



# ZEIT ZUM KOCHA



So schmeckt's  
in Rottal-Inn

**DIREKT**  
vermarkter  
**ROTTALINN**



**Bayerischer  
Bauernverband**



[www.rottal-inn.de](http://www.rottal-inn.de)

**Wir Landfrauen!**

**engagiert • modern • aktiv**

**IMPRESSUM**

Zeit zum Kocha - So schmeckt´s in Rottal-Inn

©2020 – 2. Auflage; Alle Rechte vorbehalten  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
mit Landwirtschaftsschule Abteilung Hauswirtschaft, Pfarrkirchen

Semester 2017/2019

Bildnachweis: shutterstock.com

Projektbetreuung: Mia Goller, Falkenberg, [www.dorfratschen.de](http://www.dorfratschen.de)  
Layout: Andreas Biermeier, Triftern, [www.marketing-biermeier.de](http://www.marketing-biermeier.de)

Made in Rottal-Inn

# GRÜB GOTT

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten Pfarrkirchen  
mit Landwirtschaftsschule



Wie sagt der Volksmund so schön: Alles hat seine Zeit. Wir freuen uns, dass Sie gerade Zeit zum Lesen haben. Sie werden in diesem Büchlein erfahren, wann die rechte Zeit zur Ernte von saisonalem Obst und Gemüse ist. Dass es gar nicht so viel Zeit braucht, um gesund und schmackhaft zu kochen und dass es durchaus zeitgemäß ist, sich durch frische und abwechslungsreiche Küche gegen den Trend von Fertigprodukten und Plastikwahn zu stellen.

Unser schöner Landkreis Rottal-Inn verfügt noch über kleine bäuerliche Strukturen. So können wir uns über eine Vielfalt von konventionell oder biologisch erzeugten Lebensmitteln aus der Region freuen. Wir müssen nur wieder lernen, diese zu nutzen. Dieses kleine Buch soll ein Anstoß sein, es soll einfache Rezepte vermitteln und Tipps geben zum natürlichen Umgang mit Lebensmitteln. Und es soll Lust machen, zu kochen.

Die Idee zu diesem Projekt kam von den Landfrauen Rottal-Inn. Wir wollten etwas Positives schaffen, einen Impuls geben, um junge Menschen vom Kochen zu begeistern. Es war ein großes Glück, dass die Studierenden der Landwirtschaftsschule Abteilung Hauswirtschaft in Pfarrkirchen sich gleich für das Projekt begeistern konnten. Gemeinsam hat man sich Gedanken zum Einkauf von Lebensmitteln, zum Konsumverhalten in Bezug auf Müllvermeidung, Regionalität und Fertigprodukten gemacht.

Was wir gemeinsam erarbeitet haben, halten Sie nun in Händen. Wir hoffen, Sie haben damit eine gute Zeit.

Herzlichst



*Lidwina  
Kainz*

Stellvertretende Schulleitung  
Landwirtschaftsschule  
Abteilung Hauswirtschaft  
Pfarrkirchen



*Paula  
Hochholzer*

Kreisbäuerin  
Vorsitzende Landfrauenverein  
Rottal-Inn



# FRÜHJAHR

MÄRZ, APRIL, MAI

## Kohlgemüse:

- Kohlrabi

## Blattgemüse:

- Blattsalat      · Spinat
- Kresse          · Rucola

## Wurzel- und Knollengemüse:

- Radieschen

## Dauerkulturen:

- Rhabarber      · Spargel

## Zwiebel- & Lauchgemüse:

- Frühlingszwiebeln

## Kräuter:

- Bärlauch
- Schnittlauch

## Obst:

- Erdbeeren
- Holunderblüten



Gekochte Salate ziehen besser durch, wenn sie mit einer warmen Brühe angemacht werden. Bei Roh- oder Feinkost-Salaten kann man gerne die Mayonnaise mit Tomatenmark oder Chilisauce kombinieren. Als Topping gibt es knusprig gebratenen Speck, Mini-Schnitzel oder Pilze.



**Frühlingszwiebeln** machen sich gut im Kartoffel- oder Wurstsalat. Frische **Petersilie** bringt Farbe und Geschmack in jedes Gericht. **Rucola** und **Bärlauch** dürfen in der modernen Küche nicht mehr fehlen. Sie eignen sich für ein leckeres Pesto oder Risotto. Ein Pasta-Gericht oder eine selbst gemachte Pizza, verfeinert mit Rucola und Bärlauch schmecken hervorragend. Bärlauch kann man auch unter Kartoffelsalat oder Spätzle mischen oder als Suppe verkochen.

**Spargel** ist das Gericht des Frühlings schlechthin! Ab April gibt es ihn schon regional zu kaufen. Liebhaber genießen ihn nicht nur als Suppe, mit Schinken, Kartoffeln und Sauce Hollandaise, sondern auch zu Schnitzel, Steaks, Eiern, als Risotto, als Tarte, zu Fisch oder auf Toast mit Käse überbacken. Gekocht im Salat oder ganz klassisch auf dem Teller in Kombination mit Erdbeeren angerichtet, beschert er uns ein ganz neues Geschmackserlebnis.

Endlich Frühling! Die Vögel zwitschern und im Garten fängt es wieder an zu sprießen. Regionales Gemüse kommt jetzt frisch auf den Tisch. Mit **Radieschen, Schnittlauch und Kresse** schmeckt eine Brotzeit gleich nach Frühling! Mit ihnen zaubert man einen herrlichen Dip für den ersten Grillabend, für Gemüsesticks, einen Brotaufstrich oder eine Beilage zur Ofenkartoffel.

