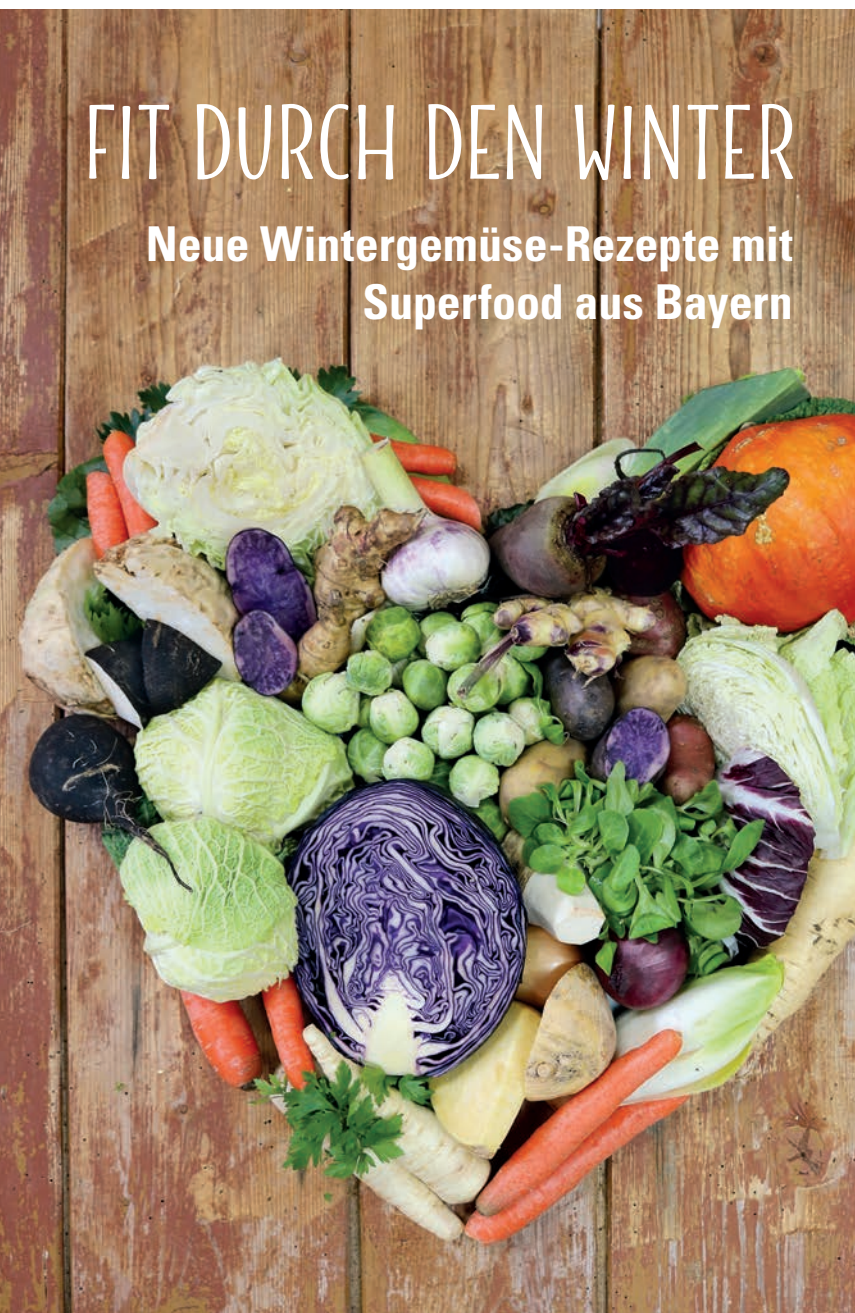




FIT DURCH DEN WINTER

**Neue Wintergemüse-Rezepte mit
Superfood aus Bayern**



Bunte Vielfalt

an regionalem Wintergemüse



Liebe Leserinnen und Leser,

„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!“

Das wusste schon Johann Wolfgang von Goethe. Gleiches gilt für Lebensmittel aus Bayern. Spargel aus Peru, Bohnen aus Nigeria oder Zwiebeln aus Neuseeland müssen nicht sein. In der kalten Jahreszeit steht uns eine breite Auswahl an bayerischem Wintergemüse zur Verfügung. Das Besondere daran: Wintergemüse ist lagerfähig und hält in den meisten Fällen kältere Temperaturen aus.

Egal ob Schwarzwurzel, Kohl oder Zuckerhut: Wintergemüse ist nährstoffreich, preisgünstiger, häufig frischer und belastet die Umwelt weniger als weit gereiste Ware. In Kombination mit Walnüssen, Haselnüssen oder Kürbiskernen – dank ihrer wertvollen Fette echte Superstars einer ausgewogenen Ernährung – bekommen wir so bayerisches Superfood auf den Teller.

Ein Besuch auf dem Wochenmarkt, beim Direktvermarkter oder Gemüsehändler lohnt sich: Steckrübe und Co. liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe für unser Immunsystem. Warum also nicht anstelle der sommerlichen Antipasti aus Zucchini, Paprika und Aubergine auf die bayerische Winter-Variante mit Roter Bete, Pastinake und Gelber Rübe setzen?

Wie das geht und viele weitere Rezeptideen zeigt Ihnen die vorliegende Broschüre.

Genussvolle Momente beim Nachkochen wünscht Ihnen Ihre

Michaela Kaniber

Michaela Kaniber

Bayerische Staatsministerin
für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Fit durch den Winter

Vitamin C schützt zwar nicht komplett vor einer Erkältung, kann aber helfen, dass Infektionsverläufe weniger kritisch verlaufen. Bunt, frisch und vielfältig soll es auf dem Teller sein – wer diesen Rat beherzigt, der tut viel für seinen Körper und die Abwehrkräfte. Eine gute Vitamin C-Quelle ist rohes **Sauerkraut**! Es enthält zusätzlich weitere Vitamine (z. B. Vitamin B12, Beta-Carotin) sowie Mineralstoffe und durch den Gärungsprozess viele Milchsäurebakterien, die wiederum der Darmflora zugutekommen.

Bunt, frisch und vielfältig soll es auf dem Teller sein – wer diesen Rat beherzigt, der tut viel für seinen Körper und die Abwehrkräfte.

Auch **Meerrettich** liefert uns große Mengen an Vitamin C und hat übrigens doppelt so viel Vitamin C wie die Zitrone.

Das Spurenelement **Zink** ist ebenfalls an sehr vielen Abläufen im Körper beteiligt, es stärkt unser Immunsystem und unterstützt das Zellwachstum und die Wundheilung. **Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Haferflocken und Nüsse** haben einen hohen Gehalt des gesunden Spurenelements.

Sekundäre Pflanzenstoffe, die ausschließlich in Pflanzen vorkommen, haben auch Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen.

Farbenfroh – **Polyphenole**: Sie verleihen roten **Zwiebeln, Roten Beten oder Blaukraut** ihre Farbe. Sie sind Antioxidantien, schützen vor Herzinfarkt, beugen Krebs

vor und wirken entzündungshemmend. Meist finden sich Polyphenole in oder direkt unter der Schale, daher, soweit möglich, die Schale mitessen.

Einfach scharf – **Glucosinolate**

Diese Substanzen sind scharf schmeckend wie z. B. in **Meerrettich**. Auch in **allen Kohlsorten** sind Glucosinolate enthalten. Im Körper werden sie zu Senfölen umgewandelt, die antibakteriell sowie entzündungshemmend wirken und die Durchblutung

fördern. Sie beugen Krebs vor und hemmen das Wachstum von unerwünschten Mikroorganismen. Da sie hitzeempfindlich sind, ist es günstig, diese Nahrungsmittel roh oder schonend gegart zu verzehren.

Würzig – **Sulfide**:

Sie kommen in **allen Zwiebelgewächsen** vor. Die Substanzen aktivieren sich erst beim Zerkleinern oder Kauen und jeder, der frisch geerntete Zwiebeln schneidet, kann ein Lied davon singen. Sulfide wirken antimikrobakteriell, sind nützlich bei der Immunabwehr. Sie hemmen die Blutgerinnung und können vor Magen- oder Darmkrebs schützen.

Weitere Infos stehen auf unserer Schon gewusst? Seite 48/49.



Ran ans Gemüse

Einkaufstipps

Wer nebenan einkauft, leistet einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit in der Region. Aber wo gibt es Steckrübe, Rote Bete und Co.? Und auf was ist beim Einkauf zu achten?

