



1

## Nussriegel-Pausensnack

Der Pausensnack-Klassiker ist ganz klar die Banane. Sie hat reichlich Energie und wertvolle Nährstoffe. Wie wäre es mal mit einer regionalen Alternative aus heimischen Nüssen? Ordentlich Energie, viele Nährstoffe und weniger Kilometer auf dem Tacho: dein selbstgemachter Nussriegel.

- 200 g Walnüsse
- 100 g Aprikosen, getrocknet
- 200 g Haferflocken
- 50 g Kürbiskerne
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Butter
- 100 ml Honig
- 50 g Zuckerrübensirup/  
Apfelsirup



### ZUBEREITUNG

1. Walnüsse hacken und Aprikosen fein würfeln.
2. Walnüsse, Aprikosen, Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen.
3. Butter, Honig und Rübensirup zugeben und zu einer Masse verkneten.
4. Die Masse gleichmäßig auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Dazu kann ein zweites Backpapier und Nudelholz verwendet werden.
5. Die Masse im Backofen bei 160 °C für 20-25 min. backen. Anschließend abkühlen lassen.
6. Den fertigen Teig mit einem Messer in Riegel schneiden.



Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: Nadianb, Tim UR © stock.adobe.com



2

## Gemüsesticks mit Dip

Hand aufs Herz - Schokolade lässt sich durch nichts in der Welt ersetzen. Welcher Snack darf es allerdings an den schokoladenfreien Tagen sein? Wie wäre es mit einer herzhaften regionalen Alternative: Regionales Gemüse mit würzigen Dips.

- 250 g Möhren
- 250 g Gurken
- 250 g Kohlrabi
- 125 g Magerquark
- 125 g Naturjoghurt
- 1 EL Raps- oder Leinöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Dill, frisch
- 1 TL Senf
- Salz

Für  
2 Snacker!



### ZUBEREITUNG

1. Salatgurke waschen und in Stifte schneiden.
2. Möhren schälen und in Stifte schneiden.
3. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.
4. Quark, Joghurt, Öl, Senf und Honig in einer Schüssel glatrühren.
5. Mit Salz würzen.
6. Dill waschen, hacken und in die Masse rühren.

Knackig-frisch losdippen!



Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: Jenifoto, ExQuisine © stock.adobe.com



3

## Regionales Risotto

Dass Reis einen weiten Weg bis zu uns in den Topf hinlegt, ist klar. Zum Glück gibt es regionale Alternativen! Wie wäre es mit Weizen, Grünkern, Couscous oder Bulgur? Für eine glutenfreie Ernährung stehen dir Hirse, Buchweizen und Maisgrieß zur Verfügung.

- 200 g Buchweizen
- 400 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 100 g Karotten
- 1 EL gemischte Kräuter
- 50 g Butter
- Salz

Für  
4 Lokal-  
helden!



### ZUBEREITUNG

1. Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
2. Buchweizen einstreuen und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwiebel und Karotten putzen und würfeln.
4. Butter erhitzen und Zwiebel anrösten.
5. Karottenwürfel zugeben und ca. 5 Min. anschwitzen lassen (auch lecker: 100 g TK-Erbse / 1 Tomate).
6. Buchweizen untermischen.
7. Mit Salz würzen und mit gemischten Kräutern verfeinern.



Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: Adelina, artmim © stock.adobe.com



4

## Rhabarberkompott

Gerade im Frühjahr steht dir regionaler Rhabarber als leckere Topping-Alternative zu Ananas und Mango zur Verfügung. Für den Ganzjahresgenuss kannst du den frischen Rhabarber waschen, kleinschneiden und luftdicht verpackt einfrieren. So hält dieser fast ein ganzes Jahr!

- 500 g Rhabarber
- 100 g Zucker  
(Rübensirup)
- 6 EL Wasser
- 2 TL Stärke

Lässt  
sich super  
einfrieren!



### ZUBEREITUNG

1. Die Rhabarberstangen waschen, Blätter und Enden abschneiden und in 2 cm breite Stücke schneiden.
2. Die Rhabarberstücke mit Zucker in einer Schüssel vermischen und für 30 Min. ziehen lassen.
3. Rhabarber in einem Topf für 5 Min. köcheln lassen.
4. Danach den Rhabarber durch ein Sieb geben, um den Saft aufzufangen.
5. Die Stärke mit kaltem Wasser glatrühren und mit dem Rhabarbersaft vermischen.
6. Den Rhabarbersaft und die Stücke in den Topf geben und für ca. 3 Min. köcheln.
7. Das Ganze abkühlen lassen und auf Joghurt, Quark oder Eis genießen!



Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: noirchocolate, Fischer Food Design © stock.adobe.com



5

## Regionales Fruchtsorbet

Falls es dich nach mehr Regionalität beim Eis schlecken dürstet, dann probiere Eissorten mit regionalen Zutaten, wie Erdbeer- oder Heidelbeereis. Diese Zutaten haben nicht ganz so einen weiten Weg hinter sich, wie Schokolade und Vanille. Ein Fruchtsorbet lässt sich leicht zubereiten.