Knackige **Blattsalate** mit frischen Kräutern wie **Schnittlauch** und **Petersilie**, verfeinert mit **Frühlingszwiebeln** und raffinierte Dressings machen jetzt richtig Appetit! Die klassische Salatsauce besteht aus Essig, Salz und Zucker sowie Öl. Verfeinert werden kann das Dressing mit Senf, Pfeffer, fein gewürfelter Zwiebel, fein geschnittenen Kräutern, Knoblauch oder Zitronensaft. Öl kann durch Sahne, saure Sahne oder Joghurt ersetzt werden.

## SPARGEL RISOTTO

FÜR 4 PERSONEN



- Zutaten**
- 1 Knoblauchzehe,
  - 1 klein gewürfelte Zwiebel
  - 50 g Butter
  - 250 g Risotto Reis
  - 500 g weißen oder grünen, geschälten Spargel
  - 750 ml Gemüsebrühe
  - 125 ml trock. Weißwein
  - Salz und Pfeffer
  - 50 g geriebenen Parmesan, gehackte Petersilie
  - ½ Bio Zitrone

**1 Knoblauchzehe, 1 klein gewürfelte Zwiebel in 30 g Butter** andünsten. **250 g Risotto Reis und 500 g weißen oder grünen, geschälten Spargel** (roh in ca. 1 cm Stücken schneiden) dazu geben. Unter beständigem Rühren den Reis glasig werden lassen, die Körner sollen vollständig vom Fett überzogen sein. Nach und nach unter Rühren **750 ml Gemüsebrühe und 125 ml trock. Weißwein** zugießen; die nächste Menge erst dazu gießen, wenn die vorherige vom Reis ganz aufgenommen wurde. Garzeit etwa 35 Min. Biss- und Geschmackstest machen. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. **20 g kalte Butter, 50 g geriebenen Parmesan, gehackte Petersilie** und Abrieb ½ Bio Zitrone locker untermischen.





## RHABARBERKUCHEN MIT BAISER HAUBE



Frischer **Spinat** ist nicht nur gesund, sondern auch sehr vielseitig! Skeptiker lassen sich vielleicht überzeugen von: Tortellini mit Spinat und Ricotta, Spinatspätzle, Risotto mit Spinat, Spinat als Beilage zu Fisch und Fleisch oder mit anderen Gemüsesorten mit Käse überbacken. Er sorgt für Farbe auf dem Teller, denn das Auge isst bekanntlich mit!

Der **Kohlrabi** ist das erste Kohlgemüse im neuen Jahr. Er schmeckt als kräftige Suppe zu Semmelknödeln und mit **Petersilie** verfeinert oder -bissfest gegart- als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten. Roh als „Fingerfood“ und mit einem herzhaften Dip kann man auch Kinder vom Kohlrabi überzeugen.

**Rhabarber** schmeckt im Kuchen oder als Kompott zu Mehlspeisen oder Desserts wie z. B. Vanillecreme. Ein Rhabarberkuchen mit Baiser Haube ist ein beliebtes, klassisches Rezept.

**Erdbeeren** sind gesund und vielseitig. Ob einfach zum Naschen oder zu Eis, in Nachspeisen, mit Naturjoghurt oder Quark, im Cocktail oder der Bowle, gerne auch in Salaten oder als Kuchen oder Torte. Frische Erdbeermarmelade, auch in Kombination mit Rhabarber: Ein Genuss!



Aus duftenden **Holunderblüten** kann man ganz einfach Sirup zubereiten. Mit Wasser verdünnt, schmeckt er sehr erfrischend, nicht zu vergessen im Longdrink Hugo! Ein Holunderblütengelee macht sich gut auf dem Butterbrot und frische Holunderkücherl, die Rispen in dicken Pfannkuchenteig getaucht und in Fett herausgebacken, mit Puderzucker bestreut, sind ein Gedicht!



**Zutaten**

150 g Butter  
 125 g & 175 g Zucker  
 1 Päck. Vanillezucker  
 5 Eier  
 150 g Mehl  
 1,5 TL Backpulver  
 75 g Stärkemehl  
 Semmelbrösel  
 600 g Rhabarber  
 Salz  
 50 g gemahlene Mandeln  
 1 EL Zitronensaft

**150 g Butter, 125 g Zucker, 1 Päck. Vanillezucker, 2 Eier und 3 Eigelb** schaumig rühren. **150 g Mehl** mit **1,5 TL Backpulver** vermischen und **75 g Stärkemehl** untermengen. Den Teig in eine gefettete und mit Semmelbrösel bestreute Springform füllen. **600 g geschälten Rhabarber** in ca. 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden, Teig belegen und nach Geschmack zuckern. Bei 180°C ca. 25 Minuten backen. Inzwischen **3 Eiweiß** mit **einer Prise Salz** zu Schnee schlagen. **175 g Zucker** unterrühren, **50 g gemahlene Mandeln** und **1 EL Zitronensaft** untermengen. Kuchen kurz aus dem Ofen nehmen, Baiser Masse darauf streichen und ca. 20 Minuten weiterbacken.

## FERTIGPRODUKTE, FERTIGGERICHTE



Kein aufwendiges Gemüseschneiden, kein langes Kochen, wenig Abwasch und ruck-zuck ein warmes Gericht: Fertigprodukte sind im Trend und der Konsum ist stetig steigend.

Musste man früher für eine gute Brühe erst jede Menge Gemüse schnippeln oder Suppenfleisch aufsetzen, reißt man heute nur noch eine kleine Tüte auf und gibt das Pulver in kochendes Wasser. Das Angebot reicht von Suppen- und Soßenpulvern, fertigen Backmischungen, Tiefkühlpizzen, fertigen Pastagerichten, Eintöpfen in Konserven bis zur kompletten Mahlzeit in der Aluschale.