Geprüfte Qualität – Bayern

Das staatliche Qualitäts- und Herkunftssicherungsprogramm „Geprüfte Qualität – Bayern“ schreibt Anforderungen an die Produktqualität, Produktion und Verarbeitung vor. Deren Einhaltung kontrollieren zugelassene Zertifizierungsstellen. Gemüse, Fleisch, Kartoffeln und viele andere Produkte, die dieses Siegel tragen, werden ausschließlich in Bayern hergestellt und verarbeitet.

www.gq-bayern.de



Bayerisches Bio-Siegel

Über 1.300 Produkte sind mittlerweile mit dem Bayerischen Bio-Siegel versehen. Bei jedem können die Käufer sichergehen, dass sämtliche Rohstoffe aus Bayern stammen und deren liefernde Bauernhöfe zu 100% nach ökologischen Richtlinien arbeiten. Das freut auch die vier in Bayern aktiven Öko-Anbauverbände Bioland, Biokreis, Demeter sowie Naturland. An deren Qualitätsstandards orientieren sich die Vorgaben für das Bayerische Bio-Siegel, die damit deutlich über der EG-Öko-Verordnung liegen.

www.biosiegel.bayern.de



Verbraucherportal Regionales Bayern

Wer regionale Lebensmittel direkt beim Bauern kaufen möchte, findet hier eine große Auswahl von Anbietern. Ob Bauernmärkte, regionale Produkte oder eine interessante Veranstaltung: Die Suchabfrage zeigt die gewünschten Ergebnisse über eine Bayernkarte mit Anfahrtswegen, sortiert nach Orten und Postleitzahlen. So kann jeder schnell und unkompliziert die Anbieter landwirtschaftlicher Produkte und Dienstleistungen vor seiner Haustüre finden.

www.regionales-bayern.de



Stocky-App für nachhaltige Essensplanung

Lebensmittel gehören auf den Teller und nicht in die Tonne. Die Stocky-App unterstützt bei der Essensplanung, so dass möglichst wenig Lebensmittel weggeworfen werden müssen. Was ist noch im Kühlschrank? Wer geht einkaufen und was wird gekauft? Wie kann man noch vorhandene Lebensmittel am besten nutzen? Mit der Stocky-App wird den Nutzern ein digitales Hilfswerkzeug an die Hand gegeben, das praktische Tipps zu all diesen Fragen liefert.

www.stocky-app.de



Gemüse Porträts

Chicorée – Feldsalat – Radicchio – Zuckerhut

Chicorée wird am liebsten als Salat zubereitet. Zu seinem leicht bitteren Geschmack passen sehr gut Orangen oder Grapefruits. Ansonsten großzügig den Strunk entfernen, denn dort finden sich die meisten Bitterstoffe. **Feldsalat** enthält gegenüber den gängigen Blattsalaten mehr Vitamine und Mineralstoffe. Sein fein-nussiger Geschmack bereichert winterliche Salatteller. **Radicchio** lässt sich, auch wegen der dunkelroten Farbe, sehr gut mit Chicorée und Feldsalat kombinieren. Er passt bestens zu fettreichen Gerichten, da seine Bitterstoffe für eine bessere Verträglichkeit sorgen. Auch zu Risotto, Nudeln oder als Quiche schmeckt er vorzüglich. **Zuckerhut** gehört, wie Radicchio und Chicorée, zu den Zichoriensalaten und ist auch so verwendbar. Seinen Namen verdankt er seinem großen, ovalen Kopf.

Gelbe Rübe

Das orange-leuchtende knackige Gemüse lädt dazu ein, einfach reinzu-beißen. Ihr süßer, kräftiger Geschmack kommt in allen Variationen zur Geltung. Bekannt ist die Gelbe Rübe durch ihren Reichtum an Beta-Carotin. Doch auch Folsäure ist in erwähnenswerter Menge enthalten. Sie schmeckt als Rohkost, Suppe, Auflauf oder in Eintöpfen und ist auch eine beliebte Zutat in süßen Kuchen.

Kürbis

Es gibt kaum eine Zubereitungsart, die bei diesem Gürkengewächs nicht möglich ist – egal ob Chutney, Suppe,

Kuchen oder Hauptgericht. Da er auch reich an Kalium, Vitamin C, Folsäure und Beta-Carotin ist, steht dem gesunden Genuss nichts im Wege.

Lauch

Sein hoher Anteil an Senfölen sorgt nicht nur für seinen typischen Geschmack, sondern fördert auch die Fettverdauung. Die grünen Blätter sind nährstoffreicher, allerdings auch herber, daher sind sie ideal für warme Gerichte. Der weiße Anteil beim Lauch ist milder und bestens für Salate geeignet. Lauch ist sehr lagerfähig.

Meerrettich

Er bringt im Winter die richtige Würze in die Gemüseküche. Erst beim Reiben entwickelt die geruchlose Wurzel ihre Schärfe. Reich an Senfölen und mit doppelt soviel Vitamin C wie die Zitrone ergänzt Meerrettich die Küche ideal in der kalten Jahreszeit.

Pastinake

Ein Wurzelgemüse, das optisch gerne mit der Wurzelpetersilie verwechselt wird. Geschmacklich besteht jedoch überhaupt keine Ähnlichkeit. Sie hat zwar einen niedrigeren Vitamingehalt als Gelbe Rüben, jedoch ist ihr Gehalt an Folsäure beachtlich.

Rosenkohl

Der Eleganteste unter den Kohlsorten ist reich an Ballaststoffen, Magnesium, Kalium, Eisen sowie Zink und kann mit Vitamin C, K und B-Vitaminen beeindrucken. Sein leicht nussiger Geschmack passt gut zu deftigen Fleischgerichten.

Rote Bete

Die „Pinke Lady“ unter den Gemüsesorten sticht nicht nur durch ihre Farbe hervor, sondern auch durch ihren feinen Geschmack. Sie enthält reichlich Vitamin A, C und B-Vitamine sowie Kalium, Magnesium, Eisen und Folsäure. Immer lieber wird sie nun auch roh genossen.

Sauerkraut

Sauerkraut war früher der Vitamin C-Versorger schlechthin. Das vergorene Weißkraut ist ein kerngesundes Lebensmittel, das durch seinen Milchsäuregehalt für eine stabile Darmflora sorgt. Es ist roh am gesündesten, ansonsten sollte es nicht länger als 30 Minuten kochen.

Schwarzwurzel

Sie wird auch Winterspargel genannt. Ihr hoher Ballaststoff- und Eisenanteil ist hervorzuheben. Ihr delikater, nussig-zarter Geschmack macht sich gut gekocht, gebraten in Aufläufen, Suppen oder Salaten.

Sellerie

Durch sein delikates Aroma wertet er Mahlzeiten mit geschmacksärmeren Gemüsesorten perfekt auf. Er harmoniert sehr gut mit Obst wie Äpfeln oder Birnen und auch Walnüsse passen bestens zu ihm. Durch seinen hohen Anteil an ätherischen Ölen hat er eine anregende, stoffwechselfördernde Wirkung.

Steckrübe

Dieses köstliche Gemüse stand früher durch seinen hohen Kohlenhydratanteil im Vordergrund. So musste sie im „Steckrübenwinter,“ als 1916/17 die gesamte Kartoffelernte ausfiel, für alles herhalten. Dann geriet sie völlig zu Unrecht in Vergessenheit. Sie ist vielseitig und lagerfähig und für jedes kulinarische Abenteuer zu haben.

Topinambur

Das ballaststoffreiche Gemüse wird auch Erdbirne genannt und genoss vor dem Einzug der Kartoffel eine große Popularität. Sie schmeckt roh in Salaten aber auch gekocht in Aufläufen, Eintöpfen und kann auch sehr gut in Brot mitverarbeitet werden.

Weißkraut – Wirsing – Blaukraut – Chinakohl

Die ersten drei sind vitamin- und mineralstoffreich und enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Auch Folsäure kommt reichlich vor. Als ideales Wintergemüse sind sie sehr lagerfähig. Egal ob als Salat, Hauptgericht oder Beilage – sie gehören im Winter auf den Tisch. **Chinakohl** gehört auch zu den Kohlsorten und wird gerne als Salat gegessen. Er schmeckt sehr mild, bläht nicht und seine enthaltenen Senföle fördern die Verdauung.

Wurzelpetersilie

Ihre Inhaltsstoffe sind zwar geringer als bei der Blattpetersilie, jedoch ist ihr Gehalt an Vitamin C, Calcium und Jod erwähnenswert. Sie schmeckt sehr gut roh in Salate geraspelt aber auch in Cremesuppen, Eintöpfen oder Aufläufen.

Zwiebel

Als Allroundgemüse kommt sie überall zum Einsatz, wenn eine leichte, würzige Schärfe gewünscht ist. Ihre ätherischen Öle haben wichtige gesundheitsfördernde Aspekte: Sie helfen bei Infektionen und sind blutdrucksenkend. In der Küche kommen Zwiebeln roh in Salaten oder als Würzmittel für deftige Gerichte zum Einsatz.

