



Rezeptideen

für die Öko-Regio-Challenge 2024

Brokkoli-Hummus-mit Bandnudeln

750 g	Brokkoli
1-2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Zitronensaft
100 g	Kichererbsen (über Nacht in reichlich Salzwasser einweichen, in Salzwasser ca. 45 Min. weichkochen, anschließend abgießen)
2 – 3 EL	Sonnenblumen- oder Sojaöl
½ TL	Salz
1 TL	Honig
½ Bund	Petersilie oder Basilikum
2 EL	Haselnussmus
1	Peperoni
	Salz, Rapsöl oder Sonnenblumenöl aus Franken
500 g	Bandnudeln

Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, Rose abschneiden und zerteilen. in kleine Röschen zerteilen.
2. Stiel schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden, in heißem Öl mit dem gehackten Knoblauch anbraten, 10 Min. bissfest dünsten lassen.
3. Nach 5 Min. die Brokkoliröschen zugeben und mitdünsten.
4. Nach dem Dünsten einige Röschen herausnehmen und zur Seite legen.
5. Kräuter vorbereiten, einige Blätter zum Servieren zurückbehalten.
6. Peperoni waschen, halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden
7. Brokkoli mit den gegarten Kichererbsen, Peperoni, Salz, Honig und Nussmus pürieren, evtl. ein paar Eiswürfel zugeben (zum Farberhalt), abschmecken
8. Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen,
9. Nudeln mit Hummus mischen, mit Brokkoliröschen und Kräuterblättchen bestreut servieren.

Zutaten & woher Sie Kommen:

- Brokkoli, Kräuter aus dem Garten, Gemüse Senke oder Auhof
- Kichererbsen-Produzenten: Harrer Oberrödel oder Hechtel Leuzdorf, bieten auch schon einige Hofläden an
- Haselnussmus: Obstbau Winkler , Spachmüller Haag, Kammerstein
- Sojaöl von Bernreuther Landersdorf oder Sonnenblumenöl aus Franken
- Honig, Eier und Öl von Direktvermarktern
- Joker: Salz und Zitronensaft



Lauchquiche

Teig:

200 g Mehl
½ TL Salz
200 g Butter
200 g Quark

Belag:

1 kg Lauchstangen
n. Bel. 50 g Bündle in Würfel geschnitten
2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer,

zum Bestreuen:

150 g geriebenen Hartkäse

zum Übergießen:

3 Eier
100 g Frischkäse
150 ml Milch
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Aus Mehl, Salz, Butter und Quark einen Quarkmürbteig kneten und kaltstellen.

Für die Fülle Lauchstangen putzen und waschen, in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, nach Belieben Geräuchertes Bündle mit ausbraten, Lauch zugeben und ca. 5-10 Min. dünsten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, auskühlen lassen. Teig auswellen und den Boden einer Springform damit auslegen, Rand formen und in der Springform andrücken., Boden mit der Gabel stupfen. nochmals kurz kaltstellen.

Gedünsteten Lauch in die Springform geben, mit Käse bestreuen. Eier mit Frischkäse und Milch verrühren, würzen und über den Lauch gießen, bei 180 ° C Umluft ca. 40-45 Min. backen, vor dem Aufschneiden etwas ruhen lassen.



Frozen-Joghurt mit Zitronenmelisse (4 Portionen)

Joghurt-Eis:

100 g	Honig
100 ml	Wasser
1 Topf	Zitronenmelisse
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
1	Eiweiß
400 g	Joghurt (10 % Fett)
1 Pr.	Salz

Crunch:

1 Scheibe	Körniges Vollkornbrot
20 g	Haselnusskerne
15 g	Honig

Früchte:

250 g	Himbeeren oder Heidelbeeren (frisch o. tiefgefroren)
2 EL	Zitronensaft

Zubereitung:

Eis:

Zucker mit Wasser 5 Min. kochen und anschließend diesen Sirup abkühlen lassen. Zitronenmelisse-Blättchen von den Stielen zupfen, 12 Blättchen für die Garnitur beiseitelegen.