Mit einem Blick auf die Zutatenliste kann einem aber schnell der Appetit vergehen. Um einheitlichen Geschmack zu liefern, muss die Industrie Geschmacksverstärker, Verdickungsmittel, Farbstoffe, Emulgatoren, Hefeextrakte, Zitronensäure, Konservierungsstoffe, Zucker und andere Süßungsmittel, Bindemittel und mehr einsetzen. Für die Gesundheit kann das mit der Zeit fatale Folgen haben: Lebensmittelunverträglichkeiten, Nährstoffmangel.



# SOMMER



JUNI, JULI,  
AUGUST

## Fruchtgemüse:

- Zucchini
- Paprika
- Gurken
- Tomaten
- Auberginen
- Zuckermais

## Blattgemüse:

- Blattsalat
- Radicchio
- Mangold

## Wurzel – & Knollengemüse:

- Stangensellerie
- Fenchel

## Hülsenfrüchte:

- Erbsen
- Bohnen

## Kräuter

## Obst:

- Kirschen
- Brombeeren
- Heidelbeeren
- Stachelbeeren
- Rote Johannisbeeren
- Aprikosen
- Himbeeren

Es ist Sommer: Die Tage werden länger und das heimische Angebot an Obst und Gemüse wird immer größer! Nicht nur die Natur strahlt vor Kraft. Auch wir fühlen uns im Sommer vitaler und kräftiger. Vielleicht liegt es ja an dem reichhaltigen Angebot an natürlichen Vitaminen in dieser Jahreszeit!

Ein wahres „Superfood“ sind unsere **heimischen Beeren, Kirschen und Aprikosen**. In selbstgemachten Marmeladen, Kuchen und Torten werden sie nicht nur von Kindern geliebt. In Naturjoghurt, Quark oder Milch zaubern sie im Nu natürlichen Fruchtgeschmack in die Nachspeise und der Zuckergehalt kann selbst gewählt werden. Zum Vergleich: In einem gekauften Erdbeeryoghurt von 150 g liegt der gesetzliche Mindestfruchtanteil bei sechs Prozent, also neun Gramm Erdbeere (eine mittelgroße Erdbeere wiegt ca. 22 g). Beeren und

Kirschen lassen sich hervorragend einfrieren und bei Bedarf das ganze Jahr über verwenden.

Frisches Fruchtgemüse, wie **Zucchini, Tomaten, Paprika und Aubergine**, lassen sich gut miteinander kombinieren und sorgen so für Abwechslung auf dem Tisch. Auch beim Grillen ist Gemüse gefragt. Es darf auf keinem Antipasti-Teller fehlen. Als warme Beilage sind sie im Ratatouille oder Ofengemüse zu finden. Die Tomate kann alles und ist im gekochten Zustand sehr wertvoll, da das „Lycopin“ beim Erhitzen herausgelöst wird. Reife Tomaten haben den höchsten Gehalt, was sich in Dosentomaten, die hauptsächlich sehr reife Tomaten enthalten, widerspiegelt. Ob als Salat, auf dem Brot oder Bruschetta, als Tomatenbutter oder Chutney, auf der Pizza, als Suppe oder Pastasauce. Die verschiedenen Sorten der Tomate bieten viele Möglichkeiten und Rezepte gibt es für jeden Geschmack. Eine Tomatensauce lässt sich gut bevorraten für die kühlen Jahreszeiten.

**Gurke und Paprika** sind beliebt als Salat und als „Fingerfood“ mit Dip. Gefüllt oder als Suppe überzeugen sie beide: die Paprika warm, die Gurke kalt.



## FISCH AUF PAPRIKAGEMÜSE

FÜR 4 PERSONEN

### Zutaten

- 1 EL Öl
- 80 g Speckwürfel
- ½ Zwiebel
- 300 g bunte Paprika
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 200 g gewürfelten Tomaten
- Fisch (4 Filets, je 200 g)

1 EL Öl erhitzen und 80 g Speckwürfel anbraten. Dazu ½ Zwiebel und 300 g bunte Paprika kurz mitbraten, sofort mit 150 ml Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Das Ganze nach Belieben mit Salz, Pfeffer und fein geschnittener Petersilie würzen und mit 200 g gewürfelten Tomaten verrühren. Nun das Ganze nur noch mit dem Fisch (4 Filets, je 200 g) in eine feuerfeste Form geben und bei 180°C, 20 Min im Ofen garen. Dieser Fischauflauf lässt sich auch mit anderen Gemüsesorten variieren.



Ein echter Allrounder ist die **Zucchini**. Sie hat wenig Eigengeschmack, das macht sie so vielseitig. Es gilt: je kleiner, umso feiner! Sie überzeugt als Suppe, Beilage zu Fisch und Fleisch, auf dem Grill und als Ofengemüse, gefüllt mit Hackfleisch und Käse oder als Auflauf mit der Kartoffel. Eingemacht als Sauergemüse passt sie zu jeder Brotzeit. Sogar im Kuchen schmeckt sie und macht ihn saftig.

Fast in Vergessenheit geraten ist **Mangold**. Als Gemüsebeilage wird er zubereitet wie Spinat. In der mediterranen Küche ist der **Stangensellerie** zu Hause. Sein Geschmack macht sich gut in einer „Minestrone“ (italienische Gemüsesuppe). Als Rohkoststicks mit einem Dip, kann sich der Stangensellerie zu Karotte und Kohlrabi gesellen.

Wegen des hohen Anteils an Eiweiß und Ballaststoffen sollten **Bohnen und Erbsen** regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Wie wär's mal mit einem deftigen Bohneneintopf oder Erbsensuppe mit Würstel? Als Beilagen zu verschiedenen Fleisch- oder Fischgerichten oder als Salat lassen sie sich prima servieren. Beide Gemüsesorten kann man gut in der Tiefkühltruhe aufbewahren. Wer Fencheltee nicht mag, wird bestimmt von **Fenchel** im Ofengemüse oder fein gehobelt als Salat angenehm überrascht sein.