Für vier Portionen
**250 g mehligkochende
 Kartoffeln**
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
200 g Schmand
**3 EL frisch geriebener
 Meerrettich**
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Nährwert pro Portion
 kJ 1173
 kcal 280
 Eiweiß 2,8 g
 Fett 23,8 g
 Kohlenhydrate 12,9 g
 Ballaststoffe 1,7 g

Erdäpfelkas mit Meerrettich Aufstrich

1 Die Kartoffeln in der Schale weich kochen. Schälen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten und abkühlen lassen.

3 Die Kartoffeln mit der Zwiebel und den restlichen Zutaten mischen und pikant würzen.



Für vier Portionen
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (walnussgroß)
1 EL Butter
150 g Gelbe Rüben
30 g Butter
200 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, Currypulver
Kräuter

Nährwert pro Portion
 kJ 1071
 kcal 256
 Eiweiß 6,4 g
 Fett 22,4 g
 Kohlenhydrate 6,6 g
 Ballaststoffe 1,6 g

Ingwer-Gelbe Rüben- Aufstrich

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Beides in der heißen Butter andünsten und abkühlen lassen.

2 Die Gelben Rüben schälen und ebenfalls fein raspeln.

3 Die Butter mit dem Frischkäse glatt rühren. Die Zwiebel-Ingwermischung und die Gelben Rüben unterrühren und pikant würzen.



Für vier Portionen
500 g Blaukraut
Salz
3 EL Himbeeressig
1 rote Zwiebel
1 Birne
50 g Walnüsse
100 g Blauschimmelkäse

Dressing
5 EL Naturjoghurt
1–2 EL frisch geriebener Meerrettich
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Nährwert pro Portion
 kJ 953
 kcal 227
 Eiweiß 10,2 g
 Fett 15,8 g
 Kohlenhydrate 8,8 g
 Ballaststoffe 4,0 g

Blaukraut salat

1 Das Blaukraut vierteln und den Strunk entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit etwas Salz und dem Essig mischen und 20 Min. ziehen lassen. Dabei immer wieder kräftig durchmischen.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Nüsse grob hacken. Den Käse grob zerbröckeln. Alles zum Blaukraut geben.

3 Die Zutaten für das Dressing glatt rühren und zum Salat geben.



Für vier Portionen
1–2 Stangen Lauch
1 Orange
1 Apfel

Dressing
200 g Naturjoghurt
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Zum Anrichten
50 g gehackte Walnüsse

Nährwert pro Portion
 kJ 794
 kcal 190
 Eiweiß 5,6 g
 Fett 10,9 g
 Kohlenhydrate 15,0 g
 Ballaststoffe 3,3 g

Lauch salat

1 Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Die Orange mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filetieren und klein schneiden. Den Saft dabei auffangen und mit den Fruchtstücken zum Lauch geben.

3 Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zum Salat geben.

4 Die Zutaten für das Dressing glatt rühren. Mit den Walnüssen unter den Salat mischen.



Eine Portion enthält:
 75,9 mg Vitamin C
 1,6 mg Zink
 1,1 mg Eisen

Damit sind rund drei Viertel des täglichen Vitamin C Bedarfs eines Erwachsenen gedeckt.



Winter Antipasti

Für vier Portionen

1 kleiner Hokkaidokürbis

1 Wurzelpetersilie

1 Pastinake

2 Gelbe Rüben

2 Rote Beten

1 rote Zwiebel

100 ml Rapsöl

Salz, Pfeffer

2–3 Knoblauchzehen

75 ml Weißweinessig

25 ml Himbeeressig

Nährwert pro Portion

kJ 1497

kcal 358

Eiweiß 4,3 g

Fett 25,6 g

Kohlenhydrate 23,1 g

Ballaststoffe 7,6 g

1 Den Kürbis waschen, Wurzelpetersilie, Pastinake, Gelbe Rüben, Rote Beten und Zwiebel schälen. Das Gemüse in grobe Stifte oder Streifen schneiden. In eine Auflaufform geben. Für die Rote Beten und die Zwiebel eine extra Form verwenden, damit sich das restliche Gemüse nicht verfärbt.

2 Das Öl kräftig würzen, über das Gemüse geben, durchmischen und im Backofen garen.

Garzeit: 40 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Heißluft)

3 Den Knoblauch schälen und fein würfeln. 10 Min. vor Ende der Backzeit über das Gemüse geben.

4 Den Weißweinessig über das helle Gemüse, den Himbeeressig zu den Roten Beten geben. Durchmischen und kurz ziehen lassen.



„Egal ob fermentiert, gegrillt oder eingelegt – mit Roter Bete, Pastinake und Co. sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.“

Stefan Fuß
Gasthaus Goldener Stern
in Rohrbach

Foto: Michael Kaiser



Feine Hühnersuppe

Für sechs Portionen

Hühnerbrühe

1–2 Zwiebeln

2 EL Rapsöl

2 Gelbe Rüben

1 Stange Lauch

¼ Knollensellerie

1 Suppenhuhn

2 EL Suppenstock

(Rezept siehe Seite 42)

etwas Petersilie

etwas Liebstöckel

Einlage

1 rote Zwiebel

1–2 Gelbe Rüben

200 g Knollensellerie

1 EL Rapsöl

Zum Anrichten

Schnittlauch

Nährwert pro Portion

kJ 1802

kcal 429

Eiweiß 33,8 g

Fett 30,6 g

Kohlenhydrate 3,7 g

Ballaststoffe 2,5 g

1 Von den Zwiebeln nur die erste braune Schale und die Wurzeln entfernen. Die Zwiebeln halbieren und im heißen Öl kräftig anbraten.

2 Das Gemüse waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln geben und ebenfalls kräftig anbraten. Mit 2 l kaltem Wasser aufgießen. Suppenhuhn, Suppenstock und Kräuter zufügen und zugedeckt ca. 80 Min. köcheln lassen (hängt von der Größe des Huhnes ab).

3 Die fertige Brühe durch ein feines Sieb abgießen. Das Huhn etwas abkühlen lassen. Die Haut entfernen und das Fleisch von den Knochen lösen.

4 Für die Einlage das Gemüse schälen und grob würfeln. Im heißen Öl anbraten. Etwas Hühnerbrühe dazugeben und bissfest garen.

5 Das Gemüse mit dem Fleisch in die heiße Brühe geben. Mit Kräutern bestreut servieren.

„Heiße Suppe an kalten Tagen wärmt Herz und Magen.“

Die Nase läuft, der Hals kratzt – da kommt unsere Hühnersuppe genau recht. Eine Studie der Universität Nebraska brachte es zutage: Hühnersuppe blockiert bestimmte weiße Blutkörperchen, sogenannte Neutrophile, die für Entzündungsprozesse mitverantwortlich sind. Neutrophile werden bei Virusinfektionen, also auch bei grippalen Infekten, in großen Mengen freigesetzt. Auch steckt in der Hühnersuppe der Eiweißstoff Cystein. Dieser wirkt entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute.



Für vier Portionen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
3–4 mehligkochende Kartoffeln
1 Stück Ingwer (3 cm)
1–2 EL Suppenstock
(Rezept siehe Seite 42)
Kräutersalz, Pfeffer
1 TL Currypulver

Zum Anrichten

1 festkochende Kartoffel
1 EL Rapsöl
Salz
100 g Sahne
Schnittlauch

Nährwert pro Portion

kJ	1369
kcal	327
Eiweiß	4,8 g
Fett	19,6 g
Kohlenhydrate	31,0 g
Ballaststoffe	3,0 g

Ingwer-Curry Suppe

1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Den Suppenstock unterrühren, mit 1 l Wasser aufgießen, würzen und weich kochen.

2 Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl knusprig braten und würzen. Die Sahne steif schlagen.

3 Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit einem Tupper Sahne, den Kartoffelwürfeln und Schnittlauch anrichten.



