

Finde
die Höfe:
landservice.de

URVEGETARISCH?!

Direkt vor deiner Haustür findest du die **LOKALE VIELFALT** aus der heimischen Landwirtschaft.

Genieße die Geschmacksvielfalt vieler unverarbeiteter Lebensmittel, die die Landwirtschaft seit jeher für dich produziert.

Diese urvegetarischen Produkte überzeugen mit Frische, Qualität und dem unverfälschten Geschmack. Die Frische und Auswahl in deiner Nähe ist einfach andersARTig.



Genuss teilen, gemeinsam Essen

Frische, urvegetarische Lebensmittel zubereiten und gemeinsam essen, fördert den bewussten Genuss.

Bringe ein Stück Lebensqualität an den Tisch und auf die Teller. Beginne mit den Frühjahrsklassikern und erkunde die Fülle der urvegetarischen Küche. Die frischen Lebensmittel sind einfach lecker. Es ist für jeden etwas dabei - mit oder ohne Fleischkomponente.



TEIL 2, 3 & 4 DIESER SERIE ...



HIER GEHT'S
ZUR VIELFALT!



Auf www.landservice.de findest du ganz in deiner Nähe Einkaufsmöglichkeiten vom Hof mit einem vielseitigen Sortiment saisonaler Produkte direkt aus der Region. Viel Freude und guten Appetit bei neuen und alten Geschmacksreisen!



HERAUSGEBER

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen, Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung Nevinghoff 40, 48147 Münster, 1. Auflage: 3 / 2024

FOTOS: Gerisch, Marek Gotschalk, reichdennatur, Stillix, Karolina, elstudioart, ExQuisine, Fabio, Corinna Gissemann, Maks Narodenko, RBGallery, Stepanek Photography, kolosnikovserg, The Food Stock, pixelkorn, eyewave, gomolach, wamue (2), Dlesia, Viktor, silencefoto, Chaaim, Bernd Schmidt, margo555, Markus Mainka © stock.adobe.com

Dieser Flyer wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

Gedruckt auf Recyclingpapier
aus 100 % Altpapier.

andersARTig

URVEGETARISCH

FRÜHJAHRSERnte





Frische, die vor Vergnügen quietscht!

Spargel ist ein vielseitiges Saisongemüse: in der Erntezeit von April bis Juni kaufst du ihn am besten frisch vom Feld. Im Hofladen, direkt beim Spargelanbauer und auf regionalen Märkten findest du besonders frischen heimischen Spargel. Die Tagesfrische kannst du testen: reibe einfach ein paar Stangen aneinander und höre hin. Frischer Spargel quietscht und dein Blick auf die Schnittstellen zeigt, wie saftig er ist.

Spargel ist sehr schnell zubereitet. Spargel im Schinkenmantel zählt zu den Klassikern.

Probiere jetzt die urvegetarische Variante und wickle die frischen Stangen in Blätterteig ein.

● Dazu der Pesto-Dip aus Grünspargel. Das Pestorezept passt auch zu Nudelgerichten!

● Noch frischer? Spargelköpfe kannst du roh snacken!



SPARGEL IM BLÄTTERTEIG

1 Rolle Blätterteig, 18 Stangen Spargel, 1/2 Bund Petersilie, 150 g Quark, 1 Ei, Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Bei weißem Spargel: Spargel schälen und in Salzwasser bissfest garen.
3. Petersilie fein hacken, mit dem Quark vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Blätterteig ausrollen und in 6 Quadrate schneiden.
5. Jedes Quadrat dünn mit der Quarkmasse bestreichen; mit je 3 Stangen Spargel mittig bestücken.
6. Ecken der Blätterteigstücke über die Spargelstangen klappen und auf ein Backblech legen.
7. Ei verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen.
8. Taschen für etwa 15 min im Ofen knusprig backen.

PESTO: SPARGEL ALS ALLESKÖNNER-DIP!

400 g grüner Spargel, 1 Bund Basilikum, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Pinienkerne, 50 g Hartkäse, 150 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer
Spargel garen & klein schneiden, Käse reiben, Basilikum und Knoblauch hacken: alle Zutaten pürieren!