## FRUCHTIGER FENCHELSALAT

FÜR 6 PERSONEN



### Zutaten

2 Knollen Fenchel  
2 Äpfel, Pfirsiche oder Orangen  
Kleines Päckchen Cashewkerne  
1 kleines Glas Oliven  
1 EL Balsamico  
2 EL Olivenöl  
½-1 TL Honig,  
Saft und Schale einer Bio Orange  
oder etwas Apfelsaft, Salz und  
Pfeffer, Fenchelgrün

**2 Knollen Fenchel** fein hobeln, Herzstück herauschneiden und auf Platte oder Tellern anrichten, **2 Äpfel oder Pfirsiche** in Scheiben geschnitten oder auch **Orangen** filetieren und auf dem Fenchel verteilen. **Kleines Päckchen Cashewkerne** grob hacken, **1 kleines Glas Oliven** in Scheiben geschnitten darauf verteilen. Das Dressing verrühren und darüber geben: **1 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl, ½-1 TL Honig, Saft und Schale einer Bio Orange oder etwas Apfelsaft, Salz und Pfeffer, Fenchelgrün fein geschnitten.**

Die vielen **Kräuter**, die es jetzt gibt, peppen jedes Gericht auf. In Cocktails oder Getränken überzeugen sie mit ihrer Frische! Aus getrockneten Kräutern kann man ganz einfach Kräutersalz selber machen. Eingefroren hat man auch im Winter etwas von ihnen.

## HIER EIN PAAR KRAUTERIDEEN FÜR IHREN EINSATZ IN DER KÜCHE

**Petersilie** ⇒ Kartoffeln, Karotten, Semmelknödel, Salat

**Bohnenkraut** ⇒ Bohnen

**Basilikum** ⇒ Tomaten, Pizza

**Thymian** ⇒ Zucchini, Kartoffeln, Feta, Tomaten, Oliven

**Rosmarin** ⇒ Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Gemüse

**Oregano** ⇒ Pizza, Tomatensuppe

**Majoran** ⇒ Pizza, Bolognese, Tomaten, Fleisch-, Gemüse-,  
Getreidepflanzlerl

**Liebstöckel** ⇒ Suppe, Salat

**Zitronenmelisse** ⇒ Getränke, Desserts und zu Gemüse, Salate.

## GESCHMACK



Der menschliche Geschmackssinn bildet sich bereits im Kleinkindalter aus. Viele junge Familien ernähren sich leider überwiegend von Fertiggerichten. Egal ob Grießbrei, Suppe, Pfannkuchen, Bratenfix oder Pizza. Wer mit Fertiggerichten aufgewachsen ist, wird sich als Erwachsener schwer für frisches Obst und Gemüse begeistern lassen. Es drohen gesundheitliche Probleme wie Übergewicht.

Zugegeben – selbst zu kochen ist zeitaufwendig! Doch kommt es auch immer darauf an, was man kocht. Es gibt viele einfache und dennoch wertvolle Gerichte, die rasch zubereitet sind. Wem dennoch die Zeit fehlt, um Gemüse zu schnippeln, nimmt als Alternative Gemüse aus dem Tiefkühlfach (notfalls geht's auch aus der Dose). So hat man dann wirklich fix Gemüse auf dem Tisch und bestimmt selbst, wie viel Salz und Fett dabei sind!

Übrigens macht Kindern das Kochen Spaß. So werden die Kleinen ganz einfach für gesunde Lebensmittel sensibilisiert.

# DIREKT vermarkter ROTTALINN

So schmeckt's daheim!



Verein für ein bäuerliches Rottal-Inn e.V. – Mit ihrem vielfältigen Angebot garantieren die heimischen Direktvermarkter ihren Kunden stets frische und schmackhafte Lebensmittel aus der Region. Allen umwelt- und gesundheitsbewussten Verbrauchern bieten die DIREKTVERMARKTER ROTTAL-INN beste Qualität heimischer Produkte.

## Unsere DIREKTVERMARKTER ROTTAL-INN:

**Bernatzöder Hofkas**, Tann - Zimmern  
**Imkerei Biermeier Siegfried**, Bad Birnbach  
**Eggenfeldener & Pfarrkirchener Bauernmarkt**  
**Eder Kamerunschafzucht**, Dietersburg  
**Engel Naturbrennerei**, Schönau  
**Fuchsgruber – Spanferkel**, Falkenberg  
**Garnecker Galloways**, Taubenbach  
**Gausberg Biohof**, Massing  
**Giglerhof**, Bad Birnbach  
**Greineder's Imkerei**, Postmünster  
**Gruber Ei**, Bayerbach  
**Gutshof Polting – Lamm, Wild**, Neuhofen  
**Hausberg Biohof**, Egglham  
**Hauser's Milchtankstelle**, Hebertsfelden  
**Heimat Ei**, Wurmansquick

## Unsere DIREKTVERMARKTER ROTTAL-INN:

**Heller Wagyu-Weide**, Wurmansquick  
**Hofer's Milchtankstelle**, Obergrasensee  
**Gemüse Lirsch**, Triftern  
**Geflügelhof Anton Maller**, Gangkofen  
**Ortner's Hofladen**, Bad Birnbach  
**Plattner Hofmetzgerei**, Egglham  
**Reil – Eierfrischdienst**, Wurmansquick  
**Reitberger Erdbeeren & Christbäume**, Pfarrkirchen  
**Ritzinger Hof**, Tann  
**Schemmer Hofbauernhof**, Wurmansquick  
**Geflügelhof Schenkermeier**, Pfarrkirchen  
**Land.Luft Leberfing**, Roßbach - Münchsdorf  
**Landgasthof Schwinghammer**, Massing  
**Speckner Elfriede**, Triftern  
**Stallhofer Biohennen**, Schönau  
**Steinhuber Bio-Schwein**, Bad Birnbach  
**Süße Manufaktur**, Pfarrkirchen  
**Bio Biene Bioimkerei Thanner**, Eggenfelden  
**Wagyu Spezialitätenverm. Wagerer**, Triftern  
**Weber Fünf - Alpakaprodukte**, Falkenberg  
**„Weiß'n Hof“ Familie Brodschelm**, Simbach a. Inn  
**Wieland Hofbrennerei**, Stubenberg  
**Biohof-Wimmer**, Pfarrkirchen