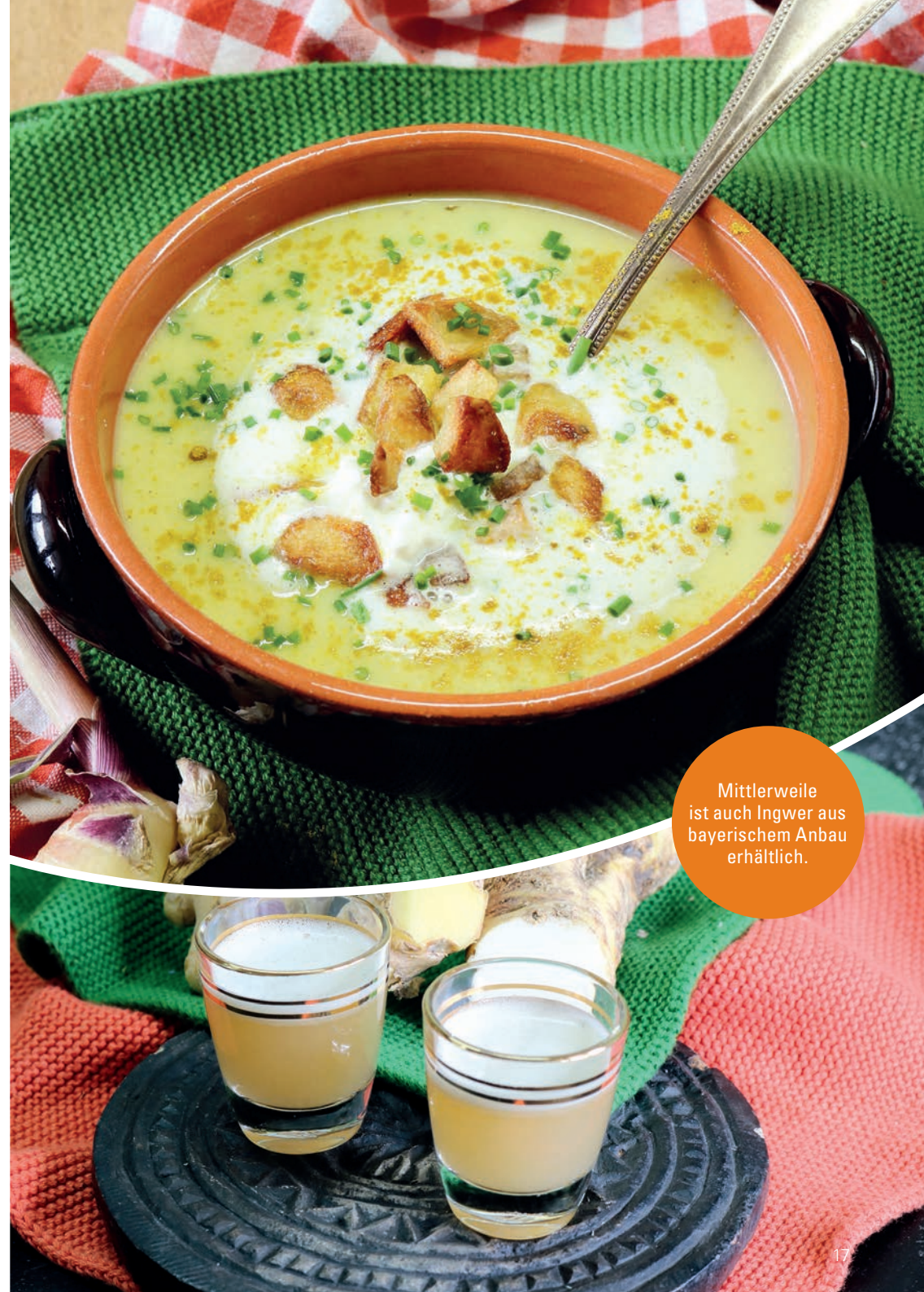
Ingwer-Meerrettich-Shot

Die Zutaten mischen und mit einem Stabmixer pürieren. In eine Flasche füllen und im Kühlschrank lagern. So hält der Shot etwa fünf Tage.

Dieser Mix hat es in sich: Die Senföle des Meerrettichs wirken antibiotisch, der Scharfstoff Gingerol gibt dem Ingwer seine Würze.

Nährwerte pro 100 g

kJ	332
kcal	79
Eiweiß	0,7 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	17,4 g
Ballaststoffe	0,5 g



Mittlerweile ist auch Ingwer aus bayerischem Anbau erhältlich.

Für vier Portionen

1 Gelbe Rübe

1 Wurzelpetersilie

1 TL Rapsöl

80 g Butter

50 g Naturjoghurt

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

4 Eier

3 EL grob gemahlene Walnüsse

150 g Dinkelvollkornmehl

50 g feine Haferflocken

2 EL gehackte Kürbiskerne

2 TL Backpulver

80 g geriebener Bergkäse

8 EL kohlenensäurehaltiges

Mineralwasser

Nährwert pro Portion

kJ 2595

kcal 620

Eiweiß 24,1 g

Fett 40,6 g

Kohlenhydrate 37,0 g

Ballaststoffe 7,1 g

Gemüsewaffeln

1 Die Gelbe Rübe und die Wurzelpetersilie schälen und sehr fein reiben. Kurz im heißen Öl andünsten.

2 Die Butter mit dem Joghurt und den Gewürzen schaumig rühren. Die Eier nach und nach dazugeben. Nüsse, Mehl, Haferflocken, Kürbiskerne, Backpulver und Käse mit dem Mineralwasser unterrühren. Das Gemüse unterheben.

3 Das Waffeleisen vor dem ersten Backvorgang mit etwas Butter fetten. Dann aus dem Teig portionsweise nach Anleitung Waffeln ausbacken.

4 Mit einem Dip aus Schmand, Gelben Rüben und Kräutern servieren.

Tipp Wer es noch pikanter mag, kann auch angebratene Zwiebeln und Knoblauch mit verwenden.

Wer kennt nicht den Spruch „Den sticht der Hafer“?

Für dessen Herkunft gibt es mehrere Erklärungen. So wurde ja früher auf Strohsäcken geschlafen – allerdings sticht Gersten- und Roggenstroh genauso. Daher könnte auch die andere Erklärung, die dem Hafer eine **aktivitätssteigernde Wirkung** nachsagt, stimmen. Denn Hafer ist nicht nur das Getreide mit dem höchsten Fettgehalt, sondern vor allen Dingen ist er **reich an Eisen, Mangan und Zink**. Schon seit Langem schätzt man die belebende Wirkung sowie die leichte Verdaulichkeit. In der Medizin wird Hafer **zum Nerven Aufbau** und auch als Aufbaukost verwendet. Nicht umsonst wurde der Saathafer zur Arzneipflanze des Jahres 2017 gewählt. Denn auch das Stroh ist ein bewährtes Hausmittel bei Rheuma, Hautverletzungen und Juckreiz. Das Haferkraut wird kurz vor der Blüte geerntet und ist reich an sekundären Pflanzenstoffen. Aus den Extrakten werden Hautpflegemittel hergestellt.



Eine Portion deckt mehr als ein Drittel des täglichen Magnesium- und Eisenbedarfs.

Bayerischer Flammkuchen

Für sechs Portionen

Hefeteig

500 g Dinkelmehl Type 630

1 TL Salz

20 g Hefe

4 EL Rapsöl

Belag

100 g roher Schinken

1 EL Rapsöl

1 rote Zwiebel

600 g Spitzkohl

2 Knoblauchzehen

400 g Pellkartoffeln

Salz, Pfeffer

150 g Frischkäse

Zum Anrichten

Schnittlauch

Nährwert pro Portion

KJ 2327

kcal 555

Eiweiß 21,1 g

Fett 16,6 g

Kohlenhydrate 75,5 g

Ballaststoffe 7,9 g

1 Für den Hefeteig das Mehl mit dem Salz mischen. Die Hefe darüberbröseln. Das Öl und ca. 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit den Knethaken zu einem Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

2 Für den Belag den Schinken klein schneiden. Im heißen Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Im Bratfett des Schinkens andünsten. Den Spitzkohl waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Zur Zwiebel geben und mitdünsten. Den Knoblauch schälen und fein schneiden, die Kartoffeln schälen und grob reiben. Beides zum Spitzkohl geben. Kurz mitdünsten und würzen.

3 Den Teig nochmals durchkneten und in sechs Portionen teilen. Diese jeweils zu einem Fladen ausrollen und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Mit dem Frischkäse bestreichen. Etwas Schinken und Spitzkohlmischung für die Garnitur beiseitestellen. Den restlichen Belag auf die Fladen verteilen und backen.

Backzeit: ca. 20 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Heißluft)

4 5 Min. vor Ende der Backzeit den aufbewahrten Belag auf die Fladen verteilen und fertig backen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Für vier Portionen

Burger

50 g Haferflocken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Gelbe Rüben
100 g Knollensellerie oder Wurzelpetersilie
100 g Lauch
1 EL Rapsöl
500 g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Weißkraut-Topping

150 g Weißkraut
150 g Gelbe Rüben
1 Knoblauchzehe
100 g Naturjoghurt
1 EL Weißweinessig
1 TL Kräutersenf
Salz, Pfeffer

Zum Anrichten

Vollkornsemmeln
Spitzkohlblätter
Kresse

Nährwert pro Portion

kJ	2357
kcal	562
Eiweiß	36,2 g
Fett	23,2 g
Kohlenhydrate	46,3 g
Ballaststoffe	11,2 g

Burger

mit Weißkraut-Topping

1 Die Haferflocken mit 80 ml kaltem Wasser 15 Min. quellen lassen. Das Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. In sehr kleine Würfel schneiden und im heißen Öl andünsten. Etwas abkühlen lassen.

