

Aus der Region, frisch geerntet und gut gereift, haben unsere Lebensmittel besonders viele Nährstoffe, Geschmack und eine gute Ökobilanz. Sie sind überall erhältlich und meistens auch preiswert. Wir haben einige beliebte Rezepte aus unseren Lehrküchen zusammengestellt.

Frühlingskräuter-Suppe

> Reich an Antioxidantien.

- 150–250 g Brunnenkresse
- 3/4 l Hühner- oder Gemüsebrühe oder andere Kräuter
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 30 g Butter oder Rapsöl
- 3/4 l Hühner- oder Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 6 EL halbsteif geschlagene Schlagsahne

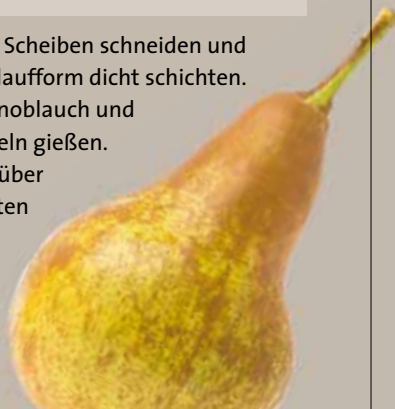
Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Kräuter verlesen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Kartoffeln und Kräuter in heißem Fett andünsten. Mit Brühe aufgießen und 15 Minuten weichkochen. Den Topf vom Herd nehmen, pürieren. Nochmals aufkochen lassen und mit dem Pürierstab aufschäumen. Sahne unterheben und abschmecken.

Kartoffelgratin mit Birnen

> Als Beilage oder Hauptgericht.

- 1 kg Kartoffeln
- 2–3 Birnen
- 300 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Salz
- Muskat und Pfeffer
- zum Bestreuen: 100 g geriebener Käse und 3 EL Sonnenblumenkerne

Geschälte Kartoffeln und Birnen in Scheiben schneiden und abwechselnd in eine gefettete Auflaufform dicht schichten. Sahne, Milch, fein geschnittenen Knoblauch und Gewürze erhitzen, über die Kartoffeln gießen. Käse und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Bei 180 Grad 50–60 Minuten backen.



Graupensalat mit Radieschen

> Glucosinolate aus Rettich sind entzündungshemmend.

- 200 g Graupen
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Dill
- 150 g Sauerrahm
- 3 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer

Graupen waschen, in Salzwasser 30–40 Minuten garen, dann abschrecken. Die Radieschen in feine Streifen hobeln. Den Dill waschen und fein hacken. Sauerrahm mit Weißweinessig mischen. Graupen, Radieschen und Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rehragout

> Wild aus der Region hat eine gute Ökobilanz.

- 800 g Rehfleisch (Schulter oder Brust)
- 1 Karotte
- 100 g Sellerieknolle
- 2 Zwiebeln
- 100 g Champignons
- 1 Stück Zitronenschale
- 2 Nelken
- 5 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Wacholderbeeren
- Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Rotwein
- 1/4 l Brühe
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Preiselbeere
- Zitronensaft nach Geschmack

Fleisch entbeinen und würfeln. Alle Gewürze in einen Teebeutel geben. Gemüse putzen, klein würfeln, Pilze in Scheiben schneiden. Fleisch in heißem Öl kräftig braun anbraten. Das Gemüse kurz mit anbraten. Tomatenmark zufügen und anrösten. Salzen, pfeffern, mit Rotwein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Gewürzbeutel dazugeben. Im geschlossenen Topf 20 Minuten schmoren. Die Gewürze entfernen. Weitere 45 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze schmoren bis das Fleisch weich ist. Im Dampfdrucktopf verkürzt sich die Zeit je nach Größe der Fleischwürfel auf etwa 20 Minuten. Das Fleisch in einer Servierschüssel warmstellen. Pilze in Butterschmalz anbraten. Die Soße pürieren, nach Wunsch mit etwas Stärke andicken. Mit Preiselbeeren und Zitronensaft abschmecken, Champignons dazugeben und das Fleisch mit der Soße vermischen.

Steckrüben-Lauch-Gemüse

> Ein fast vergessenes Gemüse.