Folgen Sie uns:

 [www.facebook.com/direktvermarkter](https://www.facebook.com/direktvermarkter)

 [www.instagram.com/direktvermarkter](https://www.instagram.com/direktvermarkter)



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Wirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums

[www.direktvermarkter-rottal-inn.de](http://www.direktvermarkter-rottal-inn.de)



# HERBST

SEPTEMBER, OKTOBER,  
NOVEMBER

## Kohlgemüse:

- Spitzkohl
- Rosenkohl
- Blumenkohl
- Broccoli
- Wirsing

## Blattgemüse:

- Blattsalate

## Wurzel - & Knollengemüse:

- Steckrüben
- Meerrettich

## Zwiebel - & Lauchgemüse:

- Zwiebeln

## Beerenobst/ Obst:

- Trauben
- Zwetschgen
- Holunder
- Quitten
- Äpfel
- Birnen

## Nüsse Pilze



Wenn die Tage allmählich wieder kühler werden, die Blätter sich färben und die tieferstehende Sonne unsere Natur golden strahlen lässt, dann ist Herbst! Reichlich regionales Obst und Gemüse mit der geballten Kraft des Sommers gibt es nun zu ernten.

Der **Spitzkohl** schmeckt hervorragend als kräftiger Krautsalat zu Gegrilltem, zu Schweinsbraten oder Schweinshaxen. Bunter Krautsalat mit Tomaten, Gurke, Paprika in Essig-Öl-Marinade oder als Gyroskrautsalat bringt Abwechslung auf dem Tisch.

**Rosenkohl, Blumenkohl und Broccoli** sind eine beliebte Beilage für Aufläufe, zu Fleischgerichten und zu Fisch. Beim Dünsten behält das Gemüse seine schöne Farbe und die Nährstoffe werden somit geschont. Blumenkohl und Broccoli eignen sich gut für eine Suppe.

Eine sehr schöne Variante bietet der Blumenkohl in einer Panade.

Geriebener **Meerrettich** peppt nicht nur kalten Braten oder Würstel auf, auch in einer Suppe macht er sich gut.

Die **Zwiebel** braucht man in der Küche das ganze Jahr über. Im Herbst geerntet, dunkel, kühl und trocken gelagert, ist sie ideal zur Bevorratung geeignet. Sie bringt gedünstet auch zusätzliche Süße ins Essen.



## BROCCOLI - ROHKOST - SALAT

FÜR 4 PERSONEN



- |                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Zutaten</b>         | <b>300 g Broccoli Röschen, 1 rote Paprika, in Stücken, 1 Apfel, geviertelt, 30 g Pinienkerne, 25 g Olivenöl, 15 g Obstessig, 1 TL Honig, 1 TL Senf, alle Zutaten in einem Zerkleinerer mixen, durchgezogen entwickelt der Salat seinen herrlichen Geschmack.</b> |
| 300 g Broccoli Röschen |  |
| 1 rote Paprika         |  |
| 1 Apfel                |  |
| 30 g Pinienkerne       |  |
| 25 g Olivenöl          |  |
| 15 g Obstessig         |  |
| 1 TL Honig & 1 TL Senf |  |

Die erwähnten Kohlgemüsearten, sowie auch der Wirsing lassen sich blanchiert gut im Tiefkühlfach bevorraten. Mit den großen Blättern vom Wirsing kann man Kohlrouladen machen. **Wirsing** als Rahmgemüse mit Kartoffeln passt hervorragend zu gekochtem Rindfleisch. Dazu noch eine Béchamelsoße mit frischem Meerrettich, dann ist die Mahlzeit vollendet.





## MEERRETTICHSCHAUMSUPPE

FÜR 4 PERSONEN

**Zutaten**  
 2 kleine Zwiebeln  
 1 kleine Kartoffel  
 ½ Stange hellen Lauch  
 1 kleines Stück Sellerie  
 5 helle Champignons  
 1 EL Butter  
 120 ml Weißwein  
 800 ml Brühe  
 1 EL Meerrettich  
 150 ml Sahne  
 Salz und Pfeffer

**2 kleine Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Ebenso **1 kleine Kartoffel** schälen, waschen und würfeln. **½ Stange hellen Lauch** halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Ebenso **1 kleines Stück Sellerie** schälen und würfeln. **5 helle Champignons** schälen und die braunen Lamellen entfernen. **1 EL Butter** in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Sellerie und Kartoffeln darin andünsten. Lauch und Champignons danach dazugeben und mit **120 ml Weißwein** ablöschen. Anschließend **800 ml Brühe** dazugeben und im geschlossenen Topf 20 Minuten garen lassen. **1 EL Meerrettich** und **150 ml Sahne** zur Suppe geben und kurz aufkochen lassen. Danach fein pürieren, mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.



## EINFACHER PFANNKUCHENTEIG

**Zutaten**  
 500 ml Milch  
 3 Eier  
 ½ TL Salz  
 300 g Mehl  
 etwas Fett

**500 ml Milch, 3 Eier, ½ TL Salz** gut verrühren, **300 g Mehl** gut unterrühren und nach einer Wartezeit von 30 Minuten in einer Pfanne **mit etwas Fett** ausbacken. Das Rezept lässt sich auch in eine pikante Variation mit Wurst, Käse und vorgegartem Gemüse abwandeln.