Restliche Blättchen grob schneiden, mit Zitronenschale und Sirup sehr fein pürieren, mit dem Joghurt glattrühren.

Eiweiß mit Salz halb steif schlagen und unter das Joghurt rühren.

Masse entweder in der Eismaschine 30 Min. gefrieren lassen oder in eine Schüssel geben und über Nacht tiefgefrieren. Vor dem Verzehr, am besten 30 Min. vorher aus dem Gefriergerät nehmen.

Für den Crunch:

Haselnüsse und Vollkornbrot mittelfein hacken, mit dem Honig mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, bei 200° C auf der 2. Schiene von unten 8-10 Min. knusprig backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Früchte vorbereiten und mit Zitronensaft beträufeln, nach Belieben Chiliflocken unterheben.

Zum Anrichten:

Früchte auf 4 Schalen verteilen, Frozen-Joghurt in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben, auf die Früchte spritzen oder mit dem Esslöffel Nocken abstechen, mit Zitronenmelisse und mit dem Crunch als Topping bestreut servieren.



Hausgemachter Apfelessig

Die Gläser sind wieder alle mit Apfelmus gefüllt, Apfelkuchen gab es bereits reichlich – was tun mit den vielen Äpfeln?

Wie wäre es, seinen eigenen Apfelessig herzustellen. Denn das ist viel einfacher als man denkt!

P.S. Wunderbar eignen sich dazu auch die Schalen und Kernhausreste von der Apfelverarbeitung, es müssen gar nicht einmal frische Äpfel sein.

Rezept:

Ungewaschene Äpfel von der Streuobstwiese mit Kernhaus und Schale in Stücke schneiden, in ein großes, steriles Glas geben.

Pro kg Äpfel ca. 2 EL Zucker als „Beschleuniger“ dazu geben, mit Wasser auffüllen und mit einem Tuch abdecken.

Nun täglich mit einem sauberen Löffel vorsichtig umrühren oder das Glas leicht schwenken, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Nach einigen Tagen beginnt die Gärung und es blubbert im Glas, eine leichte Essignote ist ebenfalls wahrnehmbar.

Sobald die Äpfel beginnen, nach unten zu sinken, wird die Flüssigkeit durch ein sauberes (Geschirr-) Tuch abgossen. In einem neuen, sauberen Gefäß (z.B. Flasche) fertig gären lassen.

Nach ca. zwei Wochen hat man seinen eigenen, natürlichen Apfelessig, der mit der Zeit immer mehr Aroma bekommt.



Gemüsestrudel

Ein Gemüsestrudel ist eine leckere, herzhaftere Variante vom Apfelstrudel und lässt sich ganz einfach zubereiten.

Zur Füllung eignen sich auch Fleisch- oder Gemüsereste ganz wunderbar, um mit ein wenig Kreativität ein leckeres Restegericht zu zaubern.

Für den Teig:

370 g	Mehl
1	Ei
2-3 EL	Öl
1 EL	Essig
½ TL	Salz

Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig gut verkneten und zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

Für die Füllung:

200 g	Käse gerieben
750 g	Gemüse nach Saison
2	Eier
	Sonnenblumenkerne nach Geschmack
100 g	Sahne
½ TL	Salz
1 TL	Gemüsebrühe
3 Pr.	Muskat

Zum Bestreichen:

Zerlassene Butter, Öl

Zubereitung:

Den kalten Strudelteig auf einem bemehlten Geschirrtuch rechteckig ausrollen, anschließend mit den Händen vorsichtig möglichst dünn ausziehen. Den Teig mit ca. 3-4 EL zerlassener Butter bestreichen.

Für die Füllung das Gemüse reiben, mit dem Käse und allen anderen Zutaten gut vermischen und auf dem Teig verteilen. Dabei jeweils 3 cm Rand frei lassen. Die Längskanten mithilfe des Geschirrtuchs einschlagen und von einer Seite (ebenfalls mit dem Geschirrtuch) vorsichtig aufrollen. Auf ein gefettetes Backblech geben, mit Öl bestreichen und bei 230° ca. 30 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und den saisonalen Geschmack der Region genießen.