- 750 g Steckrüben
- 1 Stange Porree
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 3 Lorbeerblätter
- 3 EL Rosinen
- Salz und Pfeffer

Die Steckrübe schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, Zwiebeln groß würfeln. Alles in Butter anschwitzen, Lorbeerblatt und Rosinen zugeben, salzen, mit 1/4 l Wasser aufgießen und 10 Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsensalat

> Eiweißreich, ballaststoffreich. Rezept eignet sich auch für Bohnen.

- 175 g Berglinsen, Belugalinsen oder Puy-Linsen
- 450 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Piment
- 1/2 TL Ingwer
- 1 Prise Nelken
- 2 TL Instant-Brühe oder Puy-Linsen
- 1–2 Tomaten
- 1–2 Äpfel
- 2 EL Öl
- 2–4 EL Essig
- 1 EL Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer

Linsen, Wasser, Lorbeerblatt, Piment, Ingwer, Nelken und Instant-Brühe in einem geschlossenen Topf aufkochen lassen und bei schwacher Hitze bissfest garen. Wenn die Linsen weich sind, übrigen Sud abgießen, Linsen auskühlen lassen. Tomaten und Äpfel (ungeschält) in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen, mit Essig, Öl, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchziehen lassen.



Pastinaken-Apfel-Creme

> Schmeckt Kindern. Ist eine Alternative zu Kartoffelbrei und passt sehr gut zu Schweinebraten oder Wild.

- 700 g Pastinaken
- 1 Prise Zimt
- 2 Äpfel
- 3 EL Saure Sahne
- 3 TL Butter
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Zucker
- Salz
- 1 Prise Kardamom

Pastinaken schälen, grob schneiden, in einem Topf mit Wasser 20 Minuten kochen, danach abtropfen lassen. Die Äpfel schälen, entkernen, würfeln. Äpfel in Butter andünsten, Zucker und Gewürze zugeben und weich garen. Äpfel, Pastinaken und Sahne mit dem Rührgerät glatt rühren, mit Salz und Petersilie abschmecken.

Shrub-Essigsirup auf Fruchtbasis

> Geeignet für jedes – auch nicht perfektes – Obst, von Rhabarber über Erdbeeren, Pflaumen, Quitten bis zu Äpfeln. Eignet sich als Salatdressing oder mit Mineralwasser gemischt als erfrischende Schorle.

- 1 Teil Früchte
- 1/2 – 3/4 Teil Zucker
- 1 Teil Essig

Früchte zerkleinern und mit Essig mischen. Verschlossen, dunkel und kühl 4 Wochen ziehen lassen. Bei harten Früchten kann der Essig heiß zu den Früchten gegeben werden. Dann die Flüssigkeit abseihen, filtern, Zucker zugeben und aufkochen. Sofort in saubere Flaschen füllen und weitere 2–3 Wochen dunkel und kühl lagern.



Bayerisches Risotto

> Khorasan-Weizen ist eine der ältesten Getreidesorten der Welt, er wird im Chiemgau unter dem Namen Perl-Chiemut angebaut und ist auch als „Bayerischer Reis“ bekannt.

- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- ca. 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Hände voll klein gewürfeltes Gemüse nach Jahreszeit
- 50 g Körnermischung
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 250 g Perl-Chiemut, Zartweizen oder Gerstengraupen
- 80–100 g geriebener Bergkäse
- 50 ml Weißwein

Die Zwiebel in Öl glasig dünsten, das Gemüse zugeben, etwas weiter dünsten, dann das Getreide zugeben und weitere 3–4 Minuten dünsten. Mit dem Wein ablöschen und 200 ml Brühe zugeben. Bei leichter Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, Brühe bei Bedarf nachgießen, bis die Körner weich sind. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Käses abschmecken. Körner und Nüsse in einer Pfanne vorsichtig rösten. Risotto mit dem Käse und der Körner-Nuss-Mischung bestreut servieren.

Besuchen Sie uns in 15 Beratungstellen in Bayern oder online.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Str. 5/V, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

Ernährung

Rezepte mit regionalen Lebensmitteln

Nah, natürlich,
selbstgemacht!



1. Auflage, Dezember 2024. Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier
Gestaltung: www.wormundmilde.de Bildnachweis: Freepik

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.