Regionales Obst gibt's gerade im Herbst zu Genüge: **Zwetschgen** für einen Datschi oder für einen Zwetschgenröster zum Kaiserschmarrn, auch für Pflaumenmus und gedörnte Pflaumen werden sie gern verwendet. **Holunder und Quitten** eignen sich zum Entsaften, für Likör oder ein Gelee.

**Äpfel oder Birnen** sind als Kompott, im Kuchen oder als Saft sehr beliebt und gesund. Der geringe Arbeitsaufwand wird mit ehrlichem Geschmack belohnt! Wählt man die richtigen Sorten, lassen sie sich gut bevorraten. So kann man auch im Winter jederzeit „sein“ Apfelmus mit den Lageräpfeln zubereiten. Guter Begleiter zum Apfelmus sind Kartoffelpuffer, Pfannkuchen oder Kaiserschmarrn.

Außerdem schenkt uns der Herbst noch Haselnüsse und Walnüsse. In Kuchenrezepten und der Weihnachtsbäckerei sind sie nicht wegzudenken, ebenso wie im Frühstücksmüsli. Nüsse stecken voller Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und wertvoller Fettsäuren.

## VORRATSHALTUNG



Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten machen viel Arbeit aber auch viel Freude! Deshalb möchten wir lange etwas davon haben. Die Vorratshaltung macht's möglich. Saisonales Obst und Gemüse wird erst im reifen Zustand geerntet und hat deshalb einen höheren Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen. Einkochen, Einlegen, Trocknen und Einfrieren, der Herbst ist genau die richtige Zeit, um Vorräte anzulegen. Wer selber einmacht oder einweckt, vermeidet Müll und weiß, was drin ist. Man braucht keine Zusatz- und Konservierungsstoffe wie die Lebensmittelindustrie! Das bevorratete Obst und Gemüse soll zum tatsächlichen Speiseplan und zum Geschmack der Familie passen.



# WINTER

DEZEMBER, JANUAR,  
FEBRUAR



## Kohlgemüse:

- Chinakohl
- Grünkohl
- Blaukraut
- Weißkraut

## Blattgemüse:

- Chicorée
- Endivien
- Feldsalat

## Zwiebel - & Lauchgemüse:

- Zwiebeln
- Lauch



## Fruchtgemüse:

- Kürbis

## Wurzel - & Knollengemüse:

- Pastinaken
- Sellerie
- Kartoffeln
- Karotten
- Schwarzer Rettich
- Schwarzwurzeln
- Rote Beete
- Süßkartoffeln
- Petersilienwurzel

## Obst:

- Äpfel
- Birnen

Die Tage werden kürzer, die bunten Blätter weniger und die Natur zieht sich zurück. Es finden sich nur noch wenige frostunempfindliche Gemüsesorten im Garten. Jetzt hat man Lust auf Gerichte, die von innen wärmen. Besonders beliebt sind Suppen und Eintöpfe. Diese lassen sich gut einfrieren, sind bei Bedarf schnell aufgetaut und man spart sich so ein Fertigprodukt.

Eine **Kürbissuppe** kann so vielfältig sein: Mit Kartoffel sättigt sie, ein Apfel macht sie fruchtig, Kokosmilch und Ingwer exotisch und Chili und Cayenpeffer peppen sie zusätzlich auf. Rezepte für Eintöpfe findet man für jedes Gemüse, auch für **Grünkohl**, den man jetzt bekommt. In einer Rindfleischsuppe oder klaren Gemüsesuppe darf **Wurzelwerk** nicht fehlen. Dazu gehören Karotte, Lauch, Sellerie und Petersilie. Dieses Wurzelgemüse ist sehr vielseitig zu verwenden: In einer Kartoffelsuppe, in einer Bolognese, zu gedünstetem Fisch,

in Eintöpfen und als Suppen- und Soßengrundstock. Mit diesem Suppengrundstock kann man sehr gut die gekörnte Brühe ersetzen, in der häufig Geschmacksverstärker vorkommen:

## SUPPEN- UND SOßENGRUNDSTOCK



### Zutaten

700g Gemüse in Stücken:  
z. B. Karotten, Sellerieknolle,  
Lauch, Weißkraut,  
Petersilienwurzel,  
Liebstöckel, 100 g Salz

Gemüse putzen und waschen. Alles in einen Mixer oder mit der Küchenmaschine gut zerkleinern. Salz untermischen. Schön vermengt kann man diese frische Mischung in ein sauberes Schraubglas geben. Im Kühlschrank bis zu zwei Wochen haltbar.

**Endivien, Chinakohl, Chicorée und Feldsalat** sind unsere heimischen Salate im Winter. Mit einem Honig-Senf-Dressing überzeugen der bittere aber gesunde Endiviensalat und Chicorée. Chinakohl mit einem Apfel-Orangen-Dressing schmeckt exotisch fruchtig. Grob geschnitten und zusammen mit Karotten und Lauch nur kurz gebraten, abgeschmeckt mit Sesam und Sojasoße, hat man ruck-zuck ein gesundes asiatisches Gemüse zu Fisch, Garnelen, Hähnchen oder Schweinefleisch.

**Feldsalat** mit Obst in Kombination mit Pinien- oder Sonnenblumenkernen und Walnüssen versorgt uns auch im Winter mit wertvollen Vitaminen.

