

Finde
die Höfe:
landservice.de

URVEGETARISCH?!

Im Sommer erwartet dich vor deiner Haustür eine FÜLLE an frischen Lebensmitteln, direkt aus den Händen der heimischen Landwirtschaft.

Stellvertretend für die Sommervielfalt an Produkten präsentieren wir drei beliebte urvegetarische Lebensmittel: Kartoffeln, Kirschen und Tomaten. Deren Sortenvielfalt ist immens und sie bieten tolle Geschmackserlebnisse.



Passend zum Sommer haben wir leckere Rezepte für dich zusammengestellt. Urvegetarisch: Ernte, die allen schmeckt!

Genuss teilen, gemeinsam Essen
Die Zubereitung frischer, urvegetarischer Lebensmittel und das gemeinsame Essen fördern den bewussten Genuss. Bringe ein Stück Lebensqualität an den Tisch und genieße die Vielfalt der urvegetarischen Küche. Ob mit oder ohne Fleischkomponente - für jeden ist etwas dabei!



TEIL 1, 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: 6/2024

FOTOS: Gerisch, wamue (2), Olesia, Viktor, reichdennatur, Siillix, marysckin, grey, lonela, Tim UR, Inga Nielsen, Morgensterne, pixelkorn, tao22, gomolach, Marek Gottschalk, silencefoto, Chaaim, Bernd Schmidt, margo555, Markus Moinka © 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

SOMMERERNT





Sortenvielfalt für Geschmacksvielfalt!

Kartoffeln sind nicht gleich Kartoffeln! Diese Knolle ist nicht nur äußerst vielseitig in der Küche einsetzbar, sondern überzeugt auch mit ihrer beeindruckenden Geschmacksvielfalt. Es lohnt sich, auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen experimentierfreudig zu sein und neue Sorten auszuprobieren.

Die Geschmackspalette reicht von würzig und leicht nussig bis hin zu herb und cremig. Auch in Bezug auf Form und Farbe bieten Kartoffelsorten eine spannende Vielfalt. Von weiß über gelb bis hin zu blau: die bunten Kartoffeln können deinen Gerichten eine faszinierende Abwechslung verleihen.

- **Festkochende** Sorten für Salz-, Pell-, Bratkartoffeln und Kartoffelsalat.
- **Vorwiegend festkochende** Sorten für Eintöpfe, Backkartoffeln u. Rösti.
- **Mehlig kochende** Sorten für Kartoffelpüree, Klöße und Kroketten.

QUETSCHKARTOFFEL-PIE

700 g Kartoffeln, Olivenöl, 350 g Kirschtomaten, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Basilikum, 1 EL Oregano, Salz, Pfeffer, 30 g Mehl, 450 g Hirtenkäse

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser kochen ... oder praktisch: Reste vom Vortag verwerten.
2. Backofen auf 180 °C vorheizen, eine Tarteform oder Springform einfetten.
3. Die gekochten Kartoffeln in die Form geben und mit der Unterseite eines Bechers platt drücken, mit Olivenöl beträufeln, salzen, 15 Minuten vorbacken.
4. Hirtenkäse in einen Mixer geben und zusammen mit Mehl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und einem EL Öl zu einer homogenen Masse rühren.
5. Tomaten halbieren, Schalotten klein schneiden.
6. Tomaten auf dem Kartoffelboden verteilen und Schalottenwürfel darüber streuen.
7. Mit Basilikum und Oregano würzen.
8. Die Masse aus dem Mixer darauf geben und gleichmäßig verstreichen.
9. QuetschkartoffelPie für 40-45 Minuten backen.

4 PORT.



Süß oder sauer? Auf jeden Fall Extrapower!

Kirschen sind die Sommerfrucht schlechthin: Als Süßkirsche direkt vom Baum genascht oder als Sauerkirsche im Kuchen versteckt. Ihre kurze Saison ist ein kostbares Zeitfenster, das es zu nutzen gilt! In NRW können ab Juli regionale Kirschen, wie z. B. Carmen, Regina oder Kordia gepflückt und vielfältig verarbeitet werden.

Ihre Frische bedeutet Handarbeit - nicht nur beim Genießen, sondern auch bei der Ernte! Süßkirschen werden schonend gepflückt, wohingegen die Sauerkirschen für die Lebensmittelindustrie maschinell geerntet werden.

- Achte beim Einkauf darauf, dass deine Kirschen noch einen Stiel haben, denn Kirschen ohne Stiel bluten aus. Außerdem sollten die Kirschen sauber und trocken sein und eine einwandfreie, glatte Haut haben.
- Kirschen werden erst gewaschen, dann entstielt und entsteint, sonst verlieren sie zu viel von ihrem kostbaren Saft.

2 PORT.

GNOCCHI MIT KIRSCH-BALSAMICO-DRESSING

500 g Gnocchi, 250 g Süßkirschen, 14 Blätter Salbei, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zucker, 5 EL Balsamico, Salz, Pfeffer

1. Hofladen-Gnocchi (oder selbst gemacht) in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, bis sie aufsteigen. Anschließend abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
2. Kirschen entsteinen.
3. Salbei mit 4 EL Öl knusprig braten und ebenfalls auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Gnocchi im Salbeilöl goldbraun braten.
5. Kirschen kurz mitbraten, alles salzen und pfeffern und auf einen Teller geben.
6. Zucker in der Pfanne karamellisieren. Mit Essig ablöschen, 6 EL Wasser zugeben, etwas einkochen lassen, salzen und pfeffern.
7. Kirsch-Gnocchi mit Salbei anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Saftig, leuchtend und aromatisch!

Tomaten überzeugen durch ihre große Sortenvielfalt, die du mit allen Sinnen erfahren kannst: die Farbe, der Duft, der Geschmack! Auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen findet man für jeden Verwendungszweck die passende Tomatensorte. Die Vielfalt an Formen ist enorm: rund, eiförmig, paprika-förmig, birnenförmig, plattrund, geriffelt, gestreift und gerippt. Ihre Farbpalette reicht von cremeweiß über verschiedene Gelb- und Rottöne bis zu dunkelbraun und sogar rotschwarz.

Zum Kochen eignen sich großbauchige, reife Fleischtomaten oder Ochsenherztomaten, für Salate die festere Roma- oder San-Marzano-Tomate und zum Naschen verführen die kleinen, süßen Sorten wie Cherrytomaten.

- Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank, da verlieren sie ihr Aroma.
- Tomaten stoßen sehr viel Reifegas aus, daher sollten sie gesondert gelagert werden; sie sind ca. 14 Tage haltbar.

4 PORT.

GEFÜLLTE TOMATEN AUS DEM OFEN / VOM GRILL

4 große Tomaten, 1 Zwiebel, 5 Stängel Basilikum, 3 Zweige Thymian, 3 Stängel Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zitrone (Bio), 4 TL Olivenöl, 4 Eier, Salz, Pfeffer

1. Tomaten waschen, einen "Deckel" abschneiden, aushöhlen, kopfüber auf einer Küchenpapier setzen.
2. Zwiebel fein würfeln.
3. Kräuter waschen, abtupfen und fein hacken.
4. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, Schale abreiben.
5. Kräuter, Zitronenschale und Zwiebel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Tomaten in eine eingefettete Backform geben.
7. Tomaten mit je einem Esslöffel der Kräuter-Masse und einem Teelöffel Olivenöl füllen und über jeder Füllung ein Ei aufschlagen.
8. Die "Deckel" leicht schräg auf die Tomate legen.
9. Die Form für 10-15 Minuten in einen vorgeheizten Backofen (200 °C) oder auf den Grill geben.