet ihr diese Angabe: **50 g Klimagase / 100 g**.

$$\Rightarrow 50 \text{ g} : 100 \text{ g} \times 400 \text{ g} = \underline{200 \text{ g}}$$

So rechnet ihr am einfachsten:

Teilt die auf den Zutatenkarten angegebene Menge der Klimagase durch 100.
Nehmt das Ergebnis mit der im Rezept angegebenen Menge der Zutat mal.

Beispiel: Für euer Rezept braucht ihr **400 g** Nudeln. Auf der Karte mit den Nudeln findet ihr diese Angabe: **50 g Klimagase / 100 g**.

$$50 \text{ g} : 100 \text{ g} \times 400 \text{ g} = \underline{200 \text{ g}}$$

So rechnet ihr am einfachsten:

Teilt die auf den Zutatenkarten angegebene Menge der Klimagase durch 100.
Nehmt das Ergebnis mit der im Rezept angegebenen Menge der Zutat mal.

Beispiel: Für euer Rezept braucht ihr **400 g** Nudeln. Auf der Karte mit den Nudeln findet ihr diese Angabe: **50 g Klimagase / 100 g**.

$$50 \text{ g} : 100 \text{ g} \times 400 \text{ g} = \underline{200 \text{ g}}$$

Schulbauernhof Emshof, Telgte

Modul: *Im Kreislauf wirtschaften*