



**TOTAL  
LOKAL**  
DIE 100 % NRW-ERNÄHRUNG

**Nimm dies - statt das!**

Nimm, was die  
**Region**  
dir bietet!



### **DEINE EINKAUFLISTE**

**1 Butternut-Kürbis**  
**100 g Hirtenkäse**  
**Tomate & Zwiebel**  
**Honig**  
**Walnüsse**  
**Frischer Rosmarin**

### **10. Dein regionaler Honig-Kürbis!**

Kürbis halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden.

Zwiebelstreifen schneiden, Tomate würfeln, Käse und Nüsse zerkleinern.

Kürbishälften belegen, mit Öl beträufeln und 30 Min. backen.

Rezept hier



Hier gibt es mehr  
**TOTAL LOKAL: [landservice.de](https://landservice.de)**