

Mit Lebe leichter - genial einfach - für das Klima

Mit dem Lebe leichter Konzept hast du nicht nur die Möglichkeit dein Gewicht zu reduzieren und dir einen gesunden und bewussten Lebensstil anzueignen, du trägst damit auch aktiv zum Klimaschutz bei. Wie geht das?

Du genießt jeden Tag in drei Mahlzeiten einen Teller voll, mit dem was dir schmeckt, jeweils einem Drittel Obst oder Gemüse, möglichst gesund, regional und frisch. Dein Körper wird dadurch ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Durch dieses maßvolle und bewusste essen sparst du Ressourcen wie Wasser und Energie für den Anbau, die Produktion, die Verpackung und den Transport der Lebensmittel.

Wenn alle Menschen auf der Erde, die im Überfluss leben, mitmachen würden, wäre es sogar möglich, dass die Nahrungsmittel für alle ausreichen und niemand mehr hungern muss. Vielleicht ist es ein Traum, doch Träume beginnen im Kleinen und bei dir und mir ganz persönlich.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt
- Mahatma Gandhi -

Shakshuka (aus Nordafrika) mit Kichererbsen

für 4 Personen

Zutaten:

- 1 EL Oliven
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 – 3 Knoblauchzehen gehackt
- 1 Rote Paprika gewürfelt
- 3 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 400g Passierte Tomaten, gehackt
- 400g Frische Tomaten, gehackt
- 1 EL Agavensirup (oder Zucker oder Ahornsirup)
- 400g Kichererbsen (aus dem Glas, ab gespült und abgetropft)
- 50g Kalamata-Oliven (ohne Stein) gehackt
- Salz, Pfeffer, ca. 1 TL Chilipulver (oder nach Geschmack)
- 4 Eier (Für die vegane Variante Eier einfach weglassen)
- Koriandergrün oder Petersilie gehackt
- Schwarzkümmel ganz oder schwarzer Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

Zwiebeln in Öl ca 2min. andünsten, Knoblauch dazu und eine Minute dünsten, Paprika dazu geben und ca. 5min. andünsten. Gewürze (außer Koriandergrün/Petersilie), Zucker und Tomaten dazugeben und alles zugedeckt ca. 10min. köcheln lassen. Zum Schluss vier Mulden machen und je ein rohes Ei in Mulde geben, Deckel auflegen und ca. 5min weiter köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Koriander oder Petersilie und Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen. Dazu kann Weißbrot oder Pita gereicht werden.

Herzliche Grüße von Luzia Schicker
www.luziaschicker.de
info@luziaschicker.de

& dem ganzen Team von

lebe leichter