

10. Dein NRW-Honig-Kürbis!

1 Butternut-Kürbis

► Die Schale ist essbar!

100 g Hirten- oder Schafskäse

1 Handvoll Kirschtomaten

1 Zwiebel

4 EL Pflanzenöl

2 EL Honig

2 EL Walnüsse oder Haselnüsse

2 Zweige frischer Rosmarin

Salz

HERBST-
LICHER
HIN-
GUCKER!

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden.
3. Zwiebeln in Streifen schneiden, Tomaten halbieren und Nüsse zerkleinern.
4. Kürbishälften auf ein Backblech legen und den Käse über den Hälften zerbröseln.
5. Nüsse, Tomatenhälften, Zwiebelspalten und Rosmarinzweige auf den Kürbishälften verteilen.
6. Mit Öl beträufeln und ca. 30 Minuten backen.
7. Anschließend mit Honig beträufeln und genießen.



Nimm dies - statt das!

Dein regionaler Honig und Rübenzucker zum Süßen

Wenn es darum geht, Speisen zu süßen, stehen uns zahlreiche Optionen zur Verfügung. Generell sollten wir den Einsatz von freiem Zucker sehr gering halten - weniger ist mehr!

Wenn wir uns schon für Zucker entscheiden, warum nicht regional? Eine bewusste Wahl kann hier einen großen Unterschied machen.

Statt zu exotischen Süßungsmitteln wie Kokosblütensirup, Agavensirup oder Reissirup zu greifen, können wir auf regionale Alternativen setzen: Honig und Rübenzucker. Ein Teelöffel Honig auf deinem Joghurt verleiht ihm eine natürliche Süße und ein unvergleichliches Aroma.

Nimm dies - statt das! Rübenzucker, gewonnen aus regionalen Zuckerrüben, oder Honig als regionale Alternative, eignen sich hervorragend zum Süßen, Backen und Kochen.

TOTAL LOKAL - Die 100 % NRW-Ernährung

Die Kampagne zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du mehr regionale Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Mit etwas Kreativität und Wissen über Regionalität hat NRW viel Leckeres zu bieten, das nur entdeckt werden will.

Denn Regionalität macht Sinn! Durch kürzere Transportwege verbrauchen regionale Lebensmittel weniger Treibstoffe und du unterstützt mit deinem regionalen Einkauf lokale Landwirt:innen, die die regionalen Lebensmittel stets zum optimalen Zeitpunkt ernten. Außerdem unterstützt Regionalität besondere Lebensmittel, die bereits Kultstatus besitzen.

Hier gibt es mehr

TOTAL LOKAL: landservice.de