2 Das Gemüse und die Haferflocken zum Hackfleisch geben und würzen. Mit dem Knethaken des Handrührgerätes gut durchmengen. Mit befeuchteten Händen Pflanzler formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier legen und im Backofen garen.

Garzeit: 30–40 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Heißluft)

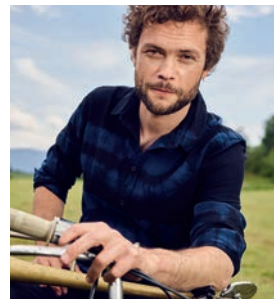
3 Für das Topping vom Weißkraut den Strunk und die groben Blattrippen entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Gelben Rüben schälen und fein raspeln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit den restlichen Zutaten mischen und 15 Min. ziehen lassen.

4 Die Semmeln halbieren. Die Burger jeweils auf einer Semmel mit einem Spitzkohlblatt, Weißkraut-Topping und Kresse anrichten.

„Im Winter gibt's bei uns keine Erdbeeren, weil die wachsen halt dann nicht. Im Winter gibt's bei uns einen Krautsalat.“

Manuel Winbeck, Posaunist von LaBrassBanda

Foto: David Königsmann



Tolle Zink- und Ballaststoffquelle!

Tipp

Für vegetarische Burger die Haferflocken-pflanzerl von Seite 30 verwenden.

Gemüseeintopf

Für vier Portionen

150 g Zwiebeln

200 g Pastinaken

200 g Gelbe Rüben

200 g Knollensellerie

600 g festkochende Kartoffeln

2 EL Rapsöl

1–2 EL Suppenstock
(Rezept siehe Seite 42)

Salz, Pfeffer

100 g Wirsing

3–4 Polnische Würste

Zum Anrichten

2 EL Schnittlauch

Nährwert pro Portion

kJ 1592

kcal 380

Eiweiß 16,6 g

Fett 16,4 g

Kohlenhydrate 36,8 g

Ballaststoffe 7,4 g

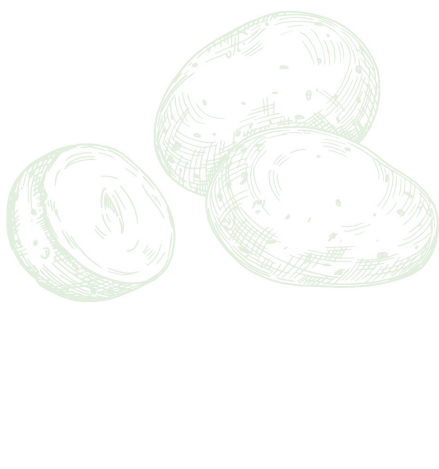
1 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Die Pastinaken und die Gelben Rüben schälen
und in Scheiben schneiden. Den Sellerie und
die Kartoffeln ebenfalls schälen und grob würfeln.

2 Die Zwiebeln im heißen Öl andünsten. Das
restliche Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten.
Den Suppenstock unterrühren und mit ca. 1,5 l
Wasser aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist.
Würzen und zugedeckt 30 Min. köcheln lassen.

3 Den Wirsing waschen, putzen und in feine Streifen
schneiden. Nach 15 Min. Kochzeit zum Eintopf geben.

4 Die Würste in Scheiben schneiden.
Zur Suppe geben und nochmals 5 Min. köcheln lassen.

5 Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Für vier Portionen

Strudelteig

250 g Mehl

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

1 Ei

2 EL neutrales Öl

1 EL Essig

Füllung

300 g festkochende Kartoffeln

400 g Wintergemüse

(Gelbe Rüben,

Schwarzwurzeln,

Steckrübe,

Topinambur,

Wurzelpetersilien)

150 g Saure Sahne

80 g geriebener Bergkäse

2 Eier

Salz, Pfeffer

1 EL Kräuter

Zum Bestreichen

50 g geschmolzene Butter

Nährwert pro Portion

kJ 2760

kcal 660

Eiweiß 21,1 g

Fett 33,0 g

Kohlenhydrate 64,0 g

Ballaststoffe 9,8 g

Gemüsestrudel

1 Aus den Teigzutaten und 125 ml Wasser einen Strudelteig herstellen. Den Teig zu einer Kugel formen und unter einer mit heißem Wasser ausgespülten Schüssel 20 Min. ruhen lassen.

2 Die Kartoffeln und das Gemüse schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser knapp bissfest kochen. Kurz vor Ende der Garzeit das restliche Gemüse zufügen und mitkochen. Abgießen und abkühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten für die Füllung mischen.

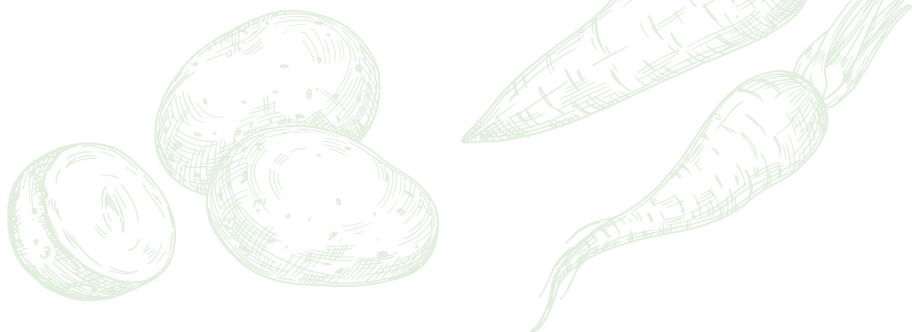
3 Den Teig in vier Portionen teilen, jeweils auf einem Geschirrtuch flach drücken und dünn ausrollen. Mit den Händen weiter ausziehen.

4 Die Füllung auf den ausgezogenen Strudelteigen verteilen und diese aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Teil der geschmolzenen Butter bestreichen und backen.

Backzeit: 30–40 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Heißluft)

Während des Backens immer wieder mit der Butter bestreichen.

Tipp Den Krautsalat von Seite 22 dazu servieren.



Gerollte Maultaschen

Für vier Portionen

Nudelteig
50 g Feldsalat
2 Eier
300 g Mehl

Füllung
1 Zwiebel
2 Gelbe Rüben
1–2 Wurzelpetersilien
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
500 g Kalbsbrät
2 EL Petersilie
Butter zum Anbraten

Gemüsesalat
1 rote Zwiebel
200 g Gelbe Rüben
200 g Pastinaken
oder Wurzelpetersilien
150 g Urmöhre
200 g Wirsing
2 EL Rapsöl
Kräutersalz, Pfeffer
2–3 EL Weißweinessig

Nährwert pro Portion
kJ 3596
kcal 859
Eiweiß 31,2 g
Fett 46,0 g
Kohlenhydrate 73,0 g
Ballaststoffe 12,3 g

1 Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Ein Ei trennen und das Eiweiß mit dem Feldsalat mit einem Stabmixer pürieren. Mit dem Eigelb und dem zweiten Ei zum Mehl geben. 3 bis 5 EL Wasser zufügen und zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.

2 Für die Füllung das Gemüse schälen und sehr fein schneiden. Im heißen Öl anbraten und würzen.

3 Den Nudelteig in zwei Portionen teilen und 2 mm dick ausrollen. Jede Teigplatte mit der Hälfte des Bräts bestreichen. Das Gemüse und die Petersilie darüber verteilen. Die Teigplatten aufrollen. Jede Rolle in ein feuchtes Geschirrtuch geben und die Enden mit Küchengarn verschließen.

4 Die Nudelrollen in einem weiten Topf oder einer Pfanne in leicht siedendem Salzwasser ca. 20 Min. ziehen lassen. Etwas abkühlen lassen und aus dem Geschirrtuch nehmen.

5 Für den Salat das Gemüse schälen oder putzen und grob schneiden. Zwiebel, Gelbe Rüben, Pastinaken (Wurzelpetersilien) und Urmöhre im heißen Öl 5 Min. anbraten. Den Wirsing dazugeben, würzen und 5 bis 10 Min. weiterbraten. Den Essig darübergeben und 10 Min. ziehen lassen.

6 Die Nudelrollen in Scheiben schneiden und diese von beiden Seiten in heißer Butter anbraten. Mit dem lauwarmen Gemüsesalat anrichten.

Tipp Die gebratenen Nudelrollen schmecken auch sehr gut als Suppeneinlage.

Urmöhren unterscheiden sich von der Gelben Rübe durch ihre Farbe.



Für vier Portionen

100 ml Milch
200 g kernige Haferflocken
100 g Gelbe Rüben
100 g Wurzelpetersilie oder Knollensellerie
100 g Lauch
1 EL Rapsöl
3 Eier
80 g geriebener Bergkäse
Kräutersalz
Rapsöl zum Ausbacken

Nährwert pro Portion

kJ	1639
kcal	391
Eiweiß	19,2 g
Fett	18,0 g
Kohlenhydrate	34,7 g
Ballaststoffe	6,8 g

Haferflocken Pflanze

1 Die Milch erwärmen und über die Haferflocken gießen. 10 Min. quellen lassen.

2 Die Gelben Rüben und die Wurzelpetersilie (Knollensellerie) schälen, den Lauch putzen und waschen. Das Gemüse klein schneiden und im heißen Öl andünsten. Etwas abkühlen lassen.

