Pastinaken-Apfel-Creme

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

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

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

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 • 2 Hände voll klein gewürfeltes Gemüse nach Jahreszeit • 1 EL Rapsöl • 250 g Perl-Chiemut oder Zartweizen oder Gerstengraupen • 50 ml Weißwein • ca. 800 ml Gemüsebrühe • 2 EL Butter • 50 g Körnermischung • 50 g grob gehackte Nüsse • Salz • Pfeffer • 80–100 g geriebener Bergkäse

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

Steckrüben-Lauch-Gemüse

Ein fast vergessenes Gemüse.

750 g Steckrüben • 1 Stange Porree • 2 Zwiebeln • 2 EL Butter • 3 Lorbeerblätter • 3 EL Rosinen • Salz • 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 der zerlassenen Butter anschwitzen, Lorbeerblatt und Rosinen zugeben, salzen, mit ⅛ l Wasser aufgießen und 10 Min. bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Shrub-Essigsirup auf Fruchtbasis

Geeignet für jedes, auch für das nicht perfekte Obst, von Rhabarber über Erdbeeren, Pflaumen, Quitten bis zu Äpfeln. Eignet sich als Salatmarinade oder mit Mineralwasser gemischt als erfrischende Schorle.

1 Teil Früchte • 1 Teil Essig • ½–¾ Teil Zucker

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.

2. Auflage: Dezember 2019
Bildnachweis: Titel: Gestaltung: wormundlinke.de; Shutterstock: Rotkohl: winnond; Schwarze Johannisbeeren: Ivaschenko Roman; Dinkelähre: TMsara; Rapsöl: Andrey Eremin; Walnuss: itor; Erbsenschote: Fotolia - leno2010; Innenteil: Kräuter: Valentina Razumova/Shutterstock; Kartoffel: Paul Morley - Fotolia.com; Rote Bete: ilietus - stock.adobe.com; Linsen: Magdalena Ruseva - Fotolia.com; Äpfel: Xiangdong-Li - Fotolia.com; Kamut: Picture6ods - Fotolia.com; Beeren: guy - Fotolia.com

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

KDFB bewegen! Katholischer Deutscher Frauenbund

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Ernährung

Nah, natürlich, selbstgemacht!

Regionale Lebensmittel

Rezepte

WIR BERATEN UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

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. Sie können auch gerne an einem unserer Kochkurse teilnehmen.

Frühlingskräuter-Suppe

Reich an Antioxidantien.

150–250 g Brunnenkresse oder andere Kräuter • 400 g mehligkochende Kartoffeln • 30 g Butter oder Öl • ¾ l Hühner- oder Gemüsebrühe • Salz • 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 Min. weichkochen. Den Topf vom Herd nehmen, pürieren. Nochmals aufkochen lassen und mit dem Pürierstab aufschäumen, Sahne unterheben, 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 Min. backen.

Rehragout

Wild aus der Region hat eine gute Ökobilanz.

800 g Rehfleisch (Schulter oder Brust) • 1 Gelbe Rübe • 100 g Sellerieknolle • 2 Zwiebeln • 100 g Champignons • 1 Stück Zitronenschale • 2 Nelken • 5 Pfefferkörner • 1 Lorbeerblatt • 5 Wacholderbeeren • ½ Knoblauchzehe • 2 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • Salz • Pfeffer • 200 ml Rotwein • ¼ l Brühe • 1 EL Butterschmalz • 1 EL Preiselbeeren • 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 Min. schmoren. Die Gewürze entfernen. Weitere 45 Min. 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 Min.. 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.

Graupensalat mit Radieschen

Glucosinolate aus Rettich sind entzündungshemmend.

200 g Graupen *waschen, in Salzwasser weichgaren (30–40 Min.) und abschrecken.*
1 Bund Radieschen *in feine Streifen hobeln,* ***1 Bund Dill*** *waschen und feinhacken.*
150 g Sauerrahm *mit* ***3 EL Weißweinessig*** *mischen. Graupen, Radieschen und Dill dazugeben und mit* ***Salz*** *und* ***Pfeffer*** *abschmecken.*

Rote Bete Carpaccio

Ein raffinierter Wintersalat. Rüben gibt es inzwischen in vielen Farben und sie schmecken warm und kalt.

DRESSING: ***5 EL Essiggurken-Sud • 5 EL Weißweinessig • 4 EL Rapsöl • Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker***

Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren.

GEMÜSESALAT: ***1–2 Gelbe Rüben • 1–2 Petersilienwurzeln • 1 kleine Stange Porree • 5 Essiggurken***

Gemüse schälen und alles sehr fein würfeln. In das Dressing geben und 1–2 Std. ziehen lassen.

2–3 rohe Rote Beten *oder andere Rüben schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Auf einer Platte oder auf 4 Tellern anrichten. Leicht salzen und pfeffern. Etwas Dressing über den Roten Beten verteilen. Den Gemüsesalat darauf anrichten und nochmals kurz ziehen lassen.*
Zum Garnieren: fein geschnittener Schnittlauch

Linsensalat

Eiweißreich, ballaststoffreich. Rezept eignet sich auch für Bohnen.

175 g Linsen • 450 ml Wasser • 1 Lorbeerblatt • ½ TL Piment • ½ TL Ingwer • 1 Prise Nelken • 2 TL Instant-Brühe • 1–2 Tomaten • 1–2 Äpfel • 2 EL Öl • 2–4 EL Essig • 1 EL Petersilie gehackt • Salz • 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.