**500 g Erdbeeren**  
**125 ml Apfelsaft**  
**50 g Puderzucker**

Im Sommer  
auch lecker  
mit Heidel-  
beeren!



### ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren waschen, putzen
2. Apfelsaft und Puderzucker zufügen und das Ganze pürieren.
3. Die Masse durch ein Sieb passieren.
4. Die Fruchtmasse in einer flachen Schale für mindestens 3 Stunden ins Tiefkühlfach stellen.
5. Zwischendurch kräftig mit einer Gabel umrühren.
6. Fertig.

**TOTAL**  
**LOKAL**  
DIE 100 % NEU-ERNÄHRUNG

Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: iulia\_n, Tim UR © stock.adobe.com



6

## Beerig! Rote Grütze

Gerade zur Weihnachtszeit wünscht man sich leckere Erdbeeren zum Dessert. Um sich diesen Wunsch regional zu erfüllen, bedarf es etwas Vorarbeit. Statt weit gereister Erdbeeren, kannst du die jetzt frischen Erdbeeren verarbeiten und am Ende des Jahres genießen.

**500 g rote Beeren**  
**175 ml Kirsch- oder**  
**Johannisbeersaft**  
**2 EL Zucker**  
**2 EL Speisestärke**

Zur  
Dekoration:  
Minzeblätter!



### ZUBEREITUNG

1. Zucker und Speisestärke mit 3 EL Saft in einer Tasse glattrühren.
2. Restlichen Saft mit den Beeren in einen Topf zum Kochen bringen.
3. Stärke-Saft-Mix in den Topf geben, umrühren und aufkochen lassen.
4. Zwei Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig wird.
5. Fertige Rote Grütze in kleine Behälter abfüllen.
6. Anschließend abkühlen lassen und genießen oder für die Winterzeit verschlossen ins Gefrierfach stellen.

**TOTAL**  
**LOKAL**  
DIE 100 % NEU-ERNÄHRUNG

Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: Corinna Gissemann, neirfy © stock.adobe.com



7

## Johannisbeersaft

Erfrischend saure Drinks gehören zum Sommer dazu! Zitronen sind zwar klassische Zutaten für säuerliche Erfrischungen, aber es gibt auch regionale Alternativen! Eine davon: Johannisbeeren. Die saftigen, roten Beeren sind reich an Säure und verleihen Getränken eine erfrischende Note.

**200 g frische Johannis-  
beeren**  
**500 ml Mineralwasser**  
**2 EL Zucker**  
**Minze für die Dekoration**

Sommerhit  
für  
2 Personen!



### ZUBEREITUNG

1. Die Johannisbeeren gründlich waschen und von den Stielen entfernen.
2. Die Johannisbeeren in einem Mixer zu einer glatten Masse pürieren.
3. Das Johannisbeerpüree durch ein feines Sieb oder ein Mulltuch drücken.
4. Den Johannisbeersaft in einen Krug geben.
5. Zucker nach Belieben hinzufügen und umrühren.
6. Das Mineralwasser hinzufügen und leicht umrühren.
7. Mit Eiswürfel und Minze garnieren.

**TOTAL**  
**LOKAL**  
DIE 100 % NEU-ERNÄHRUNG

Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: Printemps, unvendorbenjr © stock.adobe.com



8

## Aprikosen-Smoothie

Bist du auf der Suche nach einem erfrischenden Smoothie? Probiere doch mal einen köstlichen Aprikosen-Smoothie! Diese regionalen Früchte sind eine perfekte Alternative zu Mangos. Mit ihrem natürlichen süß-sauren Geschmack verleihen sie deinem Smoothie eine besondere Note.

**150 g Aprikosen**  
**100 g Blaubeeren**  
**1 EL Honig**  
**250 g Naturjoghurt**  
**100 g Mineralwasser**

Für 2  
fruchtige  
Smoothies!



### ZUBEREITUNG

1. Aprikosen waschen, halbieren und entkernen.
  2. Blaubeeren in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
  3. Aprikosen zusammen mit den Blaubeeren und Honig fein pürieren.
  4. Joghurt und Mineralwasser hinzufügen und mit einem Pürierstab kurz aufschäumen.
- Mit Minze garnieren und genießen!

**TOTAL**  
**LOKAL**  
DIE 100 % NEU-ERNÄHRUNG

Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: ricka\_kinamoto, Dionisvera, photofcrew © stock.adobe.com





## Walnuss-Rucola-Pesto

Dieses regionale Rezept bringt frische Abwechslung auf deinen Teller. Die Mischung aus würzigem Rucola und knackigen Walnüssen verleiht deinen Gerichten eine besondere Note. Egal ob als Brotaufstrich, zu Nudeln oder als Dip - dieses Pesto ist vielseitig einsetzbar und einfach gemacht.