3 Gemüse, Eier und Käse zu den Haferflocken geben. Gut durchkneten und würzen.

4 Mit befeuchteten Händen Pflanze formen und in heißem Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken.



Für vier Portionen

Kartoffelnocken
5 Semmeln vom Vortag
150 ml Milch
3–4 Pellkartoffeln
3 Eier
Salz, Pfeffer
2 EL Petersilie
Rapsöl zum Braten

Gemüse

2 Gelbe Rüben
200 g Knollensellerie
300 g Wirsing
1 EL Rapsöl
1 EL Suppenstock
(Rezept siehe Seite 42)
Pfeffer
100 g Sahne
1 EL Kräuter

Kartoffelnocken auf Gemüse

1 Für die Kartoffelnocken die Semmeln in dünne Scheiben schneiden. Die Milch leicht erwärmen. Über die Semmeln geben und 20 Min. ziehen lassen.

2 Die Kartoffeln schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und zu den Semmeln geben. Eier, Gewürze und Petersilie zufügen und verkneten.

3 Mit einem Suppenlöffel Nocken formen. In heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

4 Die Gelben Rüben und den Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Den Wirsing waschen und in grobe Streifen schneiden. Das Gemüse im heißen Öl andünsten. Den Suppenstock, Pfeffer und ca. 50 ml Wasser dazugeben und bissfest garen. Die Sahne unterrühren. Die Nocken auf dem Gemüse anrichten und mit Kräutern bestreut servieren.



Nährwert pro Portion

kJ	1976
kcal	472
Eiweiß	14,3 g
Fett	18,5 g
Kohlenhydrate	57,0 g
Ballaststoffe	8,6 g

Kartoffelrolle mit Wirsing

Für sechs Portionen

500 g festkochende Kartoffeln

150 g geriebener Bergkäse

2 EL Rapsöl

Salz

Füllung

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Gelbe Rübe

1 Wurzelpetersilie

2 EL Rapsöl

500 g Rinderhackfleisch

4 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

200 g Wirsing

1 EL Rapsöl

gemahlener Kümmel

geriebene Muskatnuss

Zum Bestreuen

3 EL geriebener Käse

Nährwert pro Portion

kJ 2144

kcal 512

Eiweiß 30,3 g

Fett 34,3 g

Kohlenhydrate 18,8 g

Ballaststoffe 3,9 g

1 Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Knapp die Hälfte des Käses auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig darauf verteilen. Mit dem Öl bestreichen, salzen und backen.

Backzeit: 20 Min. bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Heißluft)

2 Für die Füllung das Gemüse schälen und klein schneiden. Im heißen Öl anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren, würzen und mit 100 ml Wasser aufgießen. Ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Wirsing waschen und fein schneiden. Beides im heißen Öl ca. 10 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss würzen.

4 Auf die Kartoffelscheiben nochmals 3 EL Käse streuen, anschließend das Hackfleisch darauf verteilen. Den Wirsing darübergeben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

5 Mit Hilfe des Backpapiers aufrollen und nochmals backen.

Backzeit: 15 Min. bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Heißluft)

Kurz vor Ende der Backzeit mit dem Käse bestreuen.



Rosenkohlquiche

Für eine Quicheform

Quarkblätterteig

125 g Emmervollkornmehl

125 g Dinkelmehl Type 630

1 TL Salz

250 g Topfen (20 %)

200 g weiche Butter

Belag

100 g roher Schinken

2 EL Rapsöl

1 Zwiebel

500 g Rosenkohl

1 Gelbe Rübe

1 Apfel

100 g Bergkäse

80 g Walnüsse

4 Eier

200 g Saure Sahne

ca. 50 ml Milch

Kräutersalz, Pfeffer

Kräuter

Nährwert pro Stück

kJ 2223

kcal 531

Eiweiß 19,3 g

Fett 39,0 g

Kohlenhydrate 25,0 g

Ballaststoffe 4,9 g

1 Aus den Teigzutaten einen weichen Knetteig herstellen und 30 Min. kühl stellen.

2 Den Schinken in Streifen schneiden. In 1 EL heißem Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Rosenkohl putzen und halbieren. Beides mit dem restlichen Öl im Bratfett des Schinkens 5 Min. andünsten.

3 Die Gelbe Rübe schälen und fein raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Käse ebenfalls fein würfeln. Die Nüsse hacken.

4 Den Teig ausrollen und eine gefettete Quicheform (24 cm Ø) damit auslegen. Die Teigreste nochmals verkneten, ausrollen und beliebige Formen ausstechen.

5 Die Eier schaumig rühren. Saure Sahne, Milch, Gewürze und Kräuter unterrühren. Gemüse, Apfel, Käse, Nüsse und Schinken unterheben und in den Teig füllen. Mit den Teigformen belegen und backen.

Backzeit: ca. 50 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Heißluft)

Tipp

Zu der Quiche schmeckt natürlich ein Schoppen Frankenwein.



Für vier Portionen

Gnocchi
**600 g mehligkochende
Kartoffeln**
1 kleine Rote Bete (gekocht)
1 kleines Ei
ca. 150 g Mehl
Salz

Soße
1–2 Zwiebeln
1 EL Butter
1 EL Mehl
**50 g frisch geriebener
Meerrettich**
**1 TL Suppenstock
(Rezept Seite 42)**
150 g Sahne
Salz, Pfeffer

Zum Schwenken
2 EL Butter

Zum Anrichten
**3 EL Kürbiskerne
frisch geriebener
Meerrettich**

Nährwert pro Portion
kJ 2639
kcal 630
Eiweiß 19,9 g
Fett 31,6 g
Kohlenhydrate 62,1 g
Ballaststoffe 7,7 g



Rote Gnocchi auf Meerrettichsahnesoße

1 Die Kartoffeln in der Schale weich kochen. Schälen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Ausdampfen und abkühlen lassen.

2 Die Rote Bete schälen und klein schneiden. Das Ei trennen und die Rote Bete mit dem Eiweiß mit einem Stabmixer pürieren. Mit den restlichen Zutaten und dem Eigelb zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl zugeben.

3 Aus dem Teig Rollen mit 2 cm Ø formen und diese in 4 cm lange Stücke schneiden. Mit einer Gabel eindrücken und in reichlich Salzwasser portionsweise kochen. Wenn die Gnocchi nach oben steigen, sind sie fertig. Die Gnocchi abtropfen lassen.

4 Für die Soße die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In der heißen Butter andünsten. Mit dem Mehl bestäuben und den Meerrettich dazugeben. Den Suppenstock und 250 ml Wasser unterrühren und 5 Min. köcheln lassen. Die Sahne zufügen und würzen. Mit einem Stabmixer pürieren.

5 Die Gnocchi in der heißen Butter schwenken und auf der Soße anrichten. Mit Kürbiskernen und Meerrettich bestreut servieren.

„In unserer Kürbiskernölmühle verarbeiten wir die Kürbiskerne zu verschiedenen Leckereien und dem ‚schwarzen Gold‘, dem Kürbiskernöl.“

Martin und Petra Schnell, Schnells Kürbiskerne

Foto: Familie Schnell



Vegetarisches Gröstl mit Wintersalat

Für vier Portionen

Gröstl

500 g festkochende Kartoffeln

1 Gelbe Bete

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

1 Urmöhre

150 g Topinambur

200 g Schwarzwurzeln

Wintersalat

300 g Wintersalate

(Chicorée, Chinakohl, Radicchio, Zuckerhut)

Dressing

3 EL Weißweinessig

4 EL Rapsöl

1 TL Kräutersenf

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Zum Anrichten

4 Eier

Butterschmalz zum Braten

Salz, Pfeffer

Schnittlauch

Nährwert pro Portion

kJ 2365

kcal 565

Eiweiß 13,0 g

Fett 38,3 g

Kohlenhydrate 32,2 g

Ballaststoffe 19,2 g

1 Für das Gröstl die Kartoffeln und die Gelbe Bete schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Auflaufform geben. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und im Backofen garen.

Garzeit: ca. 50 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Heißluft)

2 Das restliche Gemüse ebenfalls schälen und in Stücke schneiden. Nach 30 Min. unter die Kartoffeln mischen und fertig garen.

3 Die Salate waschen, putzen, trocken schleudern und grob zerpfücken. Die Zutaten für das Dressing verrühren.

4 Aus den Eiern in heißem Butterschmalz Spiegeleier braten und würzen. Auf dem Gröstl anrichten. Das Dressing über den Salat geben und dazu servieren.



