

andersARTig

URVEGETARISCH

WINTERERNT



Finde
die Höfe:
landservice.de

URVEGETARISCH?!

Die Landwirtschaft produziert nicht nur Fleisch, sondern auch viele ursprüngliche Produkte, die schon immer vegetarisch waren - eben urvegetarisch. Urvegetarisch steht für eine Vielfalt, die es schon immer gab und die wir neu entdecken möchten.

Wenn die Tage kürzer werden und die Dunkelheit früh Einzug hält, bietet die Winterzeit eine Fülle an kulinarischen Schätzen.

Gerade jetzt, wo wir es uns drinnen gemütlich machen, laden Weiß- und Rotkohl, knackige Nüsse und frischer Wintersalat zu genussvollen Mahlzeiten ein.

Die winterlichen Urprodukte bieten vielfältige Möglichkeiten, sich kulinarisch zu verwöhnen. Ob vegetarisch oder mit Fleisch - die Winterernte bringt Abwechslung und Genuss auf den Tisch.





Kohl: „Rot-Weiß“ auf den Teller

Rot- und Weißkohl können abwechslungsreich - roh oder gegart - genossen werden. Rotkohl, auch Rotkraut genannt, wird häufig in Salaten, als Beilage zu Fleischgerichten oder in Eintöpfen verwendet.

Weißkohl wird ebenfalls als Kraut, Weißkraut, Kappes, Kappus oder Kabis bezeichnet. Er wird oft zu Sauerkraut verarbeitet, einem der beliebtesten Gerichte in Deutschland.

Weißkohl kann roh in Krautsalaten oder gegart als Gemüse verwendet werden. Beide Krautsorten sind reich an Vitamin C und enthalten wichtige Mineralstoffe.

- **Kohl kann Blähungen verursachen, aber Kümmel hilft und unterstützt die Verdauung.**
- **Rotkohl verdankt seine rote Farbe den Anthocyanen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören und antioxidativ wirken.**

4 PORT.

WEIßKOHL-STEAKS MIT DIP

1 kleiner Weißkohl, 200 ml Olivenöl, 3 Knoblauch zehen, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 60 g Walnüsse, 200 g Frischkäse, 150 g Speisequark Magerstufe, 100 g Schmand, 5 Petersilienzweige, 5 Thymianzweige

1. Äußere Blätter des Weißkohls entfernen und das Strunk-Ende gerade abschneiden, damit der Kohl stehen kann.
2. Ganzen Kohl in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Kohlsteaks auf ein Backblech mit Backpapier platzieren.
4. Knoblauch und $\frac{1}{2}$ Zitrone pressen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Kohlsteaks mit der Mischung von beiden Seiten bestreichen.
6. Bei 170 °C Umluft etwa 35 Minuten backen.
7. Nüsse in einer Pfanne rösten.
8. Petersilie und Thymian waschen, hacken und mit Frischkäse, Speisequark, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren.
9. Kohlsteaks anrichten und mit Nüssen und Dip garnieren.



Walnüsse: Brain Food Deluxe

Walnüsse sind vielseitige Nüsse voller gesunder Fette und Proteine. Im Herbst und Winter können sie direkt im Hofladen gekauft werden. Walnüsse haben einen intensiven Geschmack und lassen sich vielseitig verwenden. Eine Handvoll grob gehackter Walnüsse über das Müsli, in den Obstsalat oder über Crumbles gestreut, verleiht den Gerichten einen besonderen Geschmack. Auch grüner oder gemischter Salat lässt sich geschmacklich aufwerten, wenn er mit gehackten Walnüssen bestreut wird. Trocken gelagert halten sie bis zu einem Jahr. Übrigens: eine ganze Handvoll Nüsse täglich - empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).

- **Walnüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Mineralstoffen.**
- **Sie eignen sich hervorragend zum Backen und können Mandeln oder Haselnüsse ersetzen.**

2-3 PORT.

WALNUSS-BURGER-PATTY

70 g Walnüsse, 350 g Champignons, 1 Bund Petersilie, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, 50 g Semmelbrösel, 1 Ei, Salz und Pfeffer

1. Walnüsse, Champignons und Petersilie fein hacken.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
In 2 EL heißem Olivenöl kurz anbraten.
3. Champignons hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.
4. Alles mit Walnüssen, Semmelbröseln, Petersilie und Ei in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zwei bis drei Pattys formen und im restlichen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Die Pattys zwischen ein Brötchen legen.
Mit frischem Gemüse und einer Sauce nach Wahl garnieren und servieren.





Wintersalate: bitter-süß & erntefrisch

Wintersalate gehören in der kalten Jahreszeit zu den saisonalen, heimischen Salatsorten. Sie sind super Nährstofflieferanten und peppen jedes Gericht mit ihrer geschmacklichen Vielfalt auf. Die drei bekanntesten sind Feldsalat, Winterendivie und Chicorée. Der Feldsalat, auch bekannt als Mäuseöhrchen oder Nüssli Salat, hat einen milden, nussigen Geschmack. Die Winterendivie hat große, gewellte Blätter und einen herben, würzigen Geschmack und passt gut zu süßfruchtigen Dressings. Chicorée ist für seinen bitteren Geschmack bekannt. Die blassgelben Blätter passen gut zu süßen Dressings und karamellisierten Möhren.

- **Salate im Gemüsefach des Kühlschranks lagern und innerhalb von ein paar Tagen verbrauchen.**
- **Wintersalate sind nicht nur gesund, sondern auch ein optischer Hingucker auf deinem Teller.**



WINTERSALAT MIT ÜBER- BACKENEM ZIEGENKÄSE

Für den Salat: 2 Handvoll grüner Salat (Feldsalat, Endiviensalat)

Für das Dressing: 4 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer

Für den Ziegenkäse: 2 Ziegenkäse-Taler (z. B. Ziegencamembert), ½ Birne, 4 EL Walnüsse, 1 EL Zucker, 2 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zitronensaft, Salz

1. Salat waschen, trocknen, auf 2 Schüsseln verteilen.
2. Zutaten für das Dressing mischen und über den Salat geben; Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Birne würfeln, Walnüsse hacken und mit Zitronensaft, Olivenöl, Zucker und Gewürzen mischen.
4. Käse in eine Auflaufform geben, Birnen-Topping darauf verteilen und für 5-10 Minuten backen.
5. Käse auf den Salat legen und genießen.

andersARTig
FRÜHJAHRSERIENTE



TEIL 1, 2 & 3 DIESER SERIE ...

andersARTig
SOMMERERIENTE



andersARTig
HERBSTERIENTE



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: 11/2024

FOTOS: Gerisch, womue, Markus Mainka, margo555, reichdernatur, stillfx, Arylanna, Alexandar Iotzov, In, mattildaa, Tim UR, Dmitrij, Livinskiy, ExQuisine, pixelkorn, torook, gomolach, Marek Gotschalk, womue, Olesia, Viktor, silencefoto, Chaoim, Bernd Schmidt © stock.adobe.com

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