**Blaukraut und Weißkraut** sind nicht nur als Salat beliebt, sondern auch gedünstet als Blaukraut oder Bayrisch Kraut zu deftigen Braten und Geflügel. Als Rohkost in Kombination mit Äpfeln, Orangen und Nüssen kann man aus Blaukraut und Weißkraut im Handumdrehen etwas Gesundes für 4 Personen zaubern:



## BLAUKRAUT-ROHKOST



### Zutaten

400 g Blaukraut,  
1 Schalotte oder ½ Zwiebel,  
1 Birne oder Apfel  
10 g Honig,  
1 TL Kräuter-Salz & ¼ TL Pfeffer,  
30 g Balsamico, 30 g Apfelsaft,  
40 g Rapsöl,  
bis zu 50 g Walnuss-Hälften

**400 g Blaukraut, 1 Schalotte oder ½ Zwiebel, 1 Birne oder Apfel** (geschält, ohne Kernhaus) putzen, vierteln, fein hobeln oder zerhacken. Dazu **10 g Honig, 1 TL Kräuter-Salz, ¼ TL Pfeffer, 30 g Balsamico, 30 g Apfelsaft, 40 g Rapsöl, bis zu 50 g Walnuss-Hälften** - teils hacken, teils zum Garnieren.



## OFENGEMÜSE FÜR 4 PERSONEN

### MIT MOZZARELLA-BÄLLCHEN

Auch alte Gemüsesorten wie **Pastinake, Petersilienwurzel, Schwarzwurzel und Süßkartoffel** können hier beliebig dazugegeben werden:

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Zutaten</b>                   | <b>300 g Rote Beete</b> schälen und in grobe Scheiben schneiden. <b>100 g gelbe Rüben</b> schälen und längs halbieren, <b>100 g Paprika</b> putzen und in breite Streifen schneiden. <b>400 g Fenchel oder Süßkartoffeln</b> in Viertel oder in grobe Scheiben schneiden.  |
| 300 g Rote Beete                 | <b>50 g Schalotten</b> und <b>1 Knoblauchzehe</b> längs halbieren. <b>1 EL Honig</b> mit <b>3 EL Rapsöl</b> vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.   |
| 100 g gelbe Rüben                | Das Gemüse in eine Schüssel geben, die Marinade darüber verteilen, zudecken, durchschütteln und auf ein tiefes Backblech verteilen.  |
| 100 g Paprika                    | Bei 200 Grad im Ofen bei Unter- und Oberhitze ca. 30 Minuten (je nach Größe der Stücke) garen.   |
| 400 g Fenchel oder Süßkartoffeln | Nach dem Garen das Gemüse auf einer Platte mit Rucola anrichten, die <b>250 g Mozzarella-Bällchen</b> und <b>2 EL Pinien-Kerne</b> gleichmäßig verteilen und mit einem <b>2-3 EL milden Weißweinessig</b> beträufeln. Dazu schmeckt kräftiges Brot und ein frischer Dip aus <b>Sauerrahm, Joghurt oder Quark</b> . |
| 1 Knoblauchzehe                  |  |
| 1 EL Honig                       |  |
| 3 EL Rapsöl                      |  |
| Salz und Pfeffer                 |  |
| Rucola                           |  |
| 250 g Mozzarella-Bällchen        |  |
| 2 EL Pinien-Kerne                |  |
| 2-3 EL Weißweinessig             |  |
| Brot                             |  |
| Sauerrahm, Joghurt oder Quark.   |  |

Die **Kartoffel** kann man das ganze Jahr über einkaufen. Sie ist ein wunderbarer Verwandlungskünstler. Ein einfacher Kartoffelbrei ist leicht aufzupeppen: Zu einem mediterranen Kartoffelbrei (mit Olivenöl, Parmesan und Rosmarin), als Kartoffel-Erbsen-Püree oder als Kartoffelbrei mit Käse überbacken (in einer gebutterten Auflaufform oder Blech, mit Käse bestreut und goldbraun gebacken). Mit Rote Beete wird der Kartoffelbrei zum Blickfang auf dem Teller.

Die **Rote Beete** ist vielseitig zu verwenden. Sie eignet sich gut als Rohkostsaft, Rohkostsalat mit Äpfeln oder als gekochter Salat mit Essig-Öl-Marinade und Kümmel. Auch in Eintöpfen (zusammen mit Weißkraut und Kartoffeln) oder als Ofengemüse überzeugt sie uns.

Jetzt im Winter werden Grünkohl, Petersilienwurzel, Karotten, Zwiebeln und Lauch am besten gedünstet. Und Rote Beete ideal gedämpft oder in Wasser gekocht.



## WEIßKRAUTEINTOPF FÜR 4 PERSONEN

### MIT HACKFLEISCH UND KARTOFFELN

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Zutaten</b>                      | <b>½ Weißkrautkopf</b> in Streifen schneiden oder hobeln. <b>500 g Hackfleisch</b> anbraten. Wenn das Fleisch krümelig braun ist, die Weißkrautstreifen dazu geben und alles weiter durchbraten, bis das Weißkraut gerade noch bissfest ist. Würzen mit <b>Sojasoße, Paprika, Salz und Pfeffer</b> . Mit <b>Kartoffeln</b> servieren. |
| ½ Weißkrautkopf                     |   |
| 500 g Hackfleisch                   |   |
| Sojasoße, Paprika, Salz und Pfeffer |   |
| Kartoffeln                          |   |

## VERPACKUNG / MÜLL



Plastikbeutel, -folien, -tüten, -becher, Tuben, Konserven, Aluschalen, Schachteln usw. – das ist alles Abfall, den wir mit unseren Lebensmitteln mitkaufen! Besonders aufwendig verpackt sind oft Fertiggerichte. Viele dieser Gerichte kann man aber ganz einfach aus Grundnahrungsmitteln, die jeder zu Hause hat, selbst zubereiten.

