

Finde
die Höfe:
landservice.de

URVEGETARISCH?!

Der Herbst ist die goldene Jahreszeit der Fülle. Du wirst mit einer reichen Ernte an frischen und regionalen Köstlichkeiten direkt vom Bauernhof verwöhnt. Zu den Herbststars zählen frisch geerntete Äpfel, Kürbisse und Pilze, die wir für dich in den Mittelpunkt rücken.

Im Herbst entfalten die urvegetarischen Produkte ihr volles Aroma. Sie laden dazu ein, genussvolle und herzhafte Gerichte zu kreieren.



Das gemeinsame Kochen und Genießen der frischen, herbstlichen Lebensmittel ist ein Fest für die Sinne und fördert den bewussten Genuss.

Tauche ein in die Schätze der urvegetarischen Herbstküche.

Ob du Fleisch bevorzugst oder nicht, sie bietet für jeden Geschmack das Passende. Entdecke die Freude am Kochen und Genießen der herbstlichen Fülle mit einer Sammlung an köstlichen Rezepten, die wir für dich zusammengestellt haben.

Gedruckt auf Recyclingpapier
aus 100 % Altpapier.



TEIL 1, 2 & 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: 8/2024

FOTOS: Gerisch, silencelato, Chaoim, Bernd Schmidt, reichdarnatur, stillfx, tunedin, dimakp, III Rusya, L.Klauser, Мария Балахонцева, Valentina R., pixelkorn, Roman Pyshchyk, gomolach, Marek Gottschalk, womue, Olesia, Viktor, 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“.

andereARTig

URVEGETARISCH

HERBSTERENTE





Aroma Allrounder: Äpfel!

Äpfel sind das beliebteste und vielfältigste Obst in Deutschland, mit Geschmacksrichtungen von saftig-süß bis feinsäuerlich. In Hofläden oder auf Wochenmärkten findest du direkt vom Obstbauern viele verschiedene Sorten. Die Frühäpfel werden bereits im August geerntet, gefolgt von den vielfältigen Herbstsorten. Gute Äpfel duften aromatisch!

Äpfel werden in Tafeläpfel wie "Elstar" und "Wellant" sowie Kochäpfel wie "Gravensteiner" und "Boskoop" unterteilt. Kochäpfel entfalten erst beim Zubereiten ihr volles Aroma, während Tafeläpfel bereits frisch hervorragend schmecken. Äpfel wie "Topaz" eignen sich für beides. Dank ihrer feinen säuerlichen Note sind Äpfel vielseitig einsetzbar, ob in Süßspeisen oder in herzhaften Gerichten.

- Äpfel separat kühl lagern, da sie Reifungsgas (Ethylen) abgeben und anderes Obst schneller reifen lassen.

HERZHAFTER APFEL- ZWIEBEL-FLAMMKUCHEN

1 Flammkuchenteig, 2 Äpfel, z. B. Boskoop, 2 Zwiebeln, 150 g Crème fraîche, 100 g geriebener Käse, 50 g Walnüsse, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer Rosmarin oder Thymian

1. Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen.
2. Crème fraîche gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen.
3. Äpfel und Zwiebeln in dünne Scheiben oder Würfel schneiden.
4. Apfelscheiben und Zwiebelringe gleichmäßig verteilen.
5. Mit Salz & Pfeffer würzen und Käse darüber streuen.
6. Flammkuchen mit etwas Olivenöl beträufeln.
7. Ofen auf 220 °C vorheizen und den Flammkuchen für 15 - 20 Minuten knusprig backen, 2 Minuten vor Ende der Backzeit die gehackten Walnüsse über den Flammkuchen streuen.
8. Zum Schluss mit frischen Kräutern garnieren.



Formenvielfalt und leuchtende Farben!

Ob als Suppe, Auflauf, Eintopf oder süß-sauer eingelegt, Kürbisse finden in vielen Gerichten ihren Platz. Kürbisse bieten eine enorme Vielfalt in Form und Farbe. Besonders auf Kürbishöfen lohnt sich die Suche nach Spezialitäten, denn dort kannst du bis zu 150 verschiedene Sorten entdecken und dich fachkundig beraten lassen, welcher Kürbis zu dir passt.

Die Schale von Kürbissen ist meist essbar. Bei Sorten mit harter Schale empfiehlt es sich jedoch, diese zu schälen, um die Garzeit zu verkürzen. Die beliebten Hokkaido-Kürbisse haben eine weiche Schale, die problemlos mitgegessen werden kann.

- Ein reifer Speisekürbis klingt hohl, wenn man darauf klopft.
- Kürbisse können als ganze Frucht über mehrere Wochen bis zu drei Monate gelagert werden.

KÜRBIS-LASAGNE

1 kg Hokkaido-Kürbis, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400 g gehackte Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Ricotta, 300 g geriebener Käse, 1 TL getr. Oregano, 1 TL getr. Basilikum, 12 Lasagneplatten, Salz, Pfeffer

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten andünsten, Kürbis hinzufügen und 5 - 7 Minuten anbraten.
4. Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen, 10 - 15 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.
6. Ricotta mit der Hälfte des geriebenen Käses mischen.
7. Auflaufform einfetten, mit der Kürbis-Tomaten-Mischung beginnen und dann abwechselnd Lasagneplatten und Ricotta-Mischung einschichten.
8. Mit der Kürbis-Tomaten-Mischung abschließen und den restlichen Käse darüber streuen.
9. Bei 200 °C (vorgeheizt) 30 - 35 Minuten backen.



Hut ab! Geschmacklich unvergleichlich!

Pilze sind vielseitig einsetzbar - roh, gegrillt oder gekocht als Gemüsebeilage und als Zusatz in Suppen und Saucen. Speisepilze werden in Wildpilze und Zuchtpilze unterteilt. Wildpilze, wie Morcheln, Steinpilze, Pfifferlinge und Trüffel, werden von Frühjahr bis Herbst gesammelt, weshalb ihr Angebot begrenzt ist. Kulturspeisepilze, wie weiße und braune Champignons, Austernseitlinge und Shiitake sind hingegen das ganze Jahr über aus regionalen Zuchtbetrieben erhältlich. Diese findet man bei Direktvermarktern, auf Wochenmärkten und in Supermärkten. Beim Kauf ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Pilze einen frischen, festen, straffen Körper aufweisen und unbeschädigt sind.

- Pilze nicht mit Wasser abspülen, sondern mit einem trockenen Tuch und Küchenmesser reinigen.
- Champignons bleiben im Kühlschrank 1 - 3 Tage frisch.

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS IM LAUCHBETT

8 große Champignons, 4 Stangen Porree, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, ½ Bund Petersilie, 2 EL ÖL, 2 TL Gemüsebrühe, 150 g Frischkäse, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer

1. Pilze entstielen, Zwiebel schälen, Porree und Paprika putzen und waschen, Petersilie waschen, Porree in feine Ringe schneiden, Pilzstiele, Zwiebeln und Paprika fein würfeln, Petersilie hacken. (Garnitur beiseite).
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Pilzstiele und Porree kurz andünsten. 375 ml Wasser und Brühe zufügen und 5 min. köcheln lassen.
3. Frischkäse, Paprika, Petersilie und Eigelb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Champignonköpfe innen würzen und mit je 1 EL Käsesauce füllen.
4. Übrige Käsesauce unter die Porree-Zwiebel-Pilz-Brühe rühren, abschmecken, in gefettete Auflaufform füllen.
5. Champignons darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten goldgelb backen und garnieren. Dazu passt Baguette.