**120 g Walnusskerne**  
**50 g frischer Rucola**  
**50 g Hartkäse**  
**100 ml Rapsöl**  
**1 Knoblauchzehe**  
**Salz nach Geschmack**

### ZUBEREITUNG

1. Rucola gründlich waschen und trocken tupfen.
2. Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
3. Knoblauch schälen.
4. Walnüsse, Knoblauch, Rapsöl und Käse in einem Mixer zu einer cremigen Konsistenz pürieren.
5. Nach und nach den Rucola hinzufügen und weiter mixen.
6. Mit Salz und Rapsöl abschmecken.
7. Das Pesto in ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Kreiere eine individuelle Note, indem du Kräuter wie Petersilie, Rosmarin oder Basilikum hinzufügst.

Ganz vielseitiger Genuss!



**TOTAL**  
**LOKAL**  
 DIE 100 % NEU-ERNAHRUNG

Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: Eddie, margo555 © stock.adobe.com



## Honig-Kürbis

Generell sollten wir den Einsatz von freiem Zucker sehr gering halten - weniger ist mehr! Statt zu exotischen Süßungsmitteln wie Kokosblüten-sirup, Agavensirup oder Reissirup zu greifen, können wir auf regionale Alternativen setzen: Honig und Rübenzucker.

**1 Butternut-Kürbis**  
 ▶ Die Schale ist essbar!  
**100 g Hirten- o. Schafskäse**  
**100 g Kirschtomaten**  
**1 Zwiebel**  
**4 EL Pflanzenöl**  
**2 EL Honig**  
**2 EL Walnüsse oder Haselnüsse**  
**2 Zweige frischer Rosmarin**

**Salz**

### 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, Zwiebelstreifen und Rosmarin auf den Kürbishälften verteilen.
6. Mit Öl beträufeln und ca. 30 Minuten backen.
7. Anschließend mit Honig beträufeln und genießen.

**TOTAL**  
**LOKAL**  
 DIE 100 % NEU-ERNAHRUNG

Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: Brebca, xamtiw © stock.adobe.com



## Senf-Kräuter-Hackbraten

Auf der Suche nach Schärfe denkt man oft an Chili. Doch es geht auch regional mit dem lokalen Schärfespender Senf! Senf lässt sich spannend kombinieren. Verwende regionalen Senf als Dressing, Marinade, Dip oder zur Verfeinerung von Suppen und Saucen.

**500 g Hackfleisch**  
**1 Zwiebel**  
**1 Brötchen (eingeweicht)**  
**1 Ei**  
**1 EL Senf**  
**1 EL Walnussöl**  
**1 EL Crème fraîche, Salz**  
**2 Handvoll Basilikum**  
**2 EL Petersilie**  
**1 EL Thymianblättchen**  
**1 EL Rosmarin (fein gehackt)**  
**1 TL Öl**

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in etwas Öl anbraten.
2. Hackfleisch, angebratene Zwiebeln, Brötchen, Senf, Ei, Crème fraîche und Salz vermengen.
3. Kräuter hacken, hinzufügen und den Ofen auf 200 °C vorheizen.
4. Die Fleischmasse zu einem Laib formen und auf ein Blech mit Backpapier legen.
5. Etwa 60 Minuten im Ofen garen.

**Dazu Senfsoße:** 30 g Butter im Topf erhitzen, mit 30 g Mehl bestäuben und anschwitzen. Nach und nach mit 300 ml Milch und anschließend mit 300 ml Gemüsebrühe unter Rühren ablöschen. Aufkochen und ca. 5 min. köcheln lassen. 6 EL Senf einrühren, mit 3 EL Apfelessig, Salz und Zucker abschmecken.

**TOTAL**  
**LOKAL**  
 DIE 100 % NEU-ERNAHRUNG

Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Foto: Slawomir Fajer © stock.adobe.com



## Ofen-Rinderbraten

Vergesst argentinisches Rindfleisch und probiert lokales Fleisch. Gerade für erstklassiges Rindfleisch kannst du gezielt auf Regionalität setzen. Direkt von den lokalen Bauernhöfen bekommst du Fleisch mit bestem Geschmack und in vielfältiger Auswahl.

**1 kg Rinderbraten**  
**40 g Bratfett**  
**Senf**  
**4 Streifen durchwachse-ner Speck**  
**2 Möhren**  
**2 Zwiebeln**  
**125 ml Wasser, Rotwein oder Brühe**

**Tipp:** Sud aus dem Bräter mit dem Pürierstab zu einer Soße mixen.

### ZUBEREITUNG

1. Rinderbraten kurz mit kaltem Wasser abbrausen und mit Salz einreiben.
2. Fett in einem Bräter erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten.
3. Mit Senf bestreichen und mit durchwachsenem Speck belegen.
4. Möhren schälen, in Stücke schneiden. Zwiebeln pellen, vierteln und Wasser, Rotwein oder Brühe zum Braten geben.
5. Den geschlossenen Bräter in den kalten Backofen auf die untere Schiene setzen. Bei 220 °C etwa 120 min garen lassen.
6. Braten herausnehmen und zugedeckt ca. 10 min ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden. Lecker dazu: Salzkartoffeln o. Nudeln u. gemischter Blattsalat!

**TOTAL**  
**LOKAL**  
 DIE 100 % NEU-ERNAHRUNG

Mehr auf [landservice.de](http://landservice.de) | Fotos: weyo © stock.adobe.com