Sortenvielfalt für jeden Geschmack!

Die Erdbeerzüchtung bringt immer wieder neue, tolle Erdbeersorten hervor. Aus diesem Sortenangebot wählen deine Obstbauern in NRW genau die Erdbeersorten aus, die besonders fruchtig schmecken. Heimische, frische Erdbeeren erkennst du an ihrem intensiven Duft. Das ist typisch für den urvegetarischen Beerengenuss. Du kannst von April bis in den Spätsommer hinein heimische Erdbeeren genießen. Übrigens: qualitativ, hochwertige Erdbeeren werden mit kurzem Stiel am Kelchblatt gepflückt. Das ist ein Aromaschutz für die leckeren Früchte.

- Die beste Zeit für das Selberpflücken ist der frühe Morgen: dann sind die Beeren aromatisch und knackig fest.
- Überrasche mit einer fruchtigen Vorspeise: Erdbeer-Carpaccio ist genauso besonders wie Rinder-Carpaccio.



ERDBEER-CARPACCIO

500 g Erdbeeren, 3 EL Balsamico, 3 EL Cassis (oder Erdbeerketchup), 2 EL Olivenöl, grober schw. Pfeffer, 1 Handvoll Basilikum, gehobelter Käse

1. Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.
2. Balsamico und Cassis verrühren und über die Erdbeeren verteilen.
3. Mit einem feinen Schuss Olivenöl beträufeln und nach Belieben leicht pfeffern.
4. Erdbeeren mit frisch gehobeltem Käsespänen und Basilikum bestreuen.

ERDBEERKETCHUP: FRUCHTIG-DEFTIG!

500 g frische Erdbeeren, 1 rote Peperoni, 40 g Tomatenmark, 2 TL Apfelessig, 2 TL Balsamicoessig (weiß), 65 g Gelierzucker (2:1)
Erdbeeren, Peperoni und Tomatenmark pürieren. Apfelessig, Balsamico und Gelierzucker in einem Topf aufkochen lassen, das Erdbeer-Peperoni-Püree zugeben, 3 - 5 min sprudelnd köcheln lassen und abschmecken. Heiß in Schraubglas oder Flasche abfüllen.



Ei, Ei, Osterei: versteckt im Kräuteromelette!

Zur Osterzeit wächst das Interesse an Eiern. Das Hühnerei hat eine sehr hohe Eiweißqualität. Durch Kombination, z. B. mit Milchprodukten und Mehl [Omelette :-)], erhöht sich diese weiter und liefert reichlich essenzielle Bausteine für den Körper.

Neben dem klassischen Hühnerei gibt es wesentlich größere und kleinere Eier. Dazu zählen die Gänse- und Wachteleier. Eier, mit frisch geernteten Kräutern und dem ersten, zarten Babyspinat verfeinert, sind der urtypische Aromackick.

- 1 Gänseei ersetzt 3 Hühnereier, 5 bis 6 kleine Wachteleier ersetzen 1 Hühnerei. Der Geschmack der Eier ist im Vergleich zum Hühnerei intensiver.
- Omelette bietet Varianten für jeden Geschmack: statt Speck gefüllt mit Spinat!



FRÜHLINGSOMELETTE

1 Gänseei oder 3 Hühnereier, 2 EL Sahne, 1 Bund frische Kräuter (z. B.: Petersilie, Bärlauch), Salz, Pfeffer, 1 EL Butter

1. Ei(er) aufschlagen und mit Sahne verquirlen.
2. Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit dem Ei verrühren.
3. Eimasse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Butter in einer Pfanne schmelzen und Eimasse in die Pfanne geben.
5. Deckel auflegen und bei geringer Hitze das Ei stocken lassen.
6. Fertiges Omelett auf einen Teller geben, die Hälfte mit einer Füllung belegen und zusammenklappen.

SPINAT-OMELETTE-FÜLLUNG!

450 g Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Crème Fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat
Spinat waschen und trocken tupfen. Knoblauch fein hacken und anschwitzen. Spinat dazu geben und andünsten lassen. Mit Crème Fraîche, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.