Wer auf Fertigprodukte verzichtet, lebt nicht nur gesünder, sondern spart auch Geld und Müll! Plastikmüll ist ein Problem, das mittlerweile die ganze Welt betrifft. Vermeiden oder zumindest eindämmen ließe er sich, wenn sich die Verbraucher für Lebensmittel mit geringer oder gar keiner Verpackung entscheiden, z.B. loses Obst und Gemüse kaufen. In vielen Supermärkten ist es geduldet, das lose Obst/Gemüse in selbst mitgebrachten, einsehbaren Stoffbeuteln auf die Waage zu legen oder an der Kasse abwiegen zu lassen. Letzten Endes möchten wir doch alle, dass unsere Kinder und die nachfolgenden Generationen in einer gesunden Umwelt leben können!

# BEERENTRAUM



## Zutaten

200 g Beeren; frisch oder tiefgekühlt  
250 g Joghurt (3,5 % Fett)  
30 ml Sahne  
75 ml roter Obstsaft  
Honig nach Geschmack



Für einen Cocktail gibst du alle Zutaten in ein hohes Gefäß und mixt sie mit dem Pürierstab. Wenn du den Cocktail süßer möchtest, kannst du etwas Honig dazugeben. Für einen Nachtisch ersetzt du den Joghurt durch den Quark und lässt den roten Saft weg. Wenn du es besonders cremig möchtest, kannst du als Erstes die Sahne mit dem Handrührgerät aufschlagen und dann die anderen Zutaten unterrühren. Als Letztes mischt du die Beeren darunter. Schmecke das Dessert mit Honig ab.

# KNUSPER-KARTOFFELN



## Zutaten

7-8 Kartoffeln, 2 EL Rapsöl,  
1 TL Salz; Kräuter nach Belieben  
(z. B. Bohnenkraut, Oregano,  
Rosmarin, Basilikum, Thymian)



Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie anschließend in Scheiben. Vermische in einer großen Schüssel Öl, Salz und Kräuter. Gib die Kartoffelstücke dazu und mische alles noch einmal gut durch. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und backe die Kartoffeln bei 200°C etwa 20 Minuten lang.

**E**  
EDEKA

# Reichl

**Mariakirchener Straße 37**  
**94424 Arnstorf**  
**08723/2550**

**Öffnungszeiten:**  
**Mo - Sa von 7.00 bis 20.00 Uhr**

# POWER-COOKIES



## Zutaten

125 ml Rapsöl  
100 g Zucker oder Honig  
1 Ei (kann auch weggelassen werden)  
175 g Dinkel- oder Weizen-  
vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
50 g Schokostückchen (backstabil)  
50 g gehackte Nüsse (oder Hafer-  
flocken, Sonnenblumenkerne)  
1 Prise Salz, evtl. etwas Milch



Heize den Backofen auf 175°C vor. Verrühre Öl, Ei und Zucker in einer Schüssel. Die restlichen trockenen Zutaten vermischst du in einer zweiten Schüssel, gibst sie in die erste Schüssel und verrührst alles miteinander. Gib etwas Milch dazu, wenn der Teig zu fest ist. Lege ein Blech mit Backpapier aus und setze mit zwei Löffeln kleine Teighäufchen darauf. Lass dabei genug Abstand zwischen den Häufchen, denn die Cookies laufen auseinander. Dann schiebst du das Blech in den vorgeheizten Backofen. Backe die Cookies bei 175°C Heißluft ca. 20 Minuten, bis sie hellbraun sind. Hole das Blech heraus und lasse die Cookies zuerst ein bisschen auf dem Blech liegen, anschließend lässt du sie auf einem Kuchengitter auskühlen.

## Nehmt euch ZEIT ZUM KOCHA

Wir wollen Euch mit dieser Broschüre ermutigen, selbst den Kochlöffel zu schwingen. Sich bewusst für frische, regionale und saisonale Gerichte zu entscheiden und auf Fertigprodukte zu verzichten, ist unserer Meinung nach ein sehr wichtiger Prozess. Ganz klar möchte niemand Bananen oder eine Tiefkühl-Pizza vom Speiseplan streichen. Hier macht die Häufigkeit das Maß. Wer sich gesund und bewusst ernährt, hat für sich selbst und für die Umwelt sehr viel Gutes getan. Eine ausgewogene Ernährung trägt zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei. Etwas Wertvolleres als unsere Gesundheit gibt es nicht. Nehmt Euch Zeit, Euch bewusst zu ernähren, für Euch und Eure Familie. Vielleicht haben wir Euch inspiriert: Stöbert doch einfach mal wieder in Rezepten, sei es in Kochbüchern oder im Internet, tauscht Euch mit Freunden aus und kreiert eigene Gerichte. Wenn ihr mal nicht alle Kräuter, Gemüse oder Gewürze zur Hand habt, ist das auch kein Problem - das Geschmackserlebnis ist immer ein wenig anders!

Gibt es etwas Schöneres als mit Freunden oder der Familie zu kochen und anschließend zu speisen? Es entwickeln sich dabei Gespräche und ein intensiver Austausch, der in der heutigen Welt der Medien oft zu kurz kommt. Wir dürfen das Miteinander in vollsten Zügen erleben.

Eure Hauswirtschaftsmädls Semester 2017/2019

Landwirtschaftsschule Abteilung Hauswirtschaft Pfarrkirchen



Die Hauswirtschaftsmädls Semester 2017/2019  
der Landwirtschaftsschule Abteilung Hauswirtschaft Pfarrkirchen

Wir lassen die Sau raus!



**Bestes Biofleisch aus Freilandhaltung von unserem Hof.  
Weidehaltung. Weideschlachtung. Selbstverständlich Bio.**

**Kommen Sie in unserem Hofladen vorbei oder lassen Sie  
sich in unserem Restaurant kulinarisch verwöhnen!**

Land.Luft | Leberfing 1 | 94439 Roßbach | Tel: 08723 - 979 5060

Weitere Informationen zu unserem Biohof Land.Luft finden Sie auf [www.landluft.bio](http://www.landluft.bio)