Jutta Löbert,
Ernährungsfachfrau

Foto: Sandra Ramirez

„Mein Favorit: die Schwarzwurzel. Sensationell gut auch als Suppe oder Gemüsebeilage.“



Vorrat

Für vier Portionen

200 g Winterrettich

100 g Chinakohl

½ Stange Lauch

1 rote Peperoni

1 Stück Ingwer (3 cm)

3 Knoblauchzehen

2 EL Salz

Nährwert pro Portion

kJ	175
kcal	41
Eiweiß	2,0 g
Fett	0,3 g
Kohlenhydrate	6,6 g
Ballaststoffe	1,8 g

Bayerisches „Kimtschi“ – Mariniertes Gemüse

1 Den Rettich schälen, Chinakohl, Lauch und Peperoni waschen und putzen. Den Rettich in Stifte, den Chinakohl in Streifen, den Lauch und die Peperoni in Ringe schneiden und in einem Steinguttopf mischen.

2 Den Ingwer und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In 1 l Wasser mit dem Salz aufkochen und 2 Min. köcheln lassen.

3 Den Sud sofort über das Gemüse gießen. Locker mit einem Deckel zudecken und abkühlen lassen. Danach im Kühlschrank mehrere Tage ziehen lassen.

4 Anschließend gut verschließen. So hält es ca. 4 Wochen.



Sauerkraut aus dem Glas

Für vier Portionen

500 g Weißkraut

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Salz

Nährwert pro Portion

kJ	205
kcal	49
Eiweiß	2,2 g
Fett	0,3 g
Kohlenhydrate	7,2 g
Ballaststoffe	4,1 g

1 Das Weißkraut vierteln, den Strunk entfernen und die Blätter fein schneiden oder hobeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit dem Salz zum Kraut geben und gut durchkneten. 50 Min. ziehen lassen.

2 Die Krautmischung schichtweise nach und nach in ein Glas geben. Jede Schicht gut festdrücken, damit keine Zwischenräume bleiben. Das Kraut beschweren und gut verschlossen sieben Tage bei Raumtemperatur ziehen lassen. Danach bis zum ersten Verzehr für zwei bis drei Wochen an einem kühlen und dunklen Ort lagern. Anschließend ist es verzehrfertig. Verschlossen hält es nochmals für einige Wochen.

Vorrat

Für 8–9 Gläser à 400 g

3 kg gemischtes Suppengemüse
(Gelbe Rüben,
Lauch,
Knollensellerie,
Wurzelpetersilien,
Knoblauch,
Zwiebeln,
Liebstöckel,
Petersilie)
500 g Salz

Nährwert pro Glas

kJ	516
kcal	123
Eiweiß	3,8 g
Fett	0,8 g
Kohlenhydrate	18,6 g
Ballaststoffe	12,1 g

Suppenstock

1 Das Gemüse, je nach Sorte, schälen, putzen und waschen. Sehr fein hacken oder durch einen Fleischwolf drehen. Mit dem Salz mischen und 1 Std. ziehen lassen.

2 Das angesammelte Wasser abgießen und den Suppenstock in Schraubgläser abfüllen.

Tipp

Der Suppenstock lässt sich durch den hohen Salzgehalt monatelang aufbewahren. Daher lohnt es sich, gleich eine größere Menge zuzubereiten. Er eignet sich hervorragend zum Würzen von Suppen, Eintöpfen und Soßen. Ein Glas ergibt ca. 20 EL.



„Mit der S-Bahn sicher und mobil durch den Winter und mit bayerischem Wintergemüse abwechslungsreich und genüsslich durch die kalte Jahreszeit.“

Regina Wallner
Stimme der Münchner S-Bahn

Foto: Daniel Holgate



Mürbteig
150 g Kürbiskerne
200 g Mehl
50 g Puderzucker
1 Prise Salz
120 g Butter
2 Eigelb

Füllung
je 75 g Apfel-Kürbis- und
Rote Bete-Himbeermarmelade

Nährwert
 pro 100 g mit Füllung
 kJ 1728
 kcal 412
 Eiweiß 11,4 g
 Fett 25,9 g
 Kohlenhydrate 32,4 g
 Ballaststoffe 2,8 g

500 g Äpfel
300 g Hokkaidokürbis
200 ml Apfelsaft
1 kg Gelierzucker 1:1
1 TL Zimt

Nährwert pro 100 g
 kJ 955
 kcal 228
 Eiweiß 0,3 g
 Fett 0,04 g
 Kohlenhydrate 55,3 g
 Ballaststoffe 0,9 g

Kürbiskern Platzerl

1 Die Kürbiskerne ohne Fettbeigabe goldbraun rösten. Abkühlen lassen und fein mahlen.

2 Mit den restlichen Teigzutaten zu einem Mürbteig verarbeiten und 1 Std. kühl stellen.

3 Den Teig auf einer leicht bemehlten Unterlage etwa 3 mm dick ausrollen und runde Plätzchen mit Wellenrand (ca. 4 cm Ø) ausstechen. Bei der Hälfte der Plätzchen in der Mitte ein kleines Loch oder beliebiges Motiv ausstechen. Auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und backen.

Backzeit: ca. 12 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Heißluft)

4 Die Marmeladen leicht erwärmen. Die abgekühlten Plätzchen (ohne Loch) damit bestreichen und jeweils mit einem Plätzchen mit Loch zusammensetzen. Mit etwas Marmelade auffüllen und fest werden lassen.



Apfel-Kürbismarmelade

Die Äpfel und den Kürbis waschen, putzen und in Stücke schneiden. Im Apfelsaft weich kochen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

Den Gelierzucker und den Zimt dazugeben. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Gut 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Sofort in vorbereitete Schraubgläser füllen und verschließen.



Rote Bete-Himbeermarmelade

300 g Rote Beten
200 ml Apfelsaft
200 g TK-Himbeeren
500 g Gelierzucker 1:1

Nährwert pro 100 g
 kJ 714
 kcal 170
 Eiweiß 0,6 g
 Fett 0,08 g
 Kohlenhydrate 40,3 g
 Ballaststoffe 1,4 g

Die Roten Beten schälen und in kleine Stücke schneiden. Im Apfelsaft weich kochen, der Saft verkocht dabei größtenteils. Die aufgetauten Himbeeren dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren.

Den Gelierzucker zufügen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Gut 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Sofort in vorbereitete Schraubgläser füllen und verschließen.

Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Für 12 Stück

Rührteig

130 g Steckrübe

130 g Pastinake

130 g Butter

100 g Zucker

1 EL Vanillezucker

2 Eier

100 g gemahlene Walnüsse

1 TL Zimt

1 Prise gemahlene Nelken

50 g Raspelschokolade

Zartbitter

130 g Mehl

2 TL Backpulver

Zum Bestäuben

Puderzucker

Nährwert pro Stück

kJ 1107

kcal 264

Eiweiß 4,3 g

Fett 17,4 g

Kohlenhydrate 22,6 g

Ballaststoffe 1,7 g

Winter Muffins

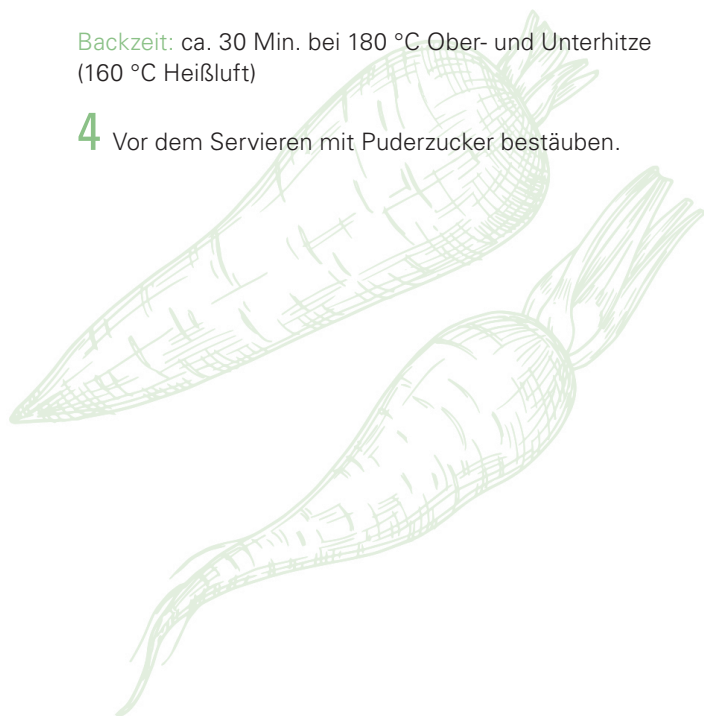
1 Das Gemüse schälen und fein raspeln.

2 Die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach dazugeben. Gemüse, Nüsse, Gewürze und Raspelschokolade zufügen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterrühren.

3 Den Teig in eine gefettete oder mit Papierförmchen ausgelegte Muffin-Form füllen und backen.

Backzeit: ca. 30 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Heißluft)

4 Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Schon gewusst?

Kerne, Nüsse und Co.

Nüsse und Ölsaaten sind kernige Nährstoffpakete. Die heimlichen Superstars einer ausgewogenen Ernährung sind reich an gesunden Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Natürlich macht es die Dosis, da sie ja alle fettreich sind und somit auch mit viel Energie zu Buche schlagen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich eine Hand voll (25 g) Nüsse zum Verzehr.

Bei dieser Portion muss man sich jedoch keine Sorgen um sein Gewicht machen. Die vielen gesunden Inhaltsstoffe mit ihren positiven Effekten auf den menschlichen Körper überwiegen.

Walnuss – die Königin unter den Nüssen. Sie enthält Tryptophan, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Auch enthält sie die wichtige Omega-3-Fettsäure. Durch ihren Gehalt an Gerbstoffen wirkt sie blutstillend und entzündungshemmend. Im Vergleich zu anderen Nuss-Arten haben Walnüsse den höchsten Alpha-Linolensäure-Gehalt. Das ist eine essenzielle Omega-3-Fettsäure, die eine positive Wirkung vor allem auf das Herz und die Durchblutung haben soll. Sie zählt zu den ungesättigten Fettsäuren, von denen die Walnuss reichlich enthält.

Haselnuss – die kleine Nuss mit großer Wirkung. Sie ist reich an hochwertigem Eiweiß und Calcium. Auch die Spurenelemente Eisen und Mangan kommen reichlich vor. Haselnüsse sind eine ideale Quelle für Vitamin E, das der menschliche Körper nicht selbst produzieren kann. Das fettlösliche Vitamin soll vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, Alterungsprozesse im Körper verlangsamen, entzündungshemmend wirken und die Wundheilung beschleunigen.

Kürbiskerne – sie sind dunkelgrün, knackig und gesund. Es gibt viele Gründe, sie regelmäßig zu genießen. Denn sie sind reich an Eisen, Zink, Kalium, Phosphor, Mangan und vor allen Dingen an Magnesium. Zudem enthalten Kürbiskerne Vitamin E und Selen, die beide durch ihre antioxidative Wirkung die Zellen schützen können. Einfach ins Müsli geben oder über einen Salat streuen. Besonders köstlich schmecken sie auch in Aufstrichen.

Sonnenblumenkerne – sind wahre Allrounder in der modernen und gesunden Küche. Sie liefern wie ihre Kollegen eine ganze Menge an Nährstoffen. Auch sie punkten nicht nur mit den Spurenelementen Eisen, Zink und Mangan, sondern auch bei den E- und B-Vitaminen.



Leinsamen – ein wahres Superfood. Neben den gesunden Fettsäuren enthalten sie reichlich Magnesium, ganz viel Eisen und Vitamine. In den Schalen des Leinsamens finden sich quellfähige Ballaststoffe, die den Darm in Bewegung bringen. Sie können locker mit den hochgepriesenen Chia-Samen mithalten. Jedoch werden Leinsamen auch in Deutschland angebaut, während Chia-Samen aus Südamerika kommen.

Urgetreide

Besonders interessant und genussvoll. Für unsere Rezepte verwenden wir gerne Urgetreide – diese Getreidesorten erleben gerade eine wahre Renaissance und werden immer mehr in Deutschland angebaut.

Dinkel ist sicher das bekannteste Urkorn und wird auch gerne „Schwabenkorn“ genannt. Schon Hildegard von Bingen erkannte die wunderbaren Eigenschaften von Dinkel: Sie sah in ihm einen „Allrounder“ im besten Sinne – für jeden Menschen und in jeder Lebenslage geeignet und förderlich. Besonders mit seinen Vitamin- und Mineralstoffen punktet dieses verträgliche Korn. Neben Eisen, Magnesium und Zink liefert es auch Folsäure und B-Vitamine. Dinkel ist zudem eine Quelle für die besondere Aminosäure Tryptophan. Im Körper wird diese über Serotonin in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt und soll daher stimmungsaufhellend und beruhigend wirken. Dinkelmehl hat ideale Backeigenschaften und kann ohne Probleme anstelle von Weizenmehl verwendet werden.

Einkorn ist eine alte Getreidepflanze. Bei „Ötzi“, dem Mann aus dem Eis, fand man Reste von Einkornpflanzen. Die enthaltene Menge der lebensnotwendigen Aminosäuren ist höher als bei Weizen. Einkorn enthält außerdem reichlich Mineralstoffe (Magnesium, Zink, Eisen, Phosphor, Mangan, Selen). Der Mineralstoffgehalt ist etwa doppelt so hoch wie der von Weizen. Der Vorteil beim Einkorn ist, dass die Mineralstoffe im ganzen Korn verteilt sind, anders als beim Weizen, wo diese vorrangig in den Randschichten konzentriert sind.

Einkornmehl ist zum Backen geeignet. Der in ihm enthaltene Kleber Gliadine ist eher weich, daher Brot in Backformen backen. Langes Kneten mag das Mehl weniger, daher nur so lange kneten, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Wunderbar gelingt Mürbteig mit Einkornmehl!

Emmer ist quasi von der Bronzezeit auferstanden und zählt wie Einkorn zu den ältesten Getreidepflanzen. Emmer schmeckt kräftig würzig und wunderbar nussig. Er hat wie die anderen Urkörner viele Mineralstoffe und Vitamine, bei Vitamin E punktet er besonders. Emmer zeigt gute Backeigenschaften, er sollte aber immer gut vorquellen.



Gut zu wissen

Aufbewahrung

Oft werden Gemüsesorten wie Gelbe Rüben, Sellerie oder Wurzelpetersilie mit Grün angeboten. Dieses nach dem Einkauf entfernen, da es sonst dem Gemüse Feuchtigkeit entzieht. Rosenkohl, Salate, Pastinaken oder Wurzelpetersilie in ein feuchtes Tuch wickeln, so halten sie länger. Lauch, Zwiebeln oder Knoblauch nie in der Nähe von Äpfeln oder Eiern lagern, sonst kommt es zu Geruchsübertragung. Angeschchnittenes Gemüse immer mit Folie abdecken.

Zubereitung

Bei allen Gemüsesorten, die geschält werden, möglichst dünn abschälen, denn die meisten Vitamine und Mineralstoffe stecken direkt unter der Schale. Viele Vitamine sind wasserlöslich, daher sollte Gemüse möglichst schonend zubereitet werden. Der Einsatz eines Schnellkochtopfs ist für die Zubereitung von Roten Beten und Kartoffeln ideal. Ansonsten Gemüse möglichst mit wenig Wasser dünsten oder dämpfen, z. B. mit Siebeinsätzen.

Fett als Transportmedium

Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören neben den Vitaminen D und E auch die Vitamine A und K, die in vielen Gemüsesorten stecken. Sie brauchen Fett als Transportmedium, damit der Körper sie aufnehmen kann. Daher bei der Zubereitung von Gemüsesorten wie Gelbe Rüben, Kohl, Kürbis, Lauch oder Sauerkraut immer etwas hochwertiges Öl zufügen.

Rapsöl

Für die Zubereitung der Rezepte wurde fast nur Rapsöl verwendet, es ist ideal für jedes Dressing, aber auch zum Dünsten oder Anbraten geeignet. Durch seine ausgewogene Verteilung der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollte es in keiner Küche fehlen. Kaltgepresst natives sowie natives Rapsöl wird bei max. 40 °C gepresst und ist in erster Linie für die kalte Küche geeignet. Weder Öl noch Rohware werden vor- oder nachbehandelt. Nicht raffiniertes sowie raffiniertes Rapsöl wird bei höheren Temperaturen gepresst und durch weitere Schritte verarbeitet, um die Haltbarkeit zu verlängern. Beide sind für die kalte als auch für die warme Küche geeignet.

Viel Freude beim Kochen und Genießen und kommen Sie fit durch den Winter!





Impressum

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF)
Ludwigstraße 2, 80539 München
info@stmelf.bayern.de | www.stmelf.bayern.de

Nr. 08122020, 1. Auflage, Stand: November 2020

Redaktion: Kompetenzzentrum für Ernährung,
Ernährungsinformation und Wissenstransfer
www.kern.bayern.de

Rezepte und Fotos: Die Hauswirtschafterei GmbH,
www.diehauswirtschafterei.de

Illustrationen: MicroOne/Shutterstock, Freepik

Gestaltung: Barbara Schleich, www.barbischleich.de

Druck: Druck + Verlag Ernst Vögel GmbH

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger,
zertifizierter Waldbewirtschaftung

Hinweis